

中华优秀传统文化校园活动对农村留守学生心理健康的促进效果研究

吴英有

南宁横州市校椅镇第一初级中学 广西南宁 530308

摘要:在快速的社会变迁中,农村留守学生作为一个特殊的群体,其心理健康问题日益受到社会各界的广泛关注。由于长期与父母分离,这些学生在情感支持、家庭教育等方面存在明显缺失,进而可能引发一系列的心理困扰。中华优秀传统文化,作为中华民族的精神瑰宝,蕴含着丰富的哲理与智慧,对于塑造个体品格、提升心理素质具有不可替代的作用。近几年来,许多学校都在积极地把中华优秀传统文化渗透到校园活动中,希望能给他们带来精神上的安慰和成长上的帮助。这样的活动,既可以继承和发扬民族文化,又可以在无形之中培养学生的道德情操,增强他们的文化自信,从而使他们的心理健康得到良性发展。本研究旨在深入探讨中华优秀传统文化校园活动对农村留守学生心理健康的促进效果,以期对相关教育实践提供科学依据和有效指导。

关键词:传统文化;校园活动;留守学生;心理健康

农村留守学生,这一在现代化进程中逐渐形成的特殊群体,他们的心理健康状况已成为社会各界不容忽视的重要议题。由于家庭结构的变化和亲子关系的疏离,这些学生在情感交流、社会适应及自我价值认知等方面面临着诸多挑战。在此背景下,寻找有效的心理健康促进策略,为农村留守学生提供心理慰藉与成长支持,成为教育工作者和社会各界共同努力的方向。中华优秀传统文化,作为中华民族的精神命脉与文化瑰宝,其深厚的文化底蕴与丰富的哲学思想,为个体心理健康的培育提供了宝贵的资源。近年来,越来越多的学校开始探索将中华优秀传统文化融入校园活动,旨在通过文化滋养,培养学生的道德情操、提升心理素质,进而为农村留守学生的心理健康发展注入新的活力。

1. 中华优秀传统文化视角下的心理健康标准界定

1.1. 中华优秀传统文化视角下心理健康标准的主要维度

1.1.1. 人与自然维度

中华优秀传统文化强调人与自然的和谐统一,将人与自然看作一个整体,倡导人要尊重自然并追求人与自然的和谐共生。其中,无为而治的思想主张人应该顺其自然,不可强行违背自然的客观规律和既定法则。这种淡泊的人

生态度和平和的处世心态有助于学生自觉抵御享乐主义、拜金主义等不良观念的侵袭,面对多元化社会思潮的交互冲击可以保持内心的宁静和情绪的稳定,避免因欲望和杂念过多而产生浮躁、焦虑等不良心理问题,进而为心理健康水平的提升夯实基础。

1.1.2. 人与社会维度

优秀传统文化主张人的行为需要符合社会的规范和道德标准,倡导人们在社会生活中遵循“仁、义、礼、智、信”等道德规范,以加强社会的和谐氛围。优秀传统文化还提倡人的社会责任和贡献,例如“士不可以不弘毅,任重而道远”;并在“人人平等”“尊老爱幼”等社会价值观方面做出了明确论述,例如“不患寡而患不均”“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”等,旨在体现对和谐、稳定、公正社会的追求。这种核心主张有助于学生树立正确的价值观和强烈的社会责任感,养成健全的人格和优秀的心理品质。

1.1.3. 人与他人维度

优秀传统文化强调“仁爱”思想,强调对他人的尊重、理解和关怀,提倡以“温、良、恭、俭、让”作为与他人相处的核心导向,主张“以和为贵”“以诚相待”。因此,

学生应学会理解他人、宽容他人，避免傲慢和偏见，与他人建立和谐的人际关系，同时塑造正直、诚信的心理品质。在人际交往中坦诚相待，学会换位思考，在与他人产生矛盾与冲突时，可以理解他人的立场和感受，妥善解决问题。这要求学生追求内心的平静和内在的和谐，在面对人际关系的挑战时，可以科学调整心态并妥善管理情绪，促进自我心理健康水平的持续提升。

1.1.4. 人与自我维度

优秀传统文化中强调个体应“吾日三省吾身”，以内观、自省、自修客观地认识自己，明确自身的优势与不足，并塑造积极的自我态度，以“天行健，君子以自强不息”“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”等经典名言为动力，养成积极的精神品质和乐观的人生态度，面对挫折不轻言放弃。同时，学生需要借鉴优秀传统文化中“顺应自然”和“无为而治”的自我调控智慧，面对挫折与挑战，始终保持平衡的心态和稳定的情绪。以此为基础，则可以践行“修身齐家治国平天下”的思想理念，树立自尊、自立、自强、自信，实现个人价值与社会价值的统一。

1.2. 中华优秀文化视角下心理健康标准的关键内核

优秀传统文化中的心理健康标准通常与哲学思想、道德理念及伦理观念具有较强的内在契合性，主要表现在以下几方面：其一，精神富足。优秀传统文化中的诸多思想流派均强调追求精神富足的理念，例如《诫子书》中的“淡泊以明志，宁静以致远”、《元史》中的欲治身，先治心；欲责人，先责己等。这种观点提倡个体追求丰富的精神生活，以保持内心的安宁和平静，符合社会主义精神文明建设的内在要求。其二，养性培德。在优秀传统文化中，养性培德历来被视为心理健康的核心内容，强调个体通过提升心性和道德品质增强内心的力量，有效抵抗外部环境的干扰和诱惑。例如，儒家思想中的“正心”、《道德经》中的“厚德载物”等，均强调了自身心性和德行对于人的发展的重要性。其三，豁达乐观。豁达乐观是优秀传统文化中心理健康标准的重要体现，“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”“会当凌绝顶，一览众山小”等内容均彰显了豁达乐观的内涵与魅力，倡导个体以积极乐观和锐意进取的态度面对人生中的挑战和困难，以平静而强大的内心实现人生目标。其四，自我约束。自我管理和自我制约是优秀传统文化中衡量个体心理健康程度的重要标准，“吾日三省吾

身”“志不强者智不达，言不信者行不果”等内容均是关于自我约束的经典内容，明确了个体自我行为管理和自我情绪控制的重要性。其五，自知知人。优秀传统文化提倡个体洞悉自己的内心，并理解、尊重、辨识他人，例如“知人者智，自知者明”“欲论人者，先自论。欲知人者，先自知”等，这些内容强调了“自知之明”“换位思考”等对于个体发展的重要性，提倡个体需要客观而全面地看待自己与他人。其六，自我发展。坚持奋斗、勇于进取历来是优秀传统文化提倡的核心内容，“天行健，君子以自强不息”“玉不琢，不成器；人不学，不知义”“吾生也有涯，而知也无涯”等素材强调了自我发展、努力奋进对于个体重要性，并将其作为衡量个体内心建设水平的重要依据。

2. 中华优秀传统文化校园活动对农村留守儿童心理健康的促进效果

2.1. 构建多维中华优秀传统文化校园活动机制以促进农村初中留守儿童心理健康

针对农村初中留守儿童这一特殊群体，学校与教育者需从文化适配性的角度出发，深入挖掘并合理运用中华优秀传统文化中的心理健康思想。例如，通过组织经典诵读、书法比赛、传统节日庆典等活动，将《论语》、《道德经》等古籍中的心理健康智慧与新时期农村初中留守儿童喜闻乐见的信息素材相结合，既保留了传统文化的精髓，又提升了活动的趣味性和参与度，有效激发了学生的学习兴趣 and 主观能动性。同时，从生态适宜性的角度考虑，学校应积极响应教育政策和高等教育改革的号召，将优秀传统文化校园活动纳入学校心理健康教育体系，强化制度保障。例如，可以设立专门的传统文化教育课程，将心理健康思想与传统文化知识融入日常教学，确保每位学生都能接受到系统的文化教育。此外，学校还可以利用自身的育人资源优势，通过“家校合作”、“社区联动”等机制，引领社会舆论，共同营造尊重、传承优秀传统文化的良好氛围，为农村初中留守儿童依托传统文化提升心理健康素养创造有利环境。在提升时代实效性方面，学校应充分利用新媒体平台的信息资源优势和技术功能手段，创新中华优秀传统文化校园活动的形式和内容。例如，可以开发线上传统文化学习平台，提供个性化学习资源和心理健康指导方案，帮助留守儿童随时随地学习传统文化知识，同时获得专业的心理健康支持。通过线上线下相结合的方式，

提升心理健康教育的有效性和精准性，促进农村初中留守学生心理健康水平的全面提升。

2.2. 明确心理健康教育重心以促进农村初中留守学生心理健康

中华优秀传统文化和农村初中留守学生的心理健康教育是当前迫切需要解决的问题，因此，初中和教育工作者必须尽快改变传统理念，抛弃单纯依靠心理辅导的技术性教育方式。我们应该以中华优秀传统文化中所蕴涵的精神卫生理念为核心，建立一种以心理健康问题预防、问题阻断和辅导为一体的新的精神健康教育系统。具体而言，学校和教育工作者需深入挖掘中华优秀传统文化中的心理健康教育资源，如儒家的仁爱、礼义，道家的自然无为、顺应天道，佛家的慈悲为怀、内心平和，以及中医理论中的阴阳平衡、情志调和等。这些思想不仅为心理健康教育提供了丰富的理论支撑，还为解决留守学生心理问题提供了有效的方法论指导。在具体实施过程中，通过“大思政”模式与“课程思政”相结合的方式，使中华优秀传统文化的心理健康教育理念渗透到各个学科的教学之中，从而形成一种新的德育模式。比如，在历史课堂中，可以讲出古人如何面对困难，如何保持心理健康；语文课堂教学中，古诗中所蕴涵的精神卫生智慧；将中医药理论与体育教学相结合，讲授身体、心理等方面的调理方法。从而增强了文化渗透的有效性，为提高留守学生的心理健康打下了良好的基础。与此同时，教育者也要注意他们的思想动向和行为模式。留守学生因长期得不到家长的直接关怀与陪伴，容易产生孤独、自卑等心理问题。这就要求教育者要准确地识别出学生的思想、心理上的偏差，并适时地利用中华优秀传统文化中的精神健康教育理念加以干预，并对其加以阻断。比如，通过练习书法、诵读古典名著等方法，让学生放松心情，减轻压力；还可以让学生参加一些传统的文化体验活动，如儒家礼仪、道家养生等，让他们学会自我调节和成长。同时，在心理辅导的过程中，要把中华优秀传统文化渗透到学生的思想中去。从文化教化的角度来分析问题，寻求解决办法。根据学生的个人差异及心理特征，进行有差别的教育，有针对性的指导。通过一对一的咨询和团体咨询，使其清楚地认识到自己的心理问题，并学习如何利用自己的民族文化的智慧与方法去解决、克服问题。

2.3. 丰富心理健康教育途径以促进农村初中留守学生心理健康

为有效运用中华优秀传统文化中的心理健康思想，农村初初中校及教育者需构建全方位、多维度的教育途径，旨在通过多元化的视角和渠道，深化文化育人的效能，为留守学生心理健康的促进提供有力支持。加强“家校共育”的机制建设，建立“校内、校外”的心理健康教育体系，是当前的当务之急。学校要积极地与父母保持密切的关系，引导父母将儒家、道家、佛教等优秀文化中的心理健康理念应用于儿童，创造一个和谐向上的家庭氛围。比如，学校可以举办“父母工作坊”，让父母们学习《论语》里的一些小故事，让孩子们懂得包容、体谅；也可以跟小朋友们一起分享《道德经》里的哲理，让他们学会顺应自然，调整自己的心态。这种良好的家庭气氛，可以使留守学生在日常生活中受到传统文化的熏陶，促进其心理健康发展。与此同时，教育工作者也要与时俱进，实行“线上+线下”的混合教学模式。针对农村留守学生在信息获取方面存在的局限性，学校应指导其通过抖音、快手等网络平台，自主地挖掘优秀传统文化中的精神健康方面的内容。比如，通过这个平台，同学们可以看到《弟子规》里对“孝”的诠释，学会与长者在家里和睦共处，降低内心的矛盾；也可以参加一些网上的传统文化讲座，学习如何调节自己的情绪，缓解压力，比如书法，茶艺。同时，学校也要采取“课堂+课外”相结合的教学方式，注重学生的社会实践。学校可以举办经典诵读比赛、书法展览、传统节日庆祝等以优秀传统文化为主题的校园活动，使留守学生在参加过程中，体会到传统文化的魅力，体会到他们所蕴含的心理健康智慧。在此过程中，我们也要让同学们多参加一些社区服务、文化调研等社会实践，例如参观地方的历史遗址，参加民间的手工艺生产等，在实践中，让他们更好地了解 and 运用传统文化的核心健康理念，在不知不觉中促进他们的心理健康。

3. 结束语

总之，优秀传统文化校园行对农村留守学生的心理健康起到了积极的推动作用。在各种形式的文化活动中，学生们不但得到了知识和技能上的提高，而且在情感、态度和价值观方面也发生了积极的变化。这种改变不但表现在他们更加自信乐观的心态上，而且表现在他们的人际关

系更加和谐，文化认同更加牢固。今后，通过对中华优秀传统文化的深入渗透和融入，必将给农村留守学生提供更全面、更深入的心理支撑和成长，帮助他们健康地成长，做一个有用的人。

参考文献：

[1] 祁馨. “家访”回归：老传统焕发新活力——指向儿童健全人格发展的家访区域实践 [J]. 江苏教育研究, 2023(06)

[2] 张晓梅. 农村留守儿童的现状及转化策略之我见 [J]. 课程教育研究, 2021(35)

[3] 李玲. 城乡小学生心理健康状况调查研究 [J]. 教育学术月刊, 2022(01)

[4] 张筱竹. 农村留守儿童身心健康研究 [D]. 西南财经大学, 2021