

传统文化教育对大学生心理健康促进的研究

◆杨大鹏

(淮南师范学院 安徽淮南 232000)

摘要: 新课程改革背景之下, 要求大学教育中加强培养学生的传统文化底蕴, 发挥传统文化的教育价值功效, 以促进大学生心理健康、有序的发展。大学传统文化教育课程中吸收了诸多传统文化, 一方面是借此培养学生的文化素养、人文情怀; 另一方面是希望学生成长为传统文化的继承者。文章结合, 浅谈传统文化教育对大学生心理健康促进的研究。

关键词: 大学生; 传统文化; 心理健康

相比较日本、欧美等国家, 我国高校在校园心理健康教育方面还存在明显的差距。这其中固然有国情的差异性, 但不可否认的是, 无论教师还是学生, 在谈论到心理健康时, 大多三缄其口, 认为其难上大雅之堂。某一学生一旦出现心理问题或是成长的疑惑, 其他学生自然对其议论纷纷。为此, 出于避免尴尬或者是担心忧虑的心理, 许多学生即便心存疑惑, 也不愿意向教师诉说, 这无疑十分阻碍心理健康教育的开展。

一、文化气息

相对于从前, 走在校园的小径中, 看到的是手不释卷的学子, 听到的是朗朗的书声。可是, 现在在校园里走一圈, 很难看见有学生认真的阅读文化方面的书籍。当前的校园中, 大多是情侣们你依我依, 或者是“低头一族”忙于手机。信息技术的发展, 便捷、丰富了学生们的日常生活, 但事物具有正反两面性, 便捷学生学习生活之余, 也让校园变得更加统一化, 传统文化气息淡化了许多。许多学生变成了“宅男宅女”, 可待在宿舍一天而足不出户。大学时代, 正是人生的花样年华, 学习之余, 应是放开怀抱般的自由自在, 应是热情洋溢的尝试新鲜事物, 增加人生阅历。如长时间的“宅”, 缺乏与他人的交际, 缺乏对生活的热爱, 极其不利于学生心理健康的发展。长此以往, 学生心理容易敏感多疑, 最终酿成心理问题。有人认为, 正是信息技术的发展, 导致校园失去了古色古香的传统文化韵味。新生事物的普及, 是社会发展的必然选择, 应该值得鼓励与肯定。营造积极向上且充满传统文化气息的校园文化, 与信息技术两者并不冲突, 反之, 可利用信息技术的优势长处, 来加以实现^[1]。比如说, 教师或学院可以定期开展校园友谊会, 鼓励学生参加古诗词歌咏比赛, 古文写作等。学校也可组织学生外出参观博物馆、名人故居等地方, 一方面是帮助学生增广见闻, 丰富知识储备; 另一方面也可让学生从中有所感, 有所得, 有所悟。作为教育工作者, 我们应以身作则。古人云“其身正, 不令而行; 其身不正, 虽令不从。”无论是教学活动, 还是学生们的日常活动, 教师都应以积极地态度参与, 发挥出引导者的作用, 让学生切实参与进来。

二、实践活动

大学教师对学生开展传统文化教育, 不能埋首于书本文案, 于教材文本中寻章摘句。笔者认为, 应以实践活动的形式, 增强学生对传统文化的体验、感知、尝试及反思。不言而喻, 现代社会, 随着社会经济不断发展, 人们的生活水平快速提高。而90后的大学生群体, 普遍来自独生子女家庭。出于望子成龙的心理期盼, 中国父母、长辈对学生过于疼爱, 甚至是溺爱。学生自小成长于“蜜罐”之中, 衣来伸手, 饭来张口。有学生告知笔者: “从小到大, 都是父母在为我选择道路。小学、初中到高中的文理分科, 知道现在大学学校及专业的选择, 父母都替我考虑好了。”又如: “爸妈不需要我做任何事, 只需要我好好学习。对于其他的实践活动, 他们认为是浪费时间。”生活于此等价值观念的家庭之中, 学生自然缺乏独立的人格、意识。许多大学学生意志力不够坚定, 动手操作能力极差。某些男孩子, 在校园学习及生活中遭受一点挫折, 竟然也自怨自艾而默然流泪。言行举止以“温柔”为美, 缺乏阳刚表现。如此发展下去, 学生又如何肩负起家庭及社会责任? 为此, 教师应重视开展实践活动, 可分为校园实践、社会实践两个方面。校园实践, 可邀请专家、学者及社会知名人士到校演讲, 拓展学生的知识面^[2]。社会实践方面, 可组织学生参观博物馆、先贤故居、革命纪念馆等, 鼓励学生参

与社区活动、志愿者捐助活动等, 放开怀抱, 增广见闻, 从而以积极的心理投入于学习、生活中。

三、人格魅力

潜移默化、润物无声的引导, 促使学生产生一种羡慕的心情, 并由渴望接触引发为自主学习、追求。作为引导者的教师, 其本身应充满传统文化韵味。教师的一举一动、一言一行, 都要释放出传统文化的魅力。在这种引导、渲染、熏陶之下, 学生会不自觉的跟随教师、亲近教师。教师要“以身作则”, 让自身的文化魅力感染学生。教师作为教学活动的‘领头羊’, 教师的个性色彩、行为举止、思想意识, 无一不对学生们产生重大影响。在教育过程中, 教师应不偏不倚, 对待学生一视同仁, 以客观公正的原则, 让学生们处于平等的地位, 从而确保学生们不出现‘窃窃私语’的情况。有教无类, 每个学生都应享有被平等对待的权利。挖掘学生的潜力, 鼓励学生发挥所长, 以引导而非压制的态度对待学生, 是保障心理健康的重中之重。在传统文化教学过程中, 教师应重视民主氛围的营造, 让学生们有归属感, 有参与教学运行的意识。大学生思维敏捷, 学生们会不由自主的模仿教师的言行, 以获得经验的积累提升^[3]。教师的能力、兴趣、道德、情绪、情感、气质及心理健康等, 均会从教学活动中的方方面面影响到学生。为此, 教师应树立终身学习的意识, 不断调整自我的知识结构, 强化深入专业知识, 广泛涉猎而学识广博, 从而为学生指点迷津、答疑解惑。在处理班级问题, 与学生交流时, 应注重情感的融入, 尊重自己、尊重学生, 逐渐让学生感知感受到自尊、自爱。关爱学生, 包容学生, 让学生感受到温暖, 乐于与教师倾心交流。亲其师而信其道, 以积极乐观的心态开展教育, 塑造学生, 使学生在模仿中完善自己的人格。

四、结语

大学生心理健康教育, 十分复杂且具有技巧性, 任重道远。教师应教导学生知法守法、自尊自爱、互帮互助。学生的健康成长, 是理想与信念的远征及实践。艰难困苦, 玉汝于成。教师应在思想上重视学生的心理健康教育, 在方法上采取灵活多变的教育手段。因材施教, 多元评价, 促进学生正确价值观、人生观的形成。

参考文献:

- [1]郭晓梦. 中国传统文化对大学生心理健康教育的实际意义[J]. 中国科教创新导刊, 2014, 29(27): 247-248.
- [2]陈淑萍, 颜秀红, 张娟. 大学生心理健康教育研究现状与对策[J]. 泰山学院学报, 2017, 39(2): 117-120.
- [3]章冬云. 浅析中国优秀传统文化对大学生心理健康教育的积极作用[J]. 求知导刊, 2016, 10(11): 61-61.

基金: 淮南师范学院校级科研基金项目, 课题号 2017xj41。

作者简介: 杨大鹏, 男, 民族, 1983年2月, 山东临沂人, 学历: 硕士, 职称: 讲师, 研究方向: 民族传统体育。

