

中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探析

王晓晴

(齐鲁医药学院 山东 淄博 255300)

【摘要】在中国悠久文化历史的长河中，教育领域也逐渐将传统文化融入到了教学中，特别是在大学生的心理健康教育上主要融入中华优秀的传统文化元素，能让大学生在面对生活与学习都是积极上进的态度，所以怎样将中华优秀传统文化在心理健康教育融入中，成为教师在教学中所面临的挑战之一。因此，本文将阐述中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的重要性，并提出实践策略，以供参考。

【关键词】大学生；中华优秀传统文化；心理健康教育

引言

在不同民族都有各不相同的传统文化，中国优秀的传统文化不仅仅是体现在物品上，也寄托了人类发展的思想与精神文明，在中国传统文化的象征有很多，其中蕴含的精神思想文化就能够帮助大学生树立良好的心理形态，因此优秀传统文化在大学生心理健康教育中融入的举措，是教育领域正确的决定，使大学生的心理健康更富有优秀的文化精神，同时还能够让学生在传统文化中挖掘出极具丰富的心理健康思想。

1 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的重要性

在大学为提高大学生的心理健康教育，已经成为教育工作者的主要教学任务，目前在中国大部分大学校园的心理健康教育还处在模仿西方心理健康教学的理念中，就对大学生的心理健康教育造成了学习限制。基于此情况部分大学院校已经将传统优秀文化融入在心理健康教育中，让大学生的心理健康不仅仅局限于心理健康的教学理念中，让大学生在正确的心理健康发展道路中越走越远，同时还能良好影响着大学生未来发展的道路，所以中华优秀传统文化融入在大学生的心理健康教育中就体现出来重要性，主要体现在：

一是帮助大学生树立正确三观价值。在大学的心理健康教育中，没有深入大学生的精神思想，只专注于表面课程内容，如果大学生没有很好的心理健康，就不会拥有良好的人际关系，会导致大学生没有正确人生观、价值观、世界观的三观标准，导致大学生的心理健康状态出现偏激情况，所以大学的心理健康教育一直没有明显的提升，但在融入中华文化后，教学内容也发生了不小的改变，在中华优秀传统文化中，“以和为贵、以礼待人”的精神，就是能约束大学生的行为标准，正确的影响着大学生的心理健康思想与良好的人际关系发展，从而就能够帮助大学生树立正确的三观价值。

二是养成大学生积极乐观的人生态度。大学生在日常的心理健康学习中，体会不到真正的教学意义，教师灌输的也只是简单的书面理论，无法引导大学生对人生有积极的向上的态度，遇到琐事态度消极，导致学业受到不良影响，也不能帮助大学生提高正确的心理健康。因此，在中华文化融入心理健康教育中，将文化精神深入大学生的心理，让大学生学会谦让、尊重、谅解、勇敢、仁爱面对人生困难拥有乐观的态度，从而帮助大学生拥有积极乐观的人生态度^[1]。

2 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育实践策略

2.1 心理健康教育中开展传统文化活动

通常在心理健康教育中很少会有活动机会，基本都是在课堂中传教，大学生也是被动的接收着心理健康教学的理念，让大学生失去对心理健康教育的兴趣，所以教师应重视在心理健康教育中开展传统文化活动，利用文化活动让大学生对心理健康教育从新燃起兴趣。例如，在心理健康教育中，教师可以组织大学生去开展传统文化活动，在课堂中利用传统文化中的猜灯谜，灯谜的问题也选用具有优秀传统文化蕴意，这样能够让学生在心理健康教育中体会传统文化的魅力，教师先抛出灯谜的问题如“待到重阳节，还来就菊花”（谜底是“节约”），但是先不能告诉学生答案，让学生进行猜测，用灯谜的问题去

活跃课堂气氛调动学生的兴趣，“兴趣去学生最好的教师”，所以学生对课堂产生了兴趣，教师在加以引导学生就会对心理健康教育产生兴趣^[2]。

2.2 心理健康教育设计传统文化内容

在中国文化的传承中，经过岁月的沉淀，有的文化是昙花一现，有去传统文化却是意义深远，经历过风霜流传下来的传统文化都是及其珍贵的文化遗产，是大学生学习中的骄傲与走向未来的资本，所以大学在心理健康教育上设计传统文化内容，让大学生能够在心理健康学习中传承中华文化。例如，在心理健康教育中，就可与融入传统文化中的“儒家思想”，儒家思想是秉承着和谐有爱的精神与心理健康有着密不可分的联系，所以就能很好的融合在一起。教师在讲授心理健康教育时，就可以将大学生引入一个教学情境中，将儒家思想传统文化融入在心理教育情境中，让学生充分理解心理健康与传统文化的关系，使大学生明白心理健康对学生的未来发展有着非常重要的影响，学生就能够用心的听讲心理健康课程，而且还能够帮助学生了解中国历史文化，增强学生的爱国情怀，同时在心理健康教育内容上设计融入中华文化，不仅能够提高大学生的心理健康教育，还能够引领大学生在未来有更好的发展空间^[1]。

2.3 将传统文化融入到心理健康教育

在中国传统文化范围非常广泛，有精神文化、物质文化、非物质文化等，而中华优秀的精神文化是最容易融入在心理健康教育中，中华优秀文化精神能够绵绵不绝的赋予学生前行的勇气与力量，所以要将传统文化融入到心理健康教育中。例如，在展开心理健康教育时，教师在备课的时候应该把传统文化的包容、勤劳、仁义、礼仪融入在教材中，课堂中教师可以先讲述一些传统文化，就拿包容来讲解，包容一种智慧的体现，也是一种品质在交往人际关系中不可缺少，也是一种人格魅力，引导学生参考心理健康教材去独立思考其中的文化意义，学生通过思考，才会真正的理解传统文化与心理健康教育有着相辅相成关联，同时在优秀文化的引导也帮助大学生完善人格的发展^[2]。

结语

总之，中华优秀文化传承了人类文明的智慧，将其融入在心理健康教育中能够指导大学生形成健康的心理状态，同时在让学生在中华优秀文化的影响下，学会了怎样处理好人际关系，并且教师通过采用各种教学方式将中华优秀的传统文化在心理健康教育中展现出了最大作用，帮助大学生完善了心理健康与人格健康，让学生在未来的发展中更加的优秀与出色。

参考文献：

[1] 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, 34(24): 64-66.

[2] 高芳芳. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探究 [J]. 中国民族博览, 2021(16): 129-131.

作者简介：

王晓晴 (1987.4-) 女，汉族，籍贯：山东淄博职称：讲师，本科学历，研究方向：主要从事学生管理，高校辅导员工作。