

优秀传统文化诗词文化 在青少年心理健康发展中的价值与路径

余梓玉

广西师范大学教育学部，桂林

摘要 | 优秀传统文化诗词文化是现代青少年学习生涯中重要的一部分，深深影响着青少年的心理与行为。从青少年心理健康发展的角度来讲，优秀传统文化诗词文化有着对价值观潜移默化的启蒙作用，还可以培养文化自信，促进自我和谐，助力生涯发展，而对这一过程的实现，教师、教学、教育在其中扮演着重要角色。因此，本文就传统诗词文化对青少年心理健康发展具有什么价值，如何在教学中突出这些价值作出了一些讨论。

关键词 | 诗词文化；中华优秀传统文化；青少年；心理健康发展

Copyright © 2024 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 引言

传统诗词文化是指我国自古流传并传承至今的诗和词，是古人留存至今的智慧结晶。绝大多数中国人自小便是诗词伴着长大的，几乎每个人能够念诵上几句，因此久而久之沉积为我们成长环境中特有的文化。在这一特定文化环境下成长的孩子们，对诗词未必解其意，但能知其韵。

根据青少年心理发展的特点，在这一时期青少年的智力会有显著的发展，自我意识逐渐成熟，并且意志力有所增强。在这一阶段，随着大脑功能的不断增强和社会实践活动数量的不断增加，青少年的认知能力取得了显著的进展。在这一时期，青少年的逻辑抽象思维能力逐渐占据主导地位，他们能够通过分析、综合、抽象、概括、推理、判断来反映事物之间的关系和内部联系，思维的独立性、批判性和创造性都得到了显著提高。随着知识的积累、智力的发展和独立生活的客观要求，青少年的自我意识逐渐成熟，他们享受独立思考和克服困难，到了这一时期，青少年开始读得懂诗词之中的含义，能够学会了解其背后的故事，明白作者写下诗词的心境，并且为此有所感触，领悟其中道理，而这一过程对青少年的心理发展起到一定的促进作用。

2 诗词文化对青少年心理健康发展的意义

具有上千年历史的中国传统诗词文化深深影响着中国人的思想、行为、心理。目前，越来越多的国内学者关注中华优秀传统文化与心理健康问题。从心理健康教育的角度，我们必须认识到中华优秀传统文化对青少年心理与行为的影响，其中，诗词文化极具代表性，且为国人广泛熟知，因此我们需要熟悉中国诗词文化与心理健康的关系。

2.1 在潜移默化中传递正确价值观

诗词对于青少年来说，大概只是课本里的课文，是需要背诵默写的篇章，或许其枯燥晦涩，但其在不知不觉中便为他们展现了不同于现代的风貌风骨，青少年大多在这般的读与背中滋养着独属于自身的价值理解。

比如，从郑板桥《竹石》的“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”中感受何为对待挫折的超脱精神和承受力；从苏轼《定风波》的“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”中感受何为豁达超然，淡泊宁静；从李白《行路难·其一》的“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”中感受何为面对困难时的乐观态度与勇往直前的精神；从文天祥《过零丁洋》的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”中感受何为在困境中也要坚持正义和信念的决心。从黄檗禅师《上堂开示颂》的“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”中感受为何苦难有利于人的成长和成功，人不应惧怕苦难，而是学会面对苦难；从王之涣《登鹳雀楼》的“欲穷千里目，更上一层楼”中感受何为积极探索、不断进取；从汉乐府《长歌行》的“少壮不努力，老大徒伤悲”中感受为何要珍惜时光，奋力进取。

诗词有着自身独特的优势，拥有平仄、韵律，有着朗朗上口的特点，可以从朗读之中感受到美的存在，使其更容易给人留下深刻的印象。

2.2 增强个体文化自信

文化与心理之间是一种动态的相互影响的关系。文化对心理的影响是在心理过程中赋予文化底色，比如历史人文会对一个人思维方式产生影响，而人们的心理活动也会在这一过程中反过来影响文化。文化与心理之间相互影响，那么，文化自信与心理健康其实也是息息相关。文化自信对心理健康的影响，从纵向时间轴来看，主要是在全球化的背景下，文化冲突造成了文化与个体之间的关系转变，这一转变通常是文化变革和融合加速了不同文化之间的冲突，而个体通常需要在这一过程中做出选择。在这个过程中会逐渐产生文化认同威胁、文化焦虑、文化困惑。个体对自身文化的肯定、赞扬和自信反映了这一过程中的保护性适应程度（毕重增等，2024）。

习近平总书记提出“文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信，是更基本、更深沉、更持久的力量。”青少年对中华优秀传统文化的学习是增强文化自信的必要的路径，而诗词文化从来都是其中强而有力的一脉，诗词文化中有着培养文化自信的大量素材，为培养文化自信提供韵味与意趣，为培育文化自信提供传播途径，诗词文化中符合文化特征和价值观的思想、情感、生活方式塑造着青少年的认知、情感、动机，能够帮助个体适应社会需求，有利于增强个体的安全感与幸福感，有效促进心理健康发展。

2.3 促进个体自我和谐

青少年对中国优秀诗词文化的理解和传承，有助于促进对自我和环境和谐的认识，同样也有助于完善自我统一和个性协调的心理过程。优秀传统诗词文化包含了中国古典精神，如：天人合一、生生不息、厚德载物、民胞物与、大道至简、家国一体、仁者爱人等。在教育过程中，这些具备独特文化特征底色的精神会教导、影响青少年与自己的相处、与他人的相处、与环境的相处，能够帮助个体更好地与社会环境相协调，融入社会环境，满足其社会需求，进而达到一个自我和谐的状态。因此，优秀传统诗词文化对青少年理解自我与环境和谐具有重要作用，可以通过对诗词文化的学习帮助青少年解决许多心理矛盾问题，从而促进自我和谐。

2.4 助力个体进行生涯认知与探索

近些年来，在面临青少年生涯发展问题上，开展生涯教育受到了国家和社会各方面的重视，如何让青少年树立正确的生涯发展观则是重中之重。而价值观念的形成往往深受所处文化潜移默化的影响，同时，学习中华优秀传统文化有益于发展青少年的人文素养、提高青少年的文化自信。所以，为了使青少年能够塑造正确的生涯观念，将中华优秀传统文化与生涯教育相结合势在必行。并且，总结分析相关的探索实践可以发现，生涯教育实践基本上是以国外成熟的生涯指导理论为基础的，比如：埃里克森的社会心理发展理论、舒伯的生涯发展理论、萨维卡的生涯建构理论等，从而忽视了中华优秀传统文化对当代青少年职业生涯发展具有重要的引领作用。中华优秀传统文化积淀着中华民族最深层的精神追求和价值取向，其中所蕴含的丰富哲理和启发性思想，对唤醒青少年生涯规划意识，引导其开展生涯探索具有强大的价值引领作用。

因此，生涯教育与中华优秀传统文化的结合愈发吸引教育工作者们的关注，并且认为在本土文化上发展生涯教育十分必要。作为人群中广泛传播的诗词文化是一个极佳的切入点。现代青少年对诗词文化自小从学习过程中接触多、容易接受，而且身为国人天然能够对其有更好的解读，可以更加自然地融入生涯课程，引导并助力青少年对生涯发展进行探索与认知。

3 诗词文化促进青少年心理健康发展的路径

诗词因其独特的语言、丰富的形式和真实的情感吸引青少年主动了解和体会其内容，同时也需要教师在课堂上有效帮助青少年理解其中深意，真正有效促进心理健康发展。而且青少年心理健康的进一步发展和健全需要教师的引领和指导，以及教师对诗词文化运用的理解和研究。诗词文化的教育或许也不该局限于语文课堂，将其引入心理课堂，用不一样的方式展现诗词的美与作用，对青少年而言可能会有不一样的启发。

3.1 提炼总结诗词的内容

教师在进行诗词教学的时候，首先要对诗词本身所包含的内容进行简要概括和提炼，并且以恰当的方式传递给青少年。待青少年们对诗词中的内容有所了解后，如果他们无法体会其中的道理，教师可以通过

各种教学方式使青少年领会其中的道理。例如，可以让青少年自由阅读与探讨，让他们表达或倾听其他人的理解和想法。教师还可以把诗词内容拆解分析，带着问题去引导青少年理解内容。在教学过程中，教师要及时向青少年普及其中的写作背景、作者生平等，激发他们对于诗词字句含义的思考。为使青少年更好地理解诗词传达的意义，教师应尽量使用简洁的语言去解释诗词内容，使青少年在尝试理解诗词意义的时候，可以对其有更好的体会，从而促使他们能够自主汲取蕴含在诗词中的滋养心灵的“养分”。

3.2 理解诗词内容产生自我体会

青少年在学习完一篇诗词后会有很多想法、感受和发现。所以在青少年诗词学习完成后，教师可以组织青少年写下自己学习诗词后的心得体会，引导他们将学习心得与自身建立起联系，并展望未来。优秀的传统诗词文化囊括了中国传统的政治、道德、艺术、宗教、哲学等知识内涵（陈刚毅，2021），所以诗词可以作为青少年对世界认知的一个输入工具。而青少年要学会在每次阅读完一个作品，完成一件事后及时思考，主动联系自身。好的作品是需要结合思考的，每个作品都有它的意义，等着每位读者去探索和发现，诗词也是如此。在青少年对诗词文化有所体会后，要结合自身情况，进行思考，体悟其中精神。由于部分小青少年，还没有学会如何主动思考作品背后的意义，所以教师要积极引导他们去感受诗词，体会生活。

3.3 联系现实世界促进个体发展

在引导青少年广泛阅读与学习诗词后，教师还要引导他们把理论和实践相结合。教师可以教导青少年把新观念迁移到类似的场景当中，将诗词中学习的知识应用在现实生活中或者将其表达的精神发扬光大。同时，教师可以引导青少年回答“结合诗词内容，你会对生活中什么事情/什么场景产生联想，你会怎么做”之类的问题，通过问答让青少年对诗词内涵有更深一步的认识，并且积极帮助青少年，使其心理健康发展。

诗词文化教学的良性循环会促进青少年形成良好的成长心态，成长心态能够影响个体对情绪的看法，能够提高个体的适应能力和自我调节能力，在促进个体心理健康和适应性方面发挥着重要作用（毕重增等，2024）。

4 总结

优秀传统文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，其对青少年个体的心理健康发展具有良好的促进作用，而这一过程中教师、教学、教育在其中起到了不可或缺的作用。优秀传统文化作为我国传承了几千年的宝贵文化瑰宝，在这个信息繁杂的时代，需要得到更多的重视，其中传递的诸如礼、智、仁、义、信等的精神内涵依然是能够帮扶青少年心理健康成长的精神食粮。

参考文献

- [1] 毕重增, 薛文惠, 朱诗敏. 文化自信对心理健康的影响: 成长心态的中介作用 [J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2024, 47(1): 76-81.

- [2] 陈刚毅, 黄振洪. 文化自信视域下中国古诗词艺术歌曲在高校的传承 [J]. 华南理工大学学报 (社会科学版), 2021, 23 (2): 121-128.
- [3] 黄赐英. 传统文化: 影响心理健康教育的重要因素 [J]. 海南广播电视大学学报, 2006, 22 (1): 62-64.
- [4] 梁超, 常若松. 我国中小学心理健康教育面临的问题与改进策略 [J]. 教育科学, 2020, 36 (3): 46-51.
- [5] 刘丽梅, 卞素芹, 杨娜. 优秀传统文化对大学生心理健康的影响 [J]. 河北广播电视大学学报, 2011, 16 (1): 101-102.
- [6] 马俊华. 中华优秀传统文化融入中学生涯教育探析 [J]. 基础教育参考, 2021 (8): 50-53.

The Value and Path of Excellent Traditional Poetry Culture in the Psychological Health Development of Adolescents

She Ziyu

Faculty of Education, Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: Excellent traditional poetry culture is an important part of modern teenagers' learning careers, deeply influencing their psychology and behavior. From the perspective of adolescent mental health development, excellent traditional poetry culture has a subtle enlightenment on values, can cultivate cultural confidence, promote self harmony, and assist career development. Teachers, teaching and education play an indispensable role in achieving this process. Therefore, this article discusses the value of traditional poetry culture in promoting the mental health development of adolescents, and how to leverage these values in teaching.

Key words: Excellent traditional culture; Poetry culture; Adolescents; Psychological health development