



茶文化视域下高职院校学生心理健康教育的实践路径思考

何 芳

(陕西国防工业职业技术学院, 陕西 西安 710300)

摘 要: 随着经济和社会的发展, 我国与世界的交流越来越频繁, 加上互联网技术的飞速发展, 使得这种交流更加便捷和快速。这也导致了各种文化思潮鱼龙混杂, 对青年学生的思想和心理造成影响。长期以来, 我国高职院校针对学生的心理健康教育也很重视, 但教育内容比较单一, 教学形式缺乏创新, 教学效果不够理想。茶文化作为我国传统的优秀文化, 是加强青年学生心理健康教育的重要载体。茶文化具有的哲学思想、礼仪礼貌、以和为贵的处世之道等, 都是学生心理健康发展的精神“养料”。将茶文化融入学生心理健康教育, 既丰富了心理健康教育的教学内容和形式, 也能够有效提高心理健康教育的效果, 促进学生全面素质的提高。

关键词: 高职学生; 心理健康教育; 茶文化

青年学生即将步入社会, 在学生眼里, 走出校园, 社会环境又是另一番世界。他们会面临许多错综复杂的问题, 面对这个未知世界舞台, 一些心智不成熟的学生很可能会产生一定的彷徨或畏惧, 导致生活与工作的无所适从, 容易产生悲观和失望。青年学生的心理健康已成为社会、学校和家庭共同关注的话题。作为新时代的祖国建设者, 拥有渊博的学识和丰富的实践能力固然重要, 但健康的心理状态更是人生顺利展开的重要保证。一个心态失衡的人, 会感觉生活中的事事不如意, 社会交往面狭窄, 认识周围的人和事过于偏激, 工作也毫无动力可言。茶文化是我国传统文化的一部分, 其核心为茶道精神, 覆盖了道德、艺术、社交、礼仪等诸多方面, 包括儒家、道家、佛家等哲学思想。这些都是有利于青年学生心理健康教育“养料”, 对提高青年学生思想道德素养同样具有重要意义。因此通过茶文化引导学生矫正自己的心理状态, 引导学生融入集体、改善与他人的人际关系, 能够培养学生积极乐观的人生态度, 提升他们的社会适应能力和事业发展能力。

1 茶文化对高职学生心理健康产生的影响

1.1 茶文化有利于培养学生的感知能力

茶的内涵作为一种精神文化, 它的形成经过千锤百炼, 以茶艺、茶道以及茶礼的多种表现形式, 不仅供人们欣赏与享受, 还能让人们深刻领悟“洁性不可污, 为饮涤尘烦”的人生哲理。对于大学生修身养性、感知环境状态、与人和谐相处具有强大的启迪作用。在茶文化融入学生心理健康教育中, 通过丰富多彩的文化活动, 比如, 借助社会化茶文化节日庆典、茶文化旅游、校内组织的茶艺表演等形式, 使学生从中感受到我国茶文化的博大精深, 给学生以灵魂深处的启示。学生在耳濡目染中, 产生心灵的强烈震撼, 自觉接受茶文化的熏陶与教育, 加深对茶文

化的认同与感悟, 从而进行自我反思, 矫正自己的不良思想与行为。针对高职院校学生表现出的心理闭锁、情感抑郁或以自我为中心的心理健康问题, 作为一种“真正的文明饮料”, 其形成的宽厚、礼貌、忘我、静心等, 这些都是当代青年学生应该具有的心灵境界。品茶中的“清福”享受, 能使人摒弃过多的物欲追求, 而立志于主流价值与努力方向。

1.2 茶文化能够引领学生的“三观”建设

“德”是茶文化的核心内涵。敬茶首先是敬长辈、老人, 然后是敬幼小, 这也是儒家思想注重“修德”的重要体现, 与新时代提倡的社会主义核心价值观不谋而合。“德”是大学生“三观”建立的基础, “父子有亲、君臣有义、长幼有别、朋友有信”是茶文化中“德”的充分体现。社会主义核心价值观也强调“诚信、友善”, 诚实劳动、信守承诺、以诚待人是我国千百年传承下来的道德传统, 也是大学生必须具备的道德品质。高职院校学生的心理健康教育充分应用茶文化的“德”字内涵, 通过“德”的精神教育引领学生树立正确, 人生观、价值观和世界观。在人与人相处中做到尊老爱幼、恭谦礼让。生活中的一些小问题、小矛盾就很容易化解。因此, 大学生心理健康教育强调“德”的内涵作用, 可以使大学生形成用恭敬、仁慈的待人心态, 以平和、客观的态度对待各种问题, 为自身心理健康发展奠定坚实基础。

1.3 茶文化有利于学生的人文素养

人为素养是文化素质与修养的概称, 构成的是人的价值观念和行为规范。茶文化融入高职学生心理健康教育, 追求的是把茶文化与个人的自然属性有效匹配, 从而使学生体验茶文化精神, 促进个人素质发展。作为世界三大饮品之一, 我国的茶文化, 融入了禅宗、儒家、道家等诸多文化元素, 逐渐形成了内涵丰富、独特的可以激励人

作者简介: 何 芳 (1990~), 女, 汉族, 陕西宝鸡, 助教, 硕士, 专业: 体育人文社会学。

的一种文化。大家耳熟能详的一首江南小调《茉莉花》，在茶的形象上突出的是清新动人、洁白飘香；茶的内涵上表现的是素洁、忠贞、清纯和质朴。通过茶文化融入大学生心理健康教育，可以帮助学生重塑强大的精神世界，保持洁身自好，在复杂的社会环境中“出污泥而不染”。当前高职学生面临着较大的学习与就业压力等，情绪上易波动、浮躁。茶道文化的融入可以帮助学生掌握一种凝神静息的方式，通过茶道精神的教育功能，帮助学生提升人文素养。

1.4 茶文化有利于提升学生的综合素质

茶文化作为传统的民族文化，内容涉及到哲学、艺术、美学、文学等多个领域，可谓是集大成的中华民族传统文化的完整体系，具有博大精深的内涵。高职院校学生处于成长的黄金时期，此阶段心理健康教育融入茶文化，可以促进学生多方面发展，提升学生的综合素质。如茶文化教育能增进学生对中华民族传统文化的认识，加强学生的文化素质；茶文化培养学生的礼仪素质，掌握人与人之间的相处礼仪，帮助学生拥有高尚的意志品质；茶文化教授学生为人处世的哲学，帮助学生形成正确的价值观念。而且茶文化本身就有教育功能，对高职院校心理健康教育工作有指导作用，有利于心理健康教育的创新。

2 目前高职院校心理健康教育教学存在的普遍性问题

2.1 心理健康教育缺乏创新

长期以来，由于受应试教育的影响，大学生心理健康教育受到一定的局限性影响。过于注重语、数、外的教学和学习，在对学生的心理健康教育方面认识不足，教学内容固化，教学方法简单，教学形式单一。有些教师片面认为，心理健康教育就是思想政治教育，忽视对学生心理健康实质的关注。有的学生思想品德虽然没有什么问题，但在学习、集体活动和与人相处方面始终表现得不够积极，甚至抱着回避的态度。这充分说明该同学面临一定的心理障碍。而且教师也把不准脉搏，一味地进行思想政治理论灌输，这种方法无疑于“饮鸩止渴”。高职院校心理健康教育停滞不前的主要原因之一就是当前的心理健康教育缺乏创新性。教师在选择教学内容、教学方式时往往会忽视学生的主体地位，导致学生缺乏对自身心理健康水平的关注和接收这方面知识的兴趣，教学效果达不到预期目的。

2.2 忽视茶文化对心理健康教育的启发意义

现在高职院校学生的心理健康教育主要力量是心理学指导教师、辅导员和班主任。在对学生进行心理健康教育指导时，都以“思品课”为主要教学内容，形式上也是教师讲、学生听，或是教师划定范围，学生自己找资料学习。即使融入了其他载体进行心理健康教学，也不够系统深入。比如，茶文化融入学生的心理健康教育，很多教师本身对茶文化的知识了解程度不深，课堂上，照本宣科地宣讲我国茶文化的起源、茶的种植技术、茶的分布和

种类等，对于茶的精神内涵的渗入不够系统充分，而且教学形式也仅限于课堂，这样的教学不仅不利于激发学生的听课兴趣，更是收获不到理想的教学效果。

2.3 心理健康教育开展流于形式

心理健康教育更倾向于“防患于未然”是心理健康教育的初衷，在一定程度上也能达到心理健康教育的效果，但这种效果毕竟有限，不能从根本上解决一部分学生心理不健康或亚健康的问题。现在很多高职院校在学生心理健康教育缺乏科学的评价体系，评价方法机械、单一，没有形成材料审核、现场走访、工作汇报等评价流程，只注重于心理健康教育的静态评价，而忽视心理健康教育的动态评价。有些沿用的国外评价体系在我国学生中生搬硬套，使高职院校心理健康评价环节流于形式，不能全面反映高职院校心理健康教育工作所取得的真实成效。

3 茶文化视域下加强高职院校学生心理健康教育实践的路径探讨

经济全球化趋势加深，多元文化思潮进入中国，与中国的主流文化产生碰撞与融合。在这一过程中，一些不良的思想文化也对青年学生的思想和观念带来不利影响，拜金、浮躁、精致利己主义等思想初现端倪，甚至导致一部分学生的人生观、价值观和世界观产生扭曲。在此背景下，高职院校更不可以放松对青年学生的心理健康教育，要从茶文化中发掘出我们精神气质中的独特优势，来加强青年学生强大心理世界的构造。

3.1 学校要注重对茶文化的关注与应用

高职院校应根据具体问题具体分析，针对学生心理健康教育具体情况将茶文化融入其中，增强对学生心理健康教育的有效性。只有这样，学生才能在生活中，在学习中明确自身的责任，积极主动的应对困难，成长为愿意为社会做贡献的社会主义事业的接班人。高职院校要把传承与发扬以茶文化为代表的传统文化作为校园建设的基础底色，而不是只追求知识和技能，将精神财富当成可有可无的替代品。目前，随着文化自信的推进，茶文化在青年中的影响力越来越大，高职学生或多或少都会通过各种途径认识到一些茶文化。高职教师可以以此为契机，充分发掘茶文化中的教育元素，使之成为心理健康教育的丰富资源，选择靠近学生生活的元素，激发学生积极接纳茶文化的热情。

3.2 采用多种形式引导学生体验茶文化

第一，是互联网资源引导。当今社会多元化层出不穷，青年学生思想单纯，辨识能力不强，很容易随波逐流，价值观念存在误区。互联网技术十分强大，高职院校的心理健康教育要充分利用互联网的正能量资源，加强对主流思想的宣传和引导。由于高职院校资源环境的影响，处于读书期间的学生可能没有途径去对系统的茶文化进行学习和深入掌握，但是，互联网技术的发展却能够为青年学生的茶文化体验提供可行的学习路径。因此，学校和老师要发挥引导作用，鼓励学生利用互联网技术搜集相关



的茶文化资源,掌握了解茶文化的手段和方法。通过自主学习的方法,来接触茶文化、感受茶文化,最终爱上茶文化。

第二,是校园茶艺文化活动的丰富开展。青年学生的心理健康问题受到普遍关注,这需要良好的社会风气和院校文化来予以改善。对于高职院校来说,茶文化视域下,学生的心理健康教育不仅可以通过课堂教学来实施,还可以通过校园文化的浸润作用来实现。高职院校要高度关注学生的心理健康教育,将茶文化融入学生的生活。基于茶艺活动博大精深,可以将其充分的融入到高职院校的心理健康教育活动中,打造富有文化气息的氛围。例如,可以为喜欢茶艺和中国古风文化的学生开辟传统文化长廊,为喜欢茶艺的学生提供交流和切磋的平台。有条件的高职院校可以调配当地茶园资源,组织学生参观茶园、参与采茶、观摩炒茶等等,增加学生接触茶的机会,让学生对茶产生兴趣。还可以与当地茶文化协会开设专栏,举办茶艺相关学术活动,在校园网站、网络论坛、微信微博等网络空间内进行宣传发布,鼓励学生参与,丰富校园文化,增强学生对中华民族传统文化的归属感,提高其不良思想的辨别能力。

3.3 利用茶文化加强心理健康教育师资力量培养

师资力量是决定教学质量的重要因素,只有专业的心理健康教育的师资队伍,才能不断提高对学生进行心理健康教育的水平。首先,加强对教师茶文化知识理解与应用的培训,克服传统教学观念和方法的束缚,鼓励教师将茶文化融入学生的心理健康教育教学过程中,创新教学内容和教学方法。另一方面,教师也应该以茶文化的学习为契机,加强自身教育技能的建设,对心理健康教育建立更高的标准和目标,这样才能不断推动心理健康教育教学服务的创新。还可以引进专业茶艺教师的讲课,传统的心理健康教育课堂都是老师讲,学生听,以理论讲述为主,这单一模式无法满足青年学生心理健康教育的需要。茶文化视域下,高职院校的心理健康教育课程也更有更多创新的方式。比如,邀请具有高水平的茶艺师和茶艺相关工作来为学生展示茶艺,讲解茶艺表演的台前幕后。除了向学生传授茶艺的礼仪,让学生领悟到以茶会友、以和为贵、互相尊重的思想,还可以感受平静,理解茶文化的博大精深。

3.4 充分发掘茶文化元素丰富教学内容与形式

心理健康教育的课堂活动创新。教师要根据学生的实际情况,合理选择茶文化并将其融入到心理健康教育课程当中,完善课程结构。首先是多媒体的教学技术应用,茶文化涉及到美学、艺术、哲学等多个领域,通过多媒体丰富的影音特征,能够生动形象的展示茶文化,加深青年学生对茶文化的感官体验程度,更好的理解茶文化的丰富内涵。通过直观的文化外在元素展示,激发青年学生学习和传承中华优秀传统文化的热情。学生在感受茶文化、学习茶文化知识的过程中,通过熏陶与冶炼,实现全

面发展。

心理健康教育的教学形式与内容创新,在讲解不同地域茶文化的鲜明特点时,教师可以根据学校的区域地位位置,将本地茶文化设计成教学的主题和侧重点,或者根据学生成长区域的不同,进行分组和小组合作教学。比如,我国国土面积广袤,茶叶种植生产区数量众多,且不同区域的茶文化存在很大的差异。比如,江南地区四季分明、山清水秀,盛产龙井、岩茶;四川盆地群山环抱,盛产绿茶、花茶和沱茶等;华南地区水热丰富,盛产的红茶、普洱、乌龙等。历朝历代有关茶文化的文学作品和诗词歌赋数量众多,灿若群星,蕴含着无数美好的思想内涵。教师可以充分利用这些知识,设置各类丰富的茶文化主题,进行学习和探讨,通过小组合作,让学生自主讨论。这样可以激发学习热情,加大学习深度,使学生得到精神上的陶冶和升华。还可以采取情景教学法,不管是学生积极参与广州早茶的热烈氛围,还是找个清静茶馆,人手一杯,半日清淡,或亲朋相聚、以茶代酒,这都是情景教学可以采取的形式。从茶文化中寻找合适的资源开发成心理健康教育的课程,进一步提升茶文化在心理健康教育中的适用性。通过丰富多彩的教学活动,构筑起学生积极向上、敢于面对挫折的精神家园。

4 结语

高职院校是教育的主阵地,是人才培养的主要场所,开展心理健康教育是学生全面发展的内在要求,也是社会对高职院校提出的客观要求。随着社会的发展,校园和学生所处的内外部环境也发生了很大的变化,传统的心理健康教育课程教材也出现了诸多的不适应性,对心理健康教育工作有效推进形成约束。中国是茶的故乡,更是茶文化的发源地,茶文化中所包含的儒家、道家、释家等哲学思想,对于青年学生来说是有利于心理健康的“养料”。高职院校应深刻认识到茶文化与心理健康教育的共性,把茶文化引入校园文化的建设范畴,利用茶文化创新学生心理健康教育形式,实现心理健康教育目标。

参考文献:

- [1]杨丽娥,石林,张义星.茶文化思维在心理健康教育方式中的运用[J].农家致富顾问,2020(08):245.
- [2]吴慧敏,应兴亮.茶文化在高职林科类院校心理健康教育中的实践与探索[J].茶叶,2020(01):53-56.
- [3]张晓菊,张凌云.浅谈茶文化对当代大学生的心理影响[J].广东茶业,2021(01):34-37.
- [4]刘茹,叶国盛,李飞龙.茶文化融入大学生思想教育的有效途径探索[J].智库时代,2019(06):163-164.
- [5]王可晖,任敏.浅析传统文化融入大学生心理资本提升教育中的途径[J].教育界:高等教育,2019(01):107-108.