

高校心理健康教育课中叙事的 赋能作用与路径探析

卢伊颖

岭南师范学院心理健康教育与咨询中心，湛江

摘 要 | 针对新时代大学生的心理需求呈现出像空心病这类价值层面的问题，高校心理健康教育课要有效改进教学方法，把经典的中华优秀传统文化故事和校园精神文化故事以及个人生命故事将正能量价值观融入心理健康教育，有助于大学生探索自我价值，增强自我观念，塑造健康心理。

关键词 | 大学生；心理健康教育课；叙事；叙事赋能

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

教育部党组 2018 年发布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中指出，高校心理健康教育课要有效改进教学方法，在培育大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态方面发挥主要作用。过去十几年，任课老师在课堂上通过西方心理学知识对大学生进行心理赋能，也取得了较好的效果。然而，随着时代的发展，大学生的心理需求呈现出新的特点，他们的心理困扰已非纯粹的心理问题，而是像空心病这类价值层面的问题^[1]，缺乏中国文化根基的心理健康教育内容已无法帮助大学生应对深层次的心理困扰，高校心理健康教育课亟需做出调整，实现对大学生启智润心。

通过叙事浸润大学生的心理健康是值得探索的一个教学方法。研究表明，叙事具有赋能作用，如在家族活动中一次又一次地叙说与传递父辈和祖辈的正能量故事，诠释相关生活和生命的理解，让青少年发展自我概念的同时，提升心理弹性、优化适应和提高克服挑战的可能性^[2]。从心理学的角度来看，叙说个人过去经历的故事或倾听与个人成长的文化、背景有链接也有助于表达和定义我是谁，形成自我观念和价值感。在大学生心理健康教育课中，如果能充分利用各种积极、强壮的叙事向大学生赋能，可有效激发他们对自我成长价值的探索，增强自我观念，化解价值观空心化问题，满足新时代大学生心理

健康的需求。

2 叙事融入高校心理健康教育课的意义

2.1 叙事融入高校心理健康教育课有助于提升大学生心理健康水平

当前,大学生在学习、生活、人际关系和自我意识等方面面临诸多困扰。通过中华优秀传统文化叙事,可以将它在人格优化、挫折应对等方面蕴含的思想、知识和技能传递给大学生,促进他们提升自我境界,发展出应对挫折的生命智慧,领悟自我价值感与生命意义,从而提高心理弹性和建立应对大学生生活挑战的力量。开展个人生命叙事,大学生可以学会使用正确的叙事方式,勇敢表达自己的生命故事,从自己的记忆和经历中获得生活的一致性和目的性,并在其中建构过去、体验现在和期待将来,促进自我的连续、统一与整合^[3],深刻理解个人的生命意义,从而有效管理情绪、健全人格,提升心理健康水平。

2.2 叙事融入高校心理健康教育课有利于对大学生强化价值观沁润,预防心理危机

理想、信念和价值观是个人行为的精神动力,是引发心理问题的深层因素。大学生诸多的心理问题是由价值冲突引起的,协调的、稳定的、正确的价值观是良好心理健康的主要条件^[4]。研究发现,大学生价值观影响并可以预测其应对方式,大学生的价值观也影响其心理健康,那些追求品格高尚的大学生面对压力时会采取积极的应对方式解决问题,而金钱取向的大学生更多是不能面对现实,不同价值观取向的人面对同一问题时,会产生不同的情绪^[5]。大学生正处于价值观形成的关键时期,如果缺乏正确的引导,就会出现所谓“躺平”现象,或引发一种与抑郁症相似的空心病危机,出现情绪低落、兴趣减退、孤独和无意义感强烈、在意别人对自己的看法、自杀意识时刻存在等情况。

叙事不仅是讲故事,更是教育青少年信仰和价值观的一种手段^[3]。将与心理健康教育相关的中华文化叙事和校园精神文化叙事融入高校心理健康教育课,就是向大学生传递积极的文化情感与价值观,引导他们认识榜样对待生命态度,从而建立正确的理想、信念和价值,提升面对压力与挫折时的力量和信念,预防他们因价值观迷茫,内心空洞、出现精神萎靡,或者预防他们因缺乏对生存的信仰,在巨大压力下出现焦虑和自我否定,及在遇到挫折时出现轻生的状况。

2.3 叙事融入高校心理健康教育课有助于大学生在传统文化浸润中塑造良好心理状态

目前高校的高校心理健康教育课以西方心理学理论为主要教学内容,其理论文本是在西方社会、政治、文化背景下产生的,所传递的是带有西方白人文化特征的知识,它与我国文化所产生的情感和意识认同没有共同的基础。心理是具有民族文化特色的产物,每个民族都有自己的心理。以西方心理学理论文本为主的教学内容在一定程度上对学生的心理也产生积极的影响,但是,它不能完全代表中华民族的心理,也不能为调节大学生心理健康水平,解决心理健康问题和发展自我认同提供中华文化力量。将中华文化叙事和校园精神文化叙事融入高校心理健康教育课,是在西方理论方法的基础上融合本土化内容

的尝试。中华文化蕴含着丰富的心理健康理念^[6]以及强壮的精神谱系,让这样优秀的经典文化和强大的精神叙事浸润大学生心灵,会极大促进大学生们感受和体验传统文化中的心理健康理念,发展调节心理健康的技能,在认识和理解精神力量中塑造出良好的心理状态。

2.4 叙事融入高校心理健康教育课有助于大学生建构新自我,拥抱绚丽人生

叙事可以为学生发展中华文化和校园精神文化中蕴含的价值观和核心认同提供途径,让大学生在经典的文化故事中理解我是谁以及自我存在的意义与价值,进而聚焦于自我世界观、人生观与价值观探索,发展出强大的代际自我感和投射到未来的人格力量,逐步把自我的价值感“立起来”,建构新自我。叙事也会为大学生们提供一个重新建构生命故事的平台,让大学生在自我生命叙事活动中学会在“外化”问题中解构不良认知,在寻找问题故事中的“例外”事件改写生命故事,在重塑关系中看到自身的价值和长处,改变身份认同,逐渐丰厚个人生命故事,从而能理性分析和面对暂时的失败,满怀信心地拥抱绚丽人生。

2.5 叙事有助于增强学生的心理体验,提高大学生心理健康教育课的学习兴趣

叙事本身可以作为一种体验学习的资源。思想政治课和历史课的实践表明,家庭历史叙事活动对学生学习有促进作用^[7]。高校心理健康教育课的教学实验表明,小故事在高校心理健康教育课中有大作用,融入中华经典故事的教学提升了学生掌握和运用心理健康知识水平,有助学生树立正确的价值观,充分调动学生学习的积极性和参与性^[8]。换言之,在高校心理健康教育课中,向学生叙说中华文化和校园精神文化中那些蕴含着做人做事大道理以及心理智慧的故事,如人际交往中己所不欲、勿施于人的价值观,知难而进、艰苦奋斗的愚公移山精神,有助于增强在中华文化熏陶下和校园精神文化影响下成长的大学生的心理体验,激发学生对自我成长价值探索的积极性和主动性,提高学习兴趣。

3 叙事融入高校心理健康教育课的困境分析

3.1 叙事融入高校心理健康教育课是一个新命题

在西方心理学理论基础上,将中华文化叙事、校园精神文化叙事和个人生命叙事融入高校心理健康教育课是一个新命题。虽然研究表明,健康的叙事模式对大学生的心理健康有积极影响,通过健康的叙事赋能,有助大学生提升自我认同,相信自己拥有计划将来的能力,在面对困难的时候,会积极地看待自我的生命意义和价值^[9]。但国内目前还没有能将叙事融入高校心理健康教育课的成熟路径,如何实施也缺乏相关论述,特别是文化叙事如何对大学生的心理赋能的合理路径还需要积极探索。此外,如何将叙事与新媒体资源结合与课堂,达到最佳的育人效果等也需要探索。

3.2 心理健康教育教师的叙事素养有待提升

要在高校心理健康教育课中实现叙事赋能,首先要求授课教师应具备良好的中华优秀传统文化素养和熟

悉本校发展历史中涌现出的校园精神文化,知道那些故事蕴含积极的心理健康教育理念和知识,那些故事又可以传递正确的价值观和生命观,这样才能将强壮的优秀的叙事与心理健康教育课相融合。然而,并不是所有的高校心理健康教育课的任课教师都有这样的素养,如有学校调研发现,个别高校心理健康教育课教师对中华优秀传统文化缺乏深入了解,导致融合中出现问题^[10]。其次是当下自媒体泛滥,海量信息鱼龙混杂,特别是存在恶搞、戏说传统文化的现象,如果心理健康教育教师缺乏叙事素养,很容易被带偏,在向大学生开展叙事赋能过程中不能做出正确引导,陷入误导困境。

3.3 对中华文化叙事和校园精神文化叙事缺少梳理

如果我们想要在中华文化叙事和校园精神文化叙事中赋能于学生,教育他们信仰和价值观以及理解个人的生命意义,我们最好要去梳理、提炼和挖掘中华传统优秀文化和校园精神文化中正能量时刻的故事,要清楚什么样的故事适合用于高校心理健康教育课,什么叙事模式才起到赋能的作用。遗憾的是,当前针对学生心理健康教育方面的中华文化叙事和校园精神文化叙事缺少梳理,对最健康的叙事模式也缺少探索,这是造成叙事融入高校心理健康教育课的困境。

4 高校心理健康教育课中叙事赋能的路径探析

4.1 在大学生压力和挫折应对教育中开展叙事赋能

大学生在校期间难免会经历各种挫折,如学习挫折、恋爱挫折、就业挫折等,如何正确处理?需要大学生拥有智慧和良好的心理素养。中华文化和校园文化中有很多榜样人物积极应对挫折走出困境的故事,如勾践永不放弃,发愤图强,“卧薪尝胆”20年终于成为春秋最后一个霸主的故事,邓小平三落三起,愈挫愈奋的故事。透过这些榜样人物起伏的人生经历故事,将正能量价值观融入压力和挫折应对教育,向学生赋能,帮助学生树立正确的挫折观,即面对挫折、接受挫折、处理挫折。

4.2 在大学生自我意识教育中开展叙事赋能

自我意识是人格的核心,对个人的成长、发展和成功都有重要的影响。当前大学生自我意识不完善的问题比较突出,无法定义我是谁,导致不能正确认识自己、积极悦纳自己和定向改造自己。叙事是构建自我意识的有效途径。将正能量价值观融入自我意识教育,向大学生诠释中华优秀传统文化对相关生活和生命的理解,激发大学生理解我是谁和探索自我成长价值,帮助学生完善自我认同,避免因为自我价值感低,不知如何感知和接纳自己,忽略对个人的真实定义,陷入自我存在焦虑等问题中;或向大学生传递仁爱思想,帮助学生提升自我修养,引导他们确立自我道德感,完成自我教育和自我塑造。

4.3 在大学生幸福人生教育中开展叙事赋能

幸福是一种心理体验,幸福的人生就是个人对生命的积极理解和感受所产生的满意体验。通过中华优秀传统文化、校园精神文化精神和个人生命叙事对大学生开展生命教育,可以培植大学生的生命情怀,正确认识人的生命价值和意义,确认、接纳和喜爱自我生命,同时也让他们从传统文化和个人经历中寻

找和确定自己能主动控制的心理力量，塑造健康积极的心态，提升幸福感。

参考文献

- [1] 徐伟. 当代青年精神困惑的内在逻辑与理性应对[J]. 当代青年研究, 2020(1): 68-73.
- [2] Fivush R, Bohanek J G, Duke M P. The self in time: subjective perspective and intergenerational history [M] // F Sani (Ed.). Continuity and self. New York, NY: Psychology Press, 2008: 131-143.
- [3] Pratt M W, Fiese B H. Family story and the life course: time and generations [M]. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2004.
- [4] 王红时, 范晓玲. 价值观与大学生心理健康关系的研究[J]. 长春大学学报, 2008, 18(2): 73-75.
- [5] 王伟, 辛志勇, 雷雳. 大学生价值观与其应对方式、心理健康的关系[J]. 中国人民大学教育学报, 2012(4): 91-99.
- [6] 张忠华. 论中国传统文化的心理健康教育价值[J]. 现代大学教育, 2005(5): 78-81.
- [7] 卢伊颖. 家族历史叙事在“大心课”中的应用探讨[J]. 教育研讨, 2022, 4(1): 28-31.
- [8] 阎晓军, 迟莹莹. 小故事大作用: 高校心理健康教育课的教学微实验[J]. 高教学刊, 2023(15): 169-172.
- [9] 卢伊颖, 薛颖. 家族叙事对大学生生命意义感的影响[J]. 心理月刊, 2021, 16(5): 14-16.
- [10] 倪娜, 陈颖, 臧慧, 等. 将中华优秀传统文化融入医学院校心理健康教育课的路径探析[J]. 心理学探新, 2018, 38(6): 539-545.

An Analysis of the Role and Path of Narrative Empowerment in Mental Health Education in Universities

Lu Yiyi

Mental Health Education and Counseling Center, Lingnan Normal University, Zhanjiang

Abstract: In response to the psychological needs of college students in the new era, which present value-level issues such as “empty heart disease,” mental health education classes in universities should effectively improve teaching methods, integrate positive values into mental health education through classic Chinese excellent cultural stories, campus spiritual and cultural stories, and personal life stories, which will help college students explore their self-worth, enhance their self-concept, and shape a healthy mindset.

Key words: College students; Mental health education class; Narrative; Narrative empowerment