

大学生心理健康教育

——中华优秀传统文化融入“心育”与“德育”的实践与探索

教师教育学院 雷玉菊

一、课程概况

《大学生心理健康教育》是一门集知识传授、心理体验、行为训练、品质塑造、信念树立为一体的公共必修课程。授课对象为大一新生。1 学分，16 学时。

二、课程育人目标

将中华优秀传统文化融入“心育”和“德育”过程中，以立德树人为根本任务，时代新人人才培养目标为导向，制定了“个性发展—文化传承—积极心理培育三位一体”的教学目标。

个性发展与文化传承相结合：将中华优秀传统文化浸润于大学生人格塑造过程，塑造积极心理品质，学会爱与被爱，悦纳自己，促进积极个性发展。

大学生积极心理的培育：包含当前目标和长期目标。当前目标，学生在校期间能够理解心理健康知识，掌握专业心理调适技能，养成健康生活习惯。长期目标则指向大学生毕业后的积极心理建设，涉及毕业后的工作、生活等方面的积极心态养成，获得幸福感。当前目标与长期目标相结合，两者共同服务于个体一生心理健康的培育。

三、课程思政案例

（一）案例 1：“内省感悟”——明确人生目标，准确认识自己
课程专题二“最熟悉的陌生人——认知自己，悦纳自己”。大学生对自身的看法，将会影响到其生活的方方面面。一个人能够客观的认识自己，是心理健康的重要表现。关于对自我的认识，中华优秀传统文化中有非常重要的思想，“内省感悟”——认识自我，并悦

纳自我。“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强”。了解他人的人，只能算是聪明。能了解自己的人才算有真正的智慧。能够战胜别人只能算是有力，能够战胜自己才算真正的强者。“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”，看到德才兼备的人，就向他学习，希望向他看齐。看到没有德行的人，就要在内心反省自己的缺点。通过他人的“镜像我”来客观认识自己的优缺点，不断完善自己，塑造健全的自我意识。

课程实践：通过“20个我是谁”活动，让学生内省感悟自我的多面性、社会性和情境性，并在此基础上认识自己、了解自己，进而接纳自己、超越自己。

（二）案例2：“修身立志”——塑造健康人格

课程专题三“破译人格密码——大学生健康人格塑造”。培养积极心态，塑造健全人格，树立正确的世界观、人生观是心理健康的重要标志。在人格的研究中，一直关注文化与人格的关系。中国五千年的历史文化自诞生之日起就与人格紧密联系在一起。

“修身齐家治国平天下”是儒家的经典思想，人生的道路以个人的修身为起点，希望大家以修身养性，治国平天下作为自己的目标。中华优秀传统文化十分重视“修身为本”的思想，强调立志在人生中的重要作用。自先秦到宋明时期，思想家们都对修身立志有不同的承续和扩展，成为一以贯之的传统。“君子不可以不修身”，而修身之本就在于立志。志在学习中起到重要作用，“凡学，官先事，士先志”有志向的人，才能立足于世，人一旦立志，未来奋斗便有了方向，就可以坚持不懈专注守志、达志。

课程实践：采用“人物志”榜样示范、社会中的“佛系青年”现象分析，促进青年学生领悟“修身立志”思想内涵，让同学们认识到个人成长与国家、民族的命运，社会的发展息息相关，筑牢家国情怀，把小我和大我更好地统一起来。

（三）案例3：“仁者爱人”——构建和谐人际关系

课程专题五“善于人处的秘密——构建和谐人际关系”。良好的社会支持系统、和谐的人际关系，是大学生幸福感的重要来源。我国著名的医学心理学家丁瓚教授说：“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应，人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来”。造成大学生心理健康问题的原因有多方面，其中人际交往排在首位。

关于人际交往，我们有丰富的传统文化资源，“有朋自远方来，不亦乐乎？”孔子将交友看作有益的三种快乐之一：“乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友”（《论语·季氏》）。不会交往、孤僻、冷漠被视为不正常的人格表现。同时也不能盲目交友，“君人者不可以不慎取臣，匹夫不可以不慎取友”（《大略》），将取友与君王选臣相提并论，足见其重要性。”中国传统文化中的“仁、义、礼、智、信”亦蕴含着丰富的人际交往原则。“仁者爱人”“孝悌仁义”皆是为人处世的准则。“仁”强调的是人与人之间的真诚感情互动，“己欲立而立人，己欲达而达人”“己所不欲，勿施于人”等，理解他人，体恤他人，这是人与人之间交往和谐的基础。中华优秀传统文化中蕴含的为人处世的第二法宝则是“宽容”“忠恕”。“君子知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂，夫是之谓兼术”，即教导我们要学会宽容。大学生会在潜移默化中怀有“仁爱”之心，本着良好的动机与愿望，把“为己”和“为人”、“爱己”和“爱人”统一起来，在现实社会中学会宽容大度、友善乐群，为自己营造出良好的人际关系。

课程实践：情景剧扮演“宿舍你我他”模拟宿舍中出现的人际冲突，并基于“仁爱”“忠恕”之道，体悟“己所不欲，勿施于人”的原则，学会沟通与处理冲突的方式。

二是通过模拟训练体悟“仁、义、礼、智、信”人际交往原则。

如模拟训练“礼”，模拟人际交往中的礼的基本规范，以视频演示和现场示范的形式让学生掌握基本的礼仪知识。

四、总结和思考

中华优秀传统文化作为中华民族的精神命脉，积累了宝贵的文化内涵，蕴含着丰富的心理健康教育思想，其中“以德育心、以仁宽心、以中平心、以忍强心、以乐养心”等是传统文化与心理健康的内核元素。具体而言，“中庸”是心理平衡的法宝、“内省感悟”是认识自我的良方，“修身养性”是完善人格的根基，“仁者爱人”是为人处世的准则，“自强不息”是良好意志的体现，“中和乐观”是情绪调控的核心，“中医情志说”是身心健康的修养法宝。儒、道、佛三家“以儒治世”、“以道治身”、“以佛治心”，分别以不同视角对个体的心理调控和人生价值的追求以及健康心理的维护进行了阐释。

将中华优秀传统文化融入大学生心理健康课程的教育教学过程中，在深入研习优秀传统文化中的心理育人元素，并结合时代特征和环境特征，多渠道将优秀传统文化融入心育实践路径。然，在将中华优秀传统文化应用于“心育”与“德育”过程中，仍有几个方面值得注意。

一是师资队伍的综合素养。将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育课程教育教学过程中，要求教师不仅要具备专业的心理健康知识，而且对中国传统的哲学、美学、历史、政治和文艺等领域均有一定程度的涉猎，还要对高校所在地域的传统文化资源较为熟悉。心理健康教育与文化传承相结合，对师资的要求非常高。

二是中华优秀传统文化“心育资源”与心理健康课程内容的结合的适配性。需要科学、合理地将中华优秀传统文化引入大学生心理健康教育课程的教育教学过程中。教师不仅对传统文化加以合理甄选，剔除其中不利于大学生积极心理发展的因素，而且要将积极

心理培育区别与传统文化宣讲，避免使之流于单纯的道德说教。

三是结合时代特点，探索融媒体时代中华优秀传统文化融入心育与德育的路径。全方位多路径融入心育，在课堂讲授、第二课堂活动、网络资源以及校园文化中均可渗透传统文化中的心育资源。例如，第二课堂增设古诗词赏析大赛、古诗词朗诵大赛、书法训练营、汉服游园会等活动，通过活动潜移默化的将积极心理培育与传承优秀文化相结合。

初审： 吴银冰

复审： 秦 鑫

终审： 余海忠