

中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值与路径研究

黄成^{1,2} 李桦^{1,2} 李士成^{1,2} 刘志成^{1,2}

1. 中山大学心理健康教育咨询中心, 广州;

2. 中山大学中国文化与心理研究中心, 广州

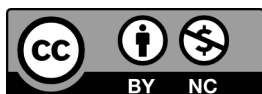
摘要 | 心理健康教育课程在新时代人才培养体系中占据重要战略地位。本研究深入剖析传统文化中“修身养性”“天人合一”“仁爱和谐”“自强不息”等思想, 挖掘其在为大学生提供认知调节、情绪管理、生命教育及人格塑造方面的宝贵精神价值。同时, 剖析当前将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育工作中, 面临着内容挖掘不够深入、教学方法缺乏创新以及师资力量相对薄弱等主要挑战, 进而提出构建分层次、重体验的课程体系, 创新情境化教学方法, 强化师资传统文化素养培训, 营造浸润式校园文化环境, 并整合现代技术拓宽传播路径等实践路径, 旨在为构建具有中国特色文化底蕴的大学生心理健康教育体系提供理论支撑与实践参考。

关键词 | 中华优秀传统文化; 大学生; 心理健康教育

Copyright © 2025 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

随着社会节奏加快、竞争压力剧增, 大学生群体面临着多重挑战, 心理健康问题日益凸显。高校心理健康教育的模式与内容亟待在继承基础的上持续创新。近年来, 党和国家高度重视中华优秀传统文化的传承与发展, 强调要推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展。习近平总书记指出: “中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉, 是涵养社会主义核心价值观的重要源泉, 也是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的坚实基础。”这一观点不仅为心理健康教育构建了一座丰富的

思想宝库, 更为培育和践行社会主义核心价值观奠定了坚实基础。目前, 高校心理学主流范式主要基于西方个体主义文化背景下的心理学理论, 尽管这些理论和方法也具有广泛的适用性, 但在针对中国学生群体时, 遭遇了文化适配性的挑战。例如, 西方强调自我表达与个人边界^[1], 与中国文化关系自我及集体取向存在张力; 针对羞耻感、人际敏感等具有文化特异性的心理问题, 西方技术干预效果弱于本土化方法^[2]; 学生对于缺乏文化共鸣的心理干预技术依从性较低。

在此背景下, 中华优秀传统文化能够为心理健康教育提供与中国人心理特征相契合的丰富资源。深入发

基金项目: 中山大学本科教学改革项目(项目编号: 202284); 中山大学思想政治专项课题(项目编号: 202463)。

通讯作者: 黄成, 中山大学心理健康教育咨询中心, 讲师, 研究方向: 心理健康教育、心理咨询、心理危机干预。

文章引用: 黄成, 李桦, 李士成, 等. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值与路径研究[J]. 教育研讨, 2025, 7(7): 819-823.

<https://doi.org/10.35534/es.0707154>

掘中华优秀传统文化中蕴含的丰富心性修养智慧与积极处世哲学,并将其有机融入当代大学生心理健康教育,不仅能够增强教育的文化底蕴与亲和力,更能为大学生提供植根于自身文化基因的精神支撑和心灵指引,是提升教育实效、培养文化自信、塑造健全人格的重要方向^[3]。本文旨在系统探讨中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的独特价值、现实困境及其有效实现路径。

2 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的核心价值

中华优秀传统文化历经数千年的沉淀,蕴含着关于心性修养、人际和谐、天人关系的深刻智慧。儒家的“修身齐家治国平天下”强调了个人修养与社会责任的统一;道家的“道法自然,清静无为”倡导顺应自然的生活态度;而禅宗的“明心见性”则关注于心灵的自我发现和内在平静。这些思想不仅对个体心理世界的构建与调适意义深远,也为当代大学生心理健康教育提供了宝贵资源。

2.1 提供认知调节与价值引领的智慧源泉

面对学业挫折、竞争压力或人生迷茫,传统文化所强调的“反求诸己”(《孟子·离娄上》)的内省精神与“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏”(《老子》)的辩证思维,帮助大学生突破简单的二元对立思维模式,形成多维视角,培养豁达从容的心态^[4]。儒家“义利之辨”中“君子喻于义,小人喻于利”(《论语·里仁》)的价值取向,有助于大学生在多元价值的冲击下明辨是非,树立积极向上的价值观,为其心理稳定奠定坚实的价值观基础^[5]。基于《黄帝内经》“恬淡虚无”理念设计的冥想训练研究显示,该训练可以显著增强前扣带回对杏仁核的抑制连接,提升默认模式网络功能整合度,有助于调节认知功能^[6]。

2.2 涵养情绪管理与压力应对的深厚底蕴

传统文化在情绪调控方面拥有丰富的实践经验。儒家倡导“中庸之道”,追求“乐而不淫”,“哀而不伤”的适度情感表达。道家尊崇“致虚极,守静笃”的境界,倡导顺应自然、清心寡欲以缓解焦虑。禅宗的“于念离念”思想与当代正念减压疗法(MBSR)存在深层耦合,二者均通过去中心化改变情绪与思维的融合状态^[7],从而让大学生在学习和掌握这些技术时,能够更深刻地感受到文化认同感,增强接受度,从而更有效地缓解负性情绪,提升情绪稳定性。

2.3 奠定生命意义感与坚韧人格培育的文化根基

传统文化高度重视生命意义与精神超越。儒家立德、立功、立言的追求,激励个体将有限的生命融入社会历史的长河,赋予生命崇高价值。《周易》中“自

强不息”的思想可解析为心理韧性的三重保护因子:即目标坚持性、积极再评价能力、认知灵活性。实证研究表明,对此特质的培养可使大学生挫折反应强度降低29%。这些研究^[8]为大学生理解生命意义、确立人生目标、激发内在动力提供了坚实的精神支撑。面对逆境时,“艰难困苦,玉汝于成”的信念能有效增强其心理韧性,培养乐观进取、坚韧不拔的意志品质。

2.4 促进人际和谐与社会适应的伦理规范

以“仁”为核心的儒家伦理思想,强调“仁者爱人”(《孟子·离娄下》)、“己欲立而立人,己欲达而达人”(《论语·雍也》)的忠恕之道,以及“礼之用,和为贵”(《论语·学而》)的相处原则,为构建和谐人际关系提供了清晰的行为规范和道德准则。研究^[9]显示,大学生的共情能力与人际关系状况存在显著正相关,共情能力的提升有助于大学生更好地理解他人、进行沟通,减少人际敏感和孤独感,进而更好地融入集体与社会,这对于其社会适应和心理健康至关重要。

3 当前融入工作面临的主要困境与挑战

尽管中华优秀传统文化在大学生心理健康教育中价值显著,但在实际操作层面,要将其系统、深入、有效地融入其中,仍面临诸多亟待解决的现实困境。

3.1 内容挖掘与转化不足,存在碎片化、表面化倾向

当前不少融入实践仅停留于对经典名句的直接引用或对传统典故的浅显叙述,未能深入阐释这些故事背后所蕴含的深刻心理逻辑、调适策略及其在现代社会的应用价值。对儒释道等不同流派思想中契合现代心理健康理念的精髓,如儒家的“慎独”与自我觉察、道家的“顺其自然”与接纳承诺疗法、禅宗的“活在当下”等,缺乏系统性的整理、转化和与现代心理学理论的深度对话^[10]。这导致传统文化资源难以真正转化为学生可理解、可操作的心理调适技能。

3.2 融入方式方法单一,体验性、互动性欠缺

融入途径主要依赖传统的课堂讲授、专题讲座或宣传栏展示,形式较为单一、刻板,未能充分利用体验式、沉浸式、艺术化的教学方法,例如组织研读经典并进行心得分享与生活关联讨论、系统开展传统修身实践、精心设计蕴含传统文化心理智慧的角色扮演与团体辅导、鼓励通过书法、国画、传统音乐等创作表达以抒发情感等。如果学生对传统文化的感知仅停留在知识层面,难以内化为情感认同和行为习惯,就会影响其融入心理健康课程的效果。

3.3 师资队伍传统文化素养与跨学科整合能力有待提升

高校心理健康教育专职教师虽普遍具备心理学与教育学的扎实基础,但在中国哲学、历史及文学等传统文化的研习上尚显不足,这限制了他们精确把握传统文化中的心理意涵并将其有效转化的能力。相比之下,人文学科教师虽精通传统文化知识,却往往在心理健康教育的专业技能与知识方面有所欠缺。这种跨学科知识结构和教学能力的割裂,成为二者有效融合的关键瓶颈^[11],亟须加强师资的复合型能力培养。

3.4 协同机制与文化氛围尚未健全

教育部等多部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,强调了五育并举促进心理健康的重要性。中华优秀传统文化作为涵养社会主义核心价值观的重要源泉,对于塑造健全人格、陶冶高尚情操具有宝贵价值。高校心理健康教育需要与教学部门、学生工作部门、宣传部门以及学生社团等多方联动,通过资源共享和优势互补,形成有效的协同机制。目前,在校园环境中体现传统文化心理智慧的文化氛围营造不够浓厚和系统,未能形成持续浸润、潜移默化的育人环境^[12]。

4 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的实践路径

针对上述困境,需构建系统化、多层次、重体验的融入路径,实现优秀传统文化与心理健康教育的深度有机融合。

4.1 深化内容研究,构建层次化、专题化课程资源库

核心融入:在“大学生心理健康教育”必修课中将传统文化精髓融入课程内容,如儒家心性修养与压力应对、道家智慧与情绪管理、传统生命观与意义追寻、“和”文化与人际和谐。将传统文化核心思想与现代心理知识进行学理上的对照与融合讲解。例如,将“反求诸己”与归因理论结合,将“知止而后有定”与目标管理结合。

拓展深化:开设“中国传统文化与心理健康”“东方心理调适智慧”“正念禅修与情绪管理”等选修课或工作坊,开展更为系统且深入的理论研讨与实践操作指导。精心策划一系列辅助教学资源,涵盖丰富的案例汇编、实用的体验活动指南及生动的视频教程等。

学术支撑:鼓励多学科融合,推动心理学、哲学、历史学、中医学等学科开展合作研究,深入探究传统修身方法的心理学机制与实证效果。例如,书法练习不仅是一种艺术形式,还被证实能够通过调节身心,改善情绪状态,增强专注力和认知功能,从而对心理健康产生积极影响。此外,研究发现,正念太极拳通过提升内感

受敏感性,降低心率变异性,能够有效缓解心理压力并提高情绪稳定性。这些研究为传统修身方法的现代应用提供了学理依据。

4.2 创新教学方法与载体,强化体验内化

体验式教学:在课堂和团体辅导中,引入简化易行的传统修身实践。通过呼吸引导体验简短的静坐冥想,领悟止观之妙;研习八段锦基础动作,享受身心的深度放松与和谐;参与书法临摹或国画创作,在运笔与调息间品味专注与宁静;排演富含心理冲突与智慧化解的传统剧目片段,如《赵氏孤儿》中的义与情交织、《西厢记》里的情与礼交融。

情境化与艺术化:利用VR和AR技术创设古代书院讲学、文人雅集等情境体验,增强代入感。引导学生创作记录自己心理成长轨迹的诗歌、散文、绘画及音乐作品,融入中华优秀传统文化元素,并举办丰富多彩的主题展览或展演活动。将校内的园林、亭台楼阁等都转化为学生的思政课堂,在点滴细节中厚植爱国情感。

现代技术赋能:研发集合知识学习(涵盖经典阅读、名家讲座)、自助练习(如正念音频指导、情绪日记模板)及互动交流(包括在线读书会、心得分享社区)功能的心理健康App或小程序,提供便捷可及的心理支持,帮助用户进行心理健康自我管理。借助社交媒体平台,推送富含心理智慧的内容等。

4.3 提升师资队伍跨学科素养与教学能力

系统培训:针对心理健康教师、辅导员及相关人文教师,定期开设“传统文化心理智慧”专题研修课程,特邀哲学、心理学、教育学领域的专家进行授课,课程内容涵盖核心典籍解读、修身实践技巧、教学案例分析及跨学科对话策略等。

建立共同体:成立校级的传统文化与心理健康教育教学研究团队或虚拟教研室,构建平台,促进心理教师与人文学科教师之间的日常交流、集体备课,推动合作研究,共同开发可共享的教育资源。

引进与激励:引进具有心理学和传统文化双重背景的复合型人才,将教师在此领域的教学创新成果纳入评奖评优、职称评定考量体系。

4.4 营造浸润式校园文化环境与协同育人生态

环境浸润:在图书馆设立“心灵与经典”专架;在学生宿舍区布置体现传统文化元素的主题墙;在心理咨询中心环境布置中融入水墨画、盆景、古典音乐等元素。

活动涵养:积极鼓励并支持国学社、书画社及心理协会等学生社团,深入开展多元合作与交流项目,如“《论语》中的处世智慧”读书会、“以画疗心”国画体验、“传统节日中的情感表达与文化认同”主题沙龙、“校园心理剧(融入传统故事新编)”大赛等。利用传统节日精心策划并实施生命教育、亲情联结、登高

望远等一系列主题活动。

机制协同：建立由分管校领导领衔，心理健康教育中心、马克思主义学院、人文学院、学生工作部、团委、宣传部、教务处等多个部门共同参与的协同工作体系。明确分工，定期会商，整合课程、活动、宣传、网络、实践等各类资源，形成心理育人合力，将传统文化心理育人成效纳入相关部门工作考核评价体系。

5 结语

将中华优秀传统文化深度融入大学生心理健康教育是一项关乎文化传承、心灵滋养与本土化教育创新的系统工程。这要求教育工作者们深刻领悟传统文化中的心理学智慧，正视当前在融入过程中存在的诸如内容挖掘不够深入、方法创新匮乏、师资力量欠缺及协同机制不完善等实际难题，并采取切实有效的行动路径。通过深化研究、构建层次化的课程资源，创新体验式、艺术化的教学方法，打造具备跨学科素养的师资队伍，以及营造全方位浸润的校园文化环境和健全协同育人机制，激发出中华优秀传统文化在调适心灵、涵养人格及安顿生命方面所蕴含的巨大潜能。这不仅能为大学生提供植根本土文化、更具认同感和实效性的心理支持，增强其应对挑战的心理韧性和幸福感，也是在全球化语境下，为构建具有中国底蕴的大学生心理健康教育体系作出的有益尝试。

参考文献

- [1] Markus H R, Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation [J]. *Psychological Review*, 1991, 98 (2): 224-253.
- [2] Tseng W S. Culture and psychotherapy: Asian perspectives [J]. *Journal of Mental Health*, 2004, 13 (2): 151-161.
- [3] 王登峰, 崔红. 解读中国人的人格 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2003.
- [4] 项久雨. 思想政治教育价值论 [M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2018.
- [5] 朱贻庭. 伦理学大辞典 (修订本) [M]. 上海: 上海辞书出版社, 2015.
- [6] Brewer J A, Worhunsky P D, Gray J R, et al. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity [J]. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011, 108 (50): 20254-20259.
- [7] Teasdale J D, Moore R G, Hayhurst H, et al. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence [J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2002, 70 (2): 275-287.
- [8] 汪凤炎, 郑红. 中国文化心理学 (增订本) [M]. 广州: 暨南大学出版社, 2015.
- [9] 黄希庭, 郑涌. 当代中国大学生心理特点与教育 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2005.
- [10] 申荷永. 心理分析: 理解与体验 [M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2004.
- [11] 马建青 (主编). 大学生心理健康教程 [M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2010.
- [12] 沈壮海. 文化强国建设的中国逻辑 [M]. 北京: 人民出版社, 2017.

Research on the Value and Pathways of Integrating Chinese Excellent Traditional Culture into College Students' Mental Health Education

Huang Cheng^{1,2} Li Hua^{1,2} Li Shicheng^{1,2} Liu Zhicheng^{1,2}

1. Mental Health Education and Counseling Center, Sun Yat-sen University, Guangzhou;

2. Research Center for Chinese Culture and Psychology, Sun Yat-sen University, Guangzhou

Abstract: Mental health education courses hold significant strategic importance in the talent cultivation system of the new era. This study deeply analyzes the valuable spiritual values of traditional Chinese culture such as “self-cultivation and nurturing one’s nature”, “harmony between man and nature”, “benevolence and harmony”, and “self-improvement” for college students in terms of cognitive regulation, emotion management, life education, and personality shaping. It also dissects the main challenges currently faced in integrating excellent traditional Chinese culture into college students’ mental health education, including insufficient in-depth exploration of content, lack of innovation in teaching methods, and relatively weak teaching staff. The study proposes practical approaches such as constructing a hierarchical and experience-oriented curriculum system, innovating situational teaching methods, strengthening the training of teachers’ traditional cultural literacy, creating an immersive campus cultural environment, and integrating modern technology to broaden dissemination channels. The aim is to provide theoretical support and practical references for building a mental health education system for college students with Chinese characteristics and cultural depth.

Key words: Chinese excellent traditional culture; College students; Mental health education