

大学生道法专题入脑入心 ——以茶为例讲尊重传承中华民族文化自信

李金榕

北部湾大学，广西 钦州 535000

DOI: 10.61369/SSSD.2025200024

摘要：道法课程有讲大学生要做新时代忠诚的爱国者，了解中华文化，提升文化自信。茶原是一种植物，具有植物特性，从自然生态、文化象征和哲学隐喻等方面来看茶道不仅仅是一种美学仪式，更蕴含多层文化精神，是文章以茶为例讲文化，增强大学生道法课程入脑入心，增强文化自信。

关键词：文化；能量；增强；自信；精神

College Students' Deep Understanding of Moral and Legal Education —Taking Tea as an Example to Discuss Respect and Inheritance of Chinese Cultural Confidence

Li Jinrong

Beibu Gulf University, Qinzhou, Guangxi 535000

Abstract : The Dao Fa course teaches that college students should be loyal patriots in the new era, understand Chinese culture, and enhance cultural confidence. Tea is originally a plant with plant characteristics. From the perspectives of natural ecology, cultural symbolism, and philosophical metaphor, tea ceremony is not only an aesthetic ritual, but also contains multiple cultural spirits. This article uses tea as an example to explain culture, enhance the integration of Taoist courses into college students' minds and hearts, and strengthen cultural confidence.

Keywords : culture; energy; enhance; confidence; spirit

一、茶能量传承中华文化基因

“衡量文化产业发展质量和水平，最重要的不是看经济效益、而是看能不能提供更多既能满足人民文化需求、又能增强人民精神力量的文化产品。”^[1]茶便是一种理想的媒介和寄托之物，以茶悟道、修身、励志、这便是实现增强人民精神力量重要途径。“茶文化的内涵其实就是中国文化内涵的一种具体表现”。^[2]是一种文化，一种修行，一种与天地、与自我、与他人和谐共处的精神能量。

茶是自然生命力的象征。“山川至灵之卉，天地始和之气，尽此茶矣”^[3]茶树的根更深层的价值有物质层面的能量循环作用，具有能打动人的文化隐喻，有沉默积累、向下扎根的智慧。茶树的根扎根稳定，深扎土壤，吸收水分和养分，这是茶树生长的基础，这种“向下扎根”的特性，常被赋予沉稳、坚韧的能量象征，提醒人们需要内在的稳定与积累，才能向外生长、绽放。

茶树的根是祖先智慧的联结。在茶文化中，树根可被视为与土地、祖先智慧的联结。古人认为万物有灵，茶树的根系承载着生长地的风土气息，传递着纯粹、本源的能量。老茶树的根系象征时间沉淀的厚重感。老茶树的根系可深入地下数米，历经数十年甚至数百年的风雨，象征着时间的沉淀，隐喻同人文精神中的

积淀与传承。

茶树根的隐蔽性象征归隐与内观哲学与修心的启示。茶树根的隐蔽性，呼应道家“藏而不露”的智慧，或禅宗“向内求”的修行，它提醒人在浮躁中回归本心，汲取内在平静的能量。茶树根根系与土壤微生物、其他植物形成地下网络，隐喻着万物互联的生态哲学。这种能量并非单向索取，而是平衡与回馈的自然法则。

茶的树根所传递的“能量”，并非物理意义上的动力，而是融合了生长、滋养自然力量传承、底蕴文化精神沉淀、内观心灵启示的复合意象。引导人们思考生命如何从隐秘的根源中汲取力量，又在岁月中成就独特的风骨与韵味。

二、品茶感受中华文化基因能量

“喝茶能静心、静神，有助于陶冶情操、去除杂念，这与提倡‘清静、恬淡’的东方哲学思想很合拍，也符合佛道儒的‘内省修行’思想。”^[4]喝茶所呈现出的心理感染，是一种柔性的、双向的对话，而非刚性的、单向的命令给人清醒和专注，其魅力就在于这种包容性与适应性，它告诉我们，真正的平静或活力，其源头不在外物，而在我们内心。

品茶以一种包容、更滋养的方式，润物细无声地调理身体机能促进身体机能健康。“‘茶’当作一种药材，后来人们认识到茶不但可以治病，而且可以清热也清香扑鼻，是一种很好的饮料。”^⑤温和的滋养与调理身体促进健康经过岁月的陈化，茶叶中的内含物质发生了深刻的转化，茶性从新茶的寒凉转向温和，对身体的刺激性大大降低，益处更为凸显，能消食解腻，调理肠胃。老茶富含多种益生菌和转化产生的次级代谢产物，能有效促进胃液分泌，加速肠道蠕动。

品茶体现品味时光的宁静与哲学反思。品茶，远不止是解渴，更是一场与时间的对话，一种精神的享受，讲究沉稳平和气韵，从体验上，老茶的茶汤入口，口感通常极为醇厚、顺滑、绵密，毫无新茶的苦涩与刺激性。这种极致的温润感能给饮茶人带来一种由内而外的安定与平和，许多人形容品老茶如同与一位智慧长者交谈，气定神闲，能让浮躁的心绪沉淀下来一股能量，给人带有丰富的感官旅程。品味老茶，也是在品味沉淀、等待与转化的智慧，给人带有心境，这个过程能引导人静下心来，专注于当下，类似于一种动态的冥想，具有极好的减压效果。

三、茶与文化精神深度融合

茶在中国文化凝结为一种独特的精神符号，一杯清茶，精神定义为品德俭朴，对抗的是奢靡与浮躁，倡导的是一种内在的充盈与克制之美，并观照自心。从茶的苦涩与回甘中，体悟生命的本质与无常，通过品茶行为艺术抵达的精神修行。

一个内心平和的人，则能更好地享受茶氨酸带来的宁静，茶的微苦与回甘，恰好印证了他对生活“苦尽甘来”的从容态度。

茶味教会我们“放下”的智慧。茶在中国文化中成为一种修心养性的仪式成为文化仪式的“规训”与“疗愈”。“提神”对应于“精进”，在古代，文人、僧侣常饮茶以助清思、驱睡意，用于读书、禅修。这时，茶感染的是一种积极向上、保持警觉的精神状态，“安神”对应于“放下精神，要求人们放缓动作，专注当下，平缓呼吸。这个过程本身就是一种行为疗法，引导人们从纷繁的思绪中“放下”，自然导向内心的安宁与睡眠。一个精心布置的茶席，是一个微缩的能量场，主人诚敬、宾客静心，共同营造出一个充满“和气”的空间，每一次注水、每一次奉茶，都是能量的流动与心意的传递，品茶是一场无声的交流，是人与人、人与物之间精神能量的和谐共振，沏一杯茶，是按下生活的暂停键，专注于水温、出汤时间，心无杂念，此为“止观”。因此，茶的感染，是文化仪式所赋予的心理预期和行为规范在个体身上的实现。

茶的精神能量滋养现代人在节奏飞快、信息过载的今天，为我们提供了一处精神的“避难所”与“充电站”对抗焦虑，回归内在平静，茶的仪式感，能有效地将我们从外部的纷扰中拉回，锚定于当下，茶带给人一份专注与宁静，是抵御焦虑最好的良药，茶的文化精神能量在今天显得尤为珍贵。

茶味能提升感知力，重拾生活之美。当我们学会品味一杯茶中细微的风味差别时，我们也重新打开了感知世界的毛孔，能更

敏锐地发现生活中的美好。促进深度社交，重建人际连接，与朋友“约茶”，不同于喝酒的喧闹，在清茶一盏间，谈话会更真诚、更深入，实现心与心的沟通。

茶味能涵养气质，塑造从容人格。长期与茶为伴，人会潜移默化地受到其“清、静、和、雅”特质的熏陶，逐渐变得从容、平和、内敛而有力量。此外，茶器能照见内心的文化力量。泥陶茶具深入地渗透到民间日常生活中，成为市井文化、民俗风情的载体茶馆泥陶茶具成为大众社交的媒介茶在此刻响应了其“唤醒”的内在需求，成为一种积极的心理暗示和辅助工具。文人将书法、绘画、篆刻艺术融入壶身，实现了以载道展现泥料本色，契合了文人崇尚返璞归真、自然天真、天人合一的哲学理念。

四、了解茶文化增强大学生的民族文化自信

在全球化浪潮中，大学生面临着多元文化的冲击和选择，拥有一个坚实的内核至关重要。当大学生面对西方的咖啡文化、日本的茶道时，能够以一种平等、自信的姿态进行欣赏和对话，而不是盲目崇拜或排斥，他们会认为咖啡的浓郁，中国茶的回甘，中国有融入日常的修行茶文化，一个懂茶、爱茶的大学生，本身就是中国文化的代言人，他们可以通过一场茶会、一次分享理解了茶文化，就建立一个属于自己民族的文化坐标，向国际友人展示中国文化的魅力和深度，这种主动文化输出是有价值的输出，是民族自信最有力的体现，是全球化背景下的文化定力。

“提高对茶文化的认知，在润物细无声中增进对中国优秀传统文化的自豪感，不断筑牢其思想根基。”^⑥大学生正处于价值观形成期，需要认同感，茶文化是“可感知、可体验”的文化，它提供了一个低成本、高参与度的文化氛围，再者，茶文化正好提供低门槛又深度的体验，对抗文化冲击，提供精神归属，茶文化能增强自信，建立自豪感因此，茶文化在教育中也具有很高价值。

大学生实现文化输出体验先行。“新时代条件下，文化育人的内涵在不断丰富，具体形式也在不断拓展”。^⑦大学生可以在校园开展多种形式的茶文化实践活动。

大学开设茶艺社团、工作坊，让同学们先“玩”起来，在有趣的实践中产生兴趣。在通识教育中开设相关课程，将茶文化与历史、哲学、文学、经济等学科联系起来进行知识联通，用现代的方式诠释传统茶文化，如创新茶饮、结合现代设计美学布置茶席、在社交媒体上分享、揭示其背后的现代茶艺，让古老的文化焕发新的生命力。对大学生而言，理解和亲身实践所带来的认同感，是最坚实、最持久的文化自信，大学生们不仅为过去民族历史感到骄傲，更赋予他们底气与智慧，去创造属于这个时代的新的文化辉煌。

大学生从“喝”到“品”的实践。从“喝饮料”转变为“品茶”时，他们关注茶叶的品种、产地的风土、冲泡的水温、器皿的选择。这个过程，本身就是对一种精致、深厚生活美学的学习和认同，它让“文化”不再停留在书本上，而是成为生活中一个优雅且日常的部分，并且他们在技艺中学习哲学，在学习泡茶、

品茶的过程中，他们会自然而然地接触到背后的哲学思想，“和”（和谐共处）、“静”（内心平静），“怡”（愉悦自在），“真”（返璞归真），这些思想不是被灌输的，而是在实践中被体悟的。茶与陶瓷、书法、绘画、插花、香道、一把紫砂壶、一幅茶画，都与传统艺术紧密相连，具有艺术的广度，是顶级审美和工艺的体现，在活动实践中，大学生直接感受祖先卓越的创造力和艺术境界，能在茶香中寻得内心的片刻宁静时，便真切地感受到了传统文化对于个体精神世界的滋养力量。

大学生感触茶文化思想的厚度。“与茶礼中表现的仁爱、和平、秩序、敬廉不谋而合。而茶礼也是儒家思想与茶文化结合的重要契机和表现形式之一。”^[8] 茶融汇了儒家、道家、佛家思想，

通过一杯茶，茶的滋味，苦后回甘，追求的是一种平衡、温和境界有营造一种和谐、有序的社会氛围，道家道法源于天地精华自然的核心思想，能提神醒脑品茶静心修行，茶贯穿了中国人生活的所有层面是百姓日常的待客之道和生活滋味，因此，茶不仅是植物属性，也“浓缩了中国哲学、伦理、艺术和生活方式的文化，是在整个深厚与韵味中国文化”^[9] 所以，它是中国传统哲学思想最亲切、最生活化的载体。当大学生意识到，手中一杯简单的茶汤，竟承载着如此厚重、辉煌且自成体系的文明时，一种由衷的敬佩和自豪感便会油然而生。从而达到“培养高度的文化自信……文化自信是更深沉、更持久的力量。”^[10] 这种自信，是建立在深刻认知基础上的，而非盲目自大。

参考文献

- [1] 习近平. 习近平谈治国理政、第四卷 [M]. 北京：外文出版社，2022.
- [2] 刘全保. 文化的力量：与智者对话的思考 [M]. 北京：新华出版社，2021.
- [3] (唐) 陆羽 (清) 陆廷灿. 茶经 [M]. 中国友谊出版社，2005.
- [4] 王兴文. 图说中国文化科技卷 [M]. 吉林：吉林人民出版社出版，2011.
- [5] 邱文山, 巩曰国. 中国传统文化与人生修养 [M]. 北京：高等教育出版社，2014.
- [6] 葛珂. 传统茶文化助力大学生文化自信培育的实践路径 [J]. 福建：福建茶叶吉，山西工程技术学院，2025,(04)12-14.
- [7] 冯永泰. 新时代高校思想政治教育学原理的新开拓——评《新时代高校思想政治教育学原理》[J]. 学校党建与思想教育，2022(8):93.DOI:10.3969/j.issn.1007-5968.2022.08.029.
- [8] 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 [M]. 北京：高等教育出版社，2021.
- [9] 陈文华. 中华茶文化基础知识 [M]. 中国农业出版社，2006.
- [10] 陈宗悉. 中国茶经 [M]. 上海文化出版社，1992.