

中华优秀传统文化融入高职院校大学生心理健康教育的实践

赵盼盼 杨 茗

(河南地矿职业学院, 河南 郑州 451464)

摘要: 随着高等教育教学改革的深入推进, 高校心理健康教育建设的重要性逐渐凸显。传统文化中包含着积极的思想观念与心理健康教育的元素, 高职院校教师要利用好传统文化教育, 提高学生的积极性与教学实效, 传承传统文化的同时促进学生的优秀品德形成。基于此, 本文将围绕中华优秀传统文化融入高职院校大学生心理健康教育的实践展开研究。

关键词: 优秀传统文化; 高职院校; 心理健康教育; 实践

心理健康教育是高职院校教育的重点环节, 也是保障学生身心健康发展的教育内容。实际的心理健康教育教学中, 教师要通过将传统文化教育与学生的实际发展情况相结合, 促进学生树立起正确的思想观念、价值观念, 开展更加全面的教育工作。

一、中华优秀传统文化中的心理健康教育要素

我国的优秀传统文化体系中, 包含着多元的心理健康教育因素, 传统文化也是我国民族精神的集中体现, 内涵丰富深远, 包含了思维方式、处世模式、生存智慧等内容。例如儒家思想中的价值观念“为天地立心, 为生民立命。”, 人际关系的处理“己欲立而立人, 己欲达而达人。”, 对礼仪言行的规范“明礼知养性”。在思辨精神、自我认知能力发展方面, 道家的“无为不争”思想与“顺其自然”的观念都是能够助力调节大学生心理健康状态的重要教育元素, 有利于学生克服自身的心理障碍, 进行有效的自主调节。同时, 道家主张的辩证统一观点, 也能够帮助学生树立多角度看待问题、寻找平衡与调节的能力。高校心理健康教育也主张人与自身的和谐、与社会环境的和谐, 保持身心健康。因此, 高职教育应当结合传统文化要素, 挖掘心理健康教育的创新元素, 建设优质的心理健康教育体系。

二、高职院校大学生心理健康教育现状分析

(一) 学生学习现状

进入高职院校, 学习科目增加、学习难度提升, 导致学生在心理、行为方面的不适应性增加, 可能会受到来自学习环境的刺激, 导致心理问题的出现。其中多数学生会由于学习压力过大导致心理压力增加, 没有自我调节的能力, 在学业问题上产生的压力结合学生的抗压能力较弱等原因, 会导致学生出现心理方面的负面情绪, 产生交流与抑郁的问题。另外, 学生在学习过程中缺乏主动性与积极性, 在教学氛围、教学方式、教师的教学理念等方面的影响, 学生在长期处于被动学习的情况下会产生对学习没有兴趣的问题, 导致缺少对于学习的积极性。

(二) 家庭教育现状

家庭教育多数会偏向对学生知识能力的培养, 围绕学生的学习成绩提高的家庭教育模式会给学生一定的压力。同时由于家庭教育普遍对学生的心理健康教育重要性认识程度不足, 也忽视了传统文化相关知识的学习, 导致了育人环境的缺失, 学生的学习热情随之下降, 心理健康教育的成效也会出现不理想的问题。

(三) 学校教育现状

当下的互联网时代下, 由于学生容易受到多种价值文化的影响, 需要学校提高学生心理健康问题的重视, 促进心理健康教育体系的完善, 促进学生的心理建设、设置思想上的屏障, 保障学生拥有适应社会发展、保持良好心态的能力。但当下学校教育

重视程度不足, 没有建设完善的心理健康教育体系, 学校方面在心理健康教育中内容单调, 很少外延, 没能实现跨学科、与学生的专业、就业相结合的心理健康教育体系。同时, 高职院校的心理健康教育内容延伸不足、教师的传统文化素养不足, 导致优秀传统文化的引领作用没能得到充分发挥, 没能实现良好的教育效果。

(四) 社会影响现状

学校教育中传统文化课程体系还没有得到完善, 多数学生对我国的传统优秀文化缺少更深层次的认知。互联网时代下, 网络信息多元、各类观念都有可能影响高职院校大学生的思想观念、认知, 学生会受到不良文化的影响与侵蚀, 再加上学习压力、家庭压力等方面的因素影响, 学生会出现一定的心理问题。同时, 社会方面文化育人环境不充足, 学生对传统文化的学习热情不高, 由于多元文化的渗透, 不断冲击着传统文化的发展与传承, 学生的学习意识没能得到及时地树立, 导致学生容易出现心理问题。

三、中华优秀传统文化融入高职院校大学生心理健康教育的意义

(一) 促进学生全面发展

高职院校学生的年龄不大, 正处于思想成长发展的关键时期、开展文化教育、精神品质培养的重要时期。借助传统文化教育培养学生的文化意识, 能够促进其形成优秀的品质、良好的价值观念, 传统文化中包含着的先进思想为心理健康课程提供了理论方面的支撑, 也促进了心理健康教育思路的开阔。中华优秀传统文化融入教育实践, 能够强化学生的文化意识, 提高学生的民族文化自信、民族荣誉感, 使其交际与合作能力获得提升, 对学生有着重要的积极影响。传统文化中蕴含着诸多优秀美德, 将其渗入到大学生心理健康教育当中, 不但能让学生的精神境界得到有效提升, 而且还能其人格得到持续健全, 内心世界得到不断完善。教师要将视角放在传统文化之上, 借助其中的传统美德内涵来落实大学生人格塑造教育, 帮助学生地提升自我修养, 使其能够在潜移默化中养成良好的心理品质与思想观念。

(二) 提供多元教学资源

中华优秀传统文化历经岁月的打磨, 融汇了多元化的思想, 经历了传承与发展, 形成了具有特色的中华文化精神。心理现象作为客观事物作用与人感官的反应, 也是人社会化的产物, 在社会环境塑造中, 会呈现出较为独特的发展趋势, 因此, 文化对人的心理有着一定的塑造作用。高职院校学生作为生活在多元文化交融时代的主体, 所拥有的心理状态、行为习惯有着较大的差距。高职院校学生接受新鲜事物速度较快, 接受多元文化的能力较强, 学生的心理问题也体现在了各个方面。在传统文化融入教学资源

的背景下,教学实践中传统文化也为心理健康教育提供了多元化的教学资源,如儒家、道家思想、传统美德,都为教学提供了更加开阔的思路,为高职心理健康教育提供了丰富的土壤。

(三)降低学生心理敏感

高职学生还没有完全进入社会其社会经验有限,遇到较为困难的问题时缺少解决的经验,也容易失去信心,传统文化作为心理健康教育的媒介,能够起到引导与鼓励的作用,也能够减少学生的心理问题。对于高职大学生来说,其心智发育还不完善,虽然生理方面发展已经接近成年人,但对于学习与生活中的变化或问题,也会出现敏感的现象,一些小事会影响其心态、改变其情绪。如果这类事情没有得到良好的解决或排解,就会进行累积,逐渐形成心理健康方面的问题。利用传统文化中的思想对学生展开心理健康教育,如道家的顺其自然思想,有利于其视野更加开阔,获得更加良好的纾解,提高学生面对困难时解决问题的能力,降低学生的心理敏感程度。

四、中华优秀传统文化融入高职院校大学生心理健康教育的实践策略

(一)重视课程设置,完善教育内容

中华优秀传统文化博大精深,其中的各类思想精华对学生树立正确的价值观念、传承民族精神有着重要的意义。中华优秀传统文化中富含优质的心理健康教育内容,融入传统文化知识能够提高学生的文化自信,也能够从传统文化中提取知识、潜移默化中寻找合适的心理健康教育方法,二者相互补充、互为表里。教师要充分利用传统优秀文化理念,提高校外教育资源的利用效率,加强对大学生的心理健康教育指导,重点强化心理健康教育的针对性。心理健康教育的课程体系需要进行完善,首先,传统文化融入心理健康教育实践,需要完善心理健康教育的内容,借助传统文化的思想体系引导,添加关于自我意识、自我发展、自我认知的内容,促进大学生心理调整能力,管控自身的情绪、提升人际交往技巧等。其次,教师探寻更加丰富多元的教学资源,心理健康教育要打破教材的界限,重视教材中的难点,结合实际生活进行教学。例如,教师引入信息化、多媒体技术,提高课堂的多样性,推进课程教学资源的外延,为学生营造出更加优质的教育环境。

(二)运用互联网+平台,提高教育效果

心理健康教育工作不仅需要帮助学生建立起正确的人生观,掌握价值观念,还需要帮助学生在不同的环境下客观认识自己,寻找克服困难的正确途径。教师在授课过程中要将学生心理健康水平的提升作为基础的目标,融合思想政治教育工作,在授课过程中为学生构建起思想防线,提升心理健康教育的工作成效。教师要为学生创设出优质的教学环境,一方面要组织学生参与相关的心理健康实践活动,加强学生的认知,使其掌握心理健康相关的知识与技能,例如,开展多媒体教学、主题教育课程、线上心理健康知识讲座等,充分应用互联网技术开展教学,融入多元化的教学资源。“互联网+教育”已经成为高等教育的重要改革趋势,而这也为高职院校心理健康教育提供了良好的发展启示。在教学实践中,为了落实传统文化融入工作,心理健康教育也要做好网络以及信息手段的运用,进一步拓宽传统文化的融合路径。教师要依据传统文化与心理健康教育内容的结合,展示网络图文或音频资源,在此基础上,与学生对其中的文化内涵与教育元素进行深挖,让心理健康教育的趣味性、有效性均得到有效提高。另一方面,教师也要积极完善心理健康教育体系,借助互联网技术,将心理健康教育融入进学生的日常学习与生活之中,促进教育体

系的完善化与科学化建设。

(三)设计实践活动,提高综合能力

高职院校心理健康实践教学工作中,要突破以往教育教学的限制,使学生投入到社会实践领域中,开展学习活动,在学习中掌握相应的心理健康常识、处理生活中遇到的困难,提升大学生的心理素质。教师不仅要对学生进行理论知识方面的教学,还要重视传统文化与心理健康教育的隐性教育功能,设计实践教学活

(四)培养优质师资,建设专业队伍

教师的专业水平是开展心理健康教育的前提条件,教师的专业化水平能直接影响学生的心理健康教育成果,具有一定的重要性。教师要积极转换角色,适应新时代的要求,一方面需要具备教育方面的扎实基础与专业技能,积极学习传统文化理论知识,充分发挥自身的引导作用,深入学生的实际,高效开展心理健康教育工作。高职院校教师要分析大学生的思想状态、学习、生活、健康等各方面的资料,将心理健康教育与传统文化教育相互融合,既要保障学生的心理健康水平,又要促进学生的道德修养,为培养高素质人才打好基础。高职院校的心理健康教育工作者,不仅需要具备专业的心理健康教育功底、教育理论,还需要掌握文化教育理论并将心理教育与传统文化教育相融合的能力。同时,只有在充分了解学生的基础上,才能提出并创新出更加优质、科学化、合理化的教育方案,提高心理健康教育的严谨性。高职院校学生的主要任务是学习,提高自身的知识、文化素养,提升思想认知高度,教师要与学生平等交流、拉近与学生间的距离,进而融入学生、了解学生,在此基础上开展教育实践。大学阶段是学生价值观、人生观成熟的关键节点,大学生在面对多元文化的影响的过程中,会陷入迷茫与混乱,由此引发的心理问题影响了学生的身心健康发展,也是高职院校心理健康教育需要解决的重点。心理健康专业教师要通过课程建设工作促进心理健康教育的价值导向,明确传统文化导向作用的重要性。在高职院校心理健康教育实践中,文化价值方面的干预是具有一定的必要性的,能够使受教育对象树立起与社会主流价值观相符的、积极向上的观念。

总而言之,高职院校教师要积极借助传统文化中的教育资源,创新心理健康教育体系,顺应教学改革趋势,以传统文化知识丰富学生的学习资源,提高学生的心理品质。

参考文献:

- [1] 陈文娟,杜凌飞.中华优秀传统文化的铸魂育人思想探析[J].高校马克思主义理论教育研究,2022(06).
- [2] 王婷惠.校园环境设计中融入中华优秀传统文化若干思考[J].汉字文化,2022(S2).
- [3] 邹文荣.中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探析[J].湖北开放职业学院学报,2021(24).
- [4] 董小玉,刘晓荷.新时代中华优秀传统文化进教材的理性审视[J].教师教育学报,2022(02).
- [5] 杨荣丽.中华优秀传统文化中的德育思想价值研究——评《中华优秀传统文化当代价值》[J].语文建设,2022(03).