茶文化对高职学生心理健康的促进作用分析

宋　歌

（山西机电职业技术学院，山西 长治　046011）

摘　要：为了加强对茶文化的了解，促进高职学生的心理健康，本文对茶文化在高职学生心理健康的促进作用进行分析研究。文章首先阐述了茶文化在高职学生心理健康的重要性，之后对茶文化在高职学校中存在的问题进行分析研究，最后对加强茶文化教学能力的解决措施进行概括总结。希望本文能够对有关工作者产生一定的启发与帮助。

关键词：茶文化；高职学生；心理健康

我国作为茶文化的起源地，对茶文化有着独到理解。随着我国政府对教育行业的不断重视，人们开始对学生心理健康有着更多的关注。而茶文化的传播不仅会为高职学生带来更好的生活体验，同时也会极大提高学生的心理素质，促进学生的心理健康。为此，高职学校在提高学生文化知识水平以及创新能力的同时，也应当对学生心理健康给予更多的关注，只有学生的心理健康得到改善，才能真正发挥茶文化的促进作用，助力高职学生的全面发展。

1　茶文化对促进高职学生心理健康的重要体现

1.1　正视自身情况

在如今网络科技发达的年代，随着计算机技术的不断提升，人们的生活方式以及思想行为发生了一些变化，尤其是网络媒体的发展，高职学生在了解更多新闻的同时，很容易受当前网络文化的影响，而产生一些不健康的心理[1]。再加上一些网络文化所传达的不健康思想，让部分高职学生盲目的产生自信，而无法积极面对自身存在情况，无法面对自身所犯下的过错。部分高职学生在接触网络文化的过程中，很容易受到不良网络文化的影响，对目前所处的学习环境产生悲观理念，对未来的表现发展过度自卑，从而产生了极其不健康的思想。因此高职教师在进行课堂教育的活动中，通过对茶文化思想的引入，可以让学生们能够充分理解茶文化所代表的含义，能够升华高职学生的性格特点。比如在茶文化中，注重一个“品”字，也就是客人来的时候，喝茶不仅是尝味道，还有品礼仪，高职教师在讲解“品”的过程中，将我国古代茶文化的表现行为进行深度讲解，使学生能够不断认识到茶文化所代表的礼仪文化，从而规范自身的思想行为，正确认识到生活中存在的不足现象。

另外高职教师在利用茶文化的过程中，需要引导学生们不断树立正确的思想品格，培养积极向上人生观、思想观、价值观。使学生们无论是在学习过程中，还是在生活中，都能够培养良好的自信心，在面对困难时，能够积极的去面对。高职学生只有建立起良好的思想观念，具备能够正视自身问题的思想行为的能力，才能更好培养健康心理[2]。最后教师在讲解茶文化的过程中，需要正确认识茶文化对学生带来的意义，认识到学生心理活动的规律，在平时的课堂讲解过程中，将茶文化与课堂教学内容充分的融合在一起，通过茶文化所蕴含丰富的内容不断提高学生的学习兴趣，在提高知识水平的同时，能够感受到茶文化所蕴含的人生智慧，最终有效解决学生存在的心理健康问题，促进高职学生的全面成长。

1.2　培养学生健全的人格

拥有强大的心理素质以及健全的人格，不仅是高职学生学习的保障，更是高职学生未来成长的强大动力。而在茶文化对高职学生心理健康活动的影响中，可以从两个方面进行分析。首先对于培养高职学生健全人格的关键要素，能够三个方面进行体现，第一能够帮助学生培养强烈的责任感与人文精神。培养强烈的责任感使高职学生更好的认识自己，更好了解自己，当犯下过错时，能够及时清醒过来，做出悔改。第二能够帮助高职学生培养良好的合作意识，比如茶文化以茶德为中心，重视人的群体价值，倡导人们的无私奉献，反对见利忘义和唯利是图的心理活动。同时更加注重协调人与人之间的相互关系。因此教师通过对茶文化的讲解，能够让学生们更加认识到合作的重要性，为将来的就业打下良好基础。第三是帮助学生积极参与到学校的教学活动中，同时培养学生更加稳定的意识，去参与到社会活动当中，例如我国唐朝陆羽的《茶经》，不仅是世界上第一部茶书，更是我国古代茶文化的作品。尤其是《茶经》中，更加强调人们的刻苦学习精神，强调人们百折不挠的精神。因此教师通过对《茶经》的讲解，使学生们能够积极的面对学习生活，在不断提高

作者简介：宋　歌（1984~），男，汉族，山西平顺，本科，讲师，研究方向：计算机技术、学生管理、创新创业、心理健康、高职教育等。

(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

自身综合能力的同时，以更加良好的态度去参与到社会活动中，实现人生价值。

其次通过建立良好的氛围环境，帮助学生进行更加有效的心理健康教育。学生的心理活动很容易受到周围环境的影响，包括学校、家庭、社会、等带来的影响。高职学生在受到多方面的压力后，同时受外界不良环境的影响，容易出现较为严重的心理问题[3]。因此在融入茶文化后，在充分发挥课堂教学作用的基础上，将茶文化与高职学生心理健康进行有效融合。例如教师在平时的学校活动中，可以准备一些茶文化的器具展开茶文化活动。教师通过向学生们不断灌输茶文化知识，在帮助学生获得更好的文化知识同时，使学生建立起更加健全的人格，从而不断促进学生的心理健康。

1.3 帮助学生获取更多的人生智慧

随着现代物质文明与精神文明建设的发展，人们越来越看重彼此之间的交际能力，越来越注重自身为人处世的能力，从而获取更多的帮助，不断提升自身的综合能力。从高职学生目前的情况来看，很多学生由于长时间处在家庭环境以及学校环境中，自身的交际能力受到一定影响，从而导致心理发生了一定的变化。高职学生在学习的过程中，如果具备相对良好的人际关系，能够更加容易在生活中寻找到幸福感以及快乐感。人们在交往的过程中，都希望找到与自身兴趣爱好一样的人进行交往。由于缺少良好的人际交往能力，会导致学生们变得愈发孤独，更加内向，学生的心理受到严重影响，不利于未来成长道路上的发展。而通过对茶文化的应用，能够让学生们充分了解到茶文化的价值作用，充分感受到茶文化所蕴含的人生智慧。例如在陆羽的《茶经》中，其中就有一部分强调了人们为人处世的作用，强调利用品茶的形式，加强与他人之间的关系。教师在平时的教学过程中，切实发挥茶文化的育人功能，利用其中所蕴含的文化内容，帮助学生更多了解为人处世的关系，并掌握好与他人交际的能力。在陆羽《茶经》中，很多内容强调了谦虚、谨慎的态度，人们在品茶的过程中，需要仔细品尝，不可操之过急，要深刻体会品尝过程中所带来的滋味。教师在平时教学的过程中，利用对茶经内容上的讲解，可以培养学生们谦虚、恭敬的性格特点，在与他人交流的过程中，能以一种心平气和的方式进行对话，让他人能够感受到自身所具备的交往能力，从而获得他人的好感。通过以上内容可以看出，通过对茶文化的有效讲解，可以让学生不断提高自身的心灵素质，寻找到控制自己情绪的方法，利用茶文化所强调的心平气和方式，不断改进对他人的态度。使高职学生们能够具备构建和谐关系的能力，能保持与他人的沟通，从而加强学生之间的交往与沟通，促进学生心理健康的发展[4]。

1.4 培养学生修身养性的品质

茶文化在社会功能中，主要表现在传播茶道、文化艺术、修身养性以及陶冶情操等方面，尤其是修身养性的功能作用，更能帮助高职学生培养良好的思想品格，促进心理健康。我国茶文化发展至今，虽然在形式上有了一系列的变化，但是其中所蕴含的中心思想是不变的，茶文化作为物质文化与精神文化相互结合的产物，不仅能够丰富学生们的精神活动，同时能对高职学生给予更大的思想启发，给予更多的思想引领。在提高学生知识文化水平的同时，帮助学生激发更多的性格品质，从而促进学生心理健康的成长。例如高职学校在开展相关的品茶活动中，建立一个良好的文化氛围。帮助学生在轻松愉快的环境中，更好的了解茶文化，在提高学生对茶文化了解的同时，达到更好的育人效果。通过开展轻松愉快的茶文化活动，能够不断培养学生修身养性的心理建设，利用茶文化所包含的思想，积极引导学生平时的学习行为，使学生能够更加积极主动的展开文化学习，不断提高学生的综合能力，为未来就业发展打下良好基础作用。另外，在教师与学生共同开展茶文化过程中，可以与学生保持好沟通，在平静优雅的环境中，不断培养学生的性格特点，提高修身养性的意识。在茶文化环境的影响下，教师可以对学生心理问题展开一定辅导，积极转变学生的思想行为，引导学生去感悟人生存在的意义，在培养学生修身养性的同时，帮助学生对自身存在的意义与价值产生正确的认识，从而帮助学生建立完整的人格。

1.5 拓宽学生心理认知的范围

在茶文化心理认知的理解中，具体包括人们对他人、对社会、对世界的理解。通过对茶文化的合理应用，使教师在平时的教学过程中，能够将学生心理与现实课堂教育进行充分的融合。高职学生在接受教育的过程中，根据教师所讲的文化知识，能够不断转变对外界一切事物的认识。教师在引导学生心理活动的过程中，不仅要充分发挥出学生的主观能动性，同时还需要利用外界一切力量对学生进行心理疏导。例如教师在对学生进行知识讲解的过程中，需要拓宽学生对外界事物的心理认知，不受外界不良思想的影响。教师应当注意学生平时的心理活动以及学习行为，使学生能够建立起正确的人生观、思想观以及价值观。以茶文化内容为出发点，帮助学生认真了解茶文化所具备的独特魅力，引导学生去认识生命存在的意义。在整个教学的过程中，教师需要充分发挥好茶文化的作用，帮助学生建立完善的人格，培养独立自主的精神，通过对高职学校教育方法以及教育模式的转变，最终使学生心理成长实现质的飞跃，促进学生的心理健康[5]。

2 高职学校融入茶文化过程中存在的问题

2.1 教育模式存在单一性

高职学校教育模式的单一性，会导致茶文化无法更好地融入到教学生活中，很多高职学校对学生进行心理辅导时，基本上仍然采用传统的教学模式，导致茶文化辅导

(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

无法充分展开。其次部分高职学校对茶文化相对轻视，受传统教师思想观念的影响，高职学校管理人员比较看重学生的技能水平和文化知识，注重培养学生具备专业的理论体系，为学生以后的就业发展打下良好基础，这种教育思想从本质上来看是没错的，但是却相对的片面。学校在重视培养学生技能知识的过程中，如果对学生给予了一定的压力，会导致学生的学习兴趣迅速下降，时间一长，会导致学生的心理出现问题。部分教师在课堂教学的过程中，仍然采用的是填鸭式教学模式，导致实际的教学效率无法充分体现，无法使茶文化所蕴含的思想理论以及人生智慧向学生传输较少，心理教育展开欠佳。

2.2 教学内容脱离实际

高职学校在对学生开展心理辅导过程中，具体所实施的教学内容对学生心理素质有着很大影响。随着我国教育体系的不断改革，高职学校在运用茶文化的过程中，也应当紧随时代脚步，将茶文化内容不断的进行丰富，保证茶文化具备鲜明的时代特点，对学生心理健康将有更好的促进效果。但是从目前高职学校应用茶文化的情况来看，部分高职学校仍然采用传统的教学理念进行开展，对茶文化内容只是进行简单的讲解，并没有通过实践的操作让学生们深刻体会到茶文化所蕴含的人生哲学，导致茶文化教学内容严重的脱离实际，无法更加贴合时代的特征。另外部分教师的教学理念出现一定偏差，导致茶文化无法有效融入到学习心理活动中，使学生的身心发展受到一定影响。

3 加强茶文化融入高职学校教学的措施途径

3.1 创新教学模式

高职学校要想将茶文化融入到高职学校教学中，就必须不断创新教学模式，积极转变高职学校的教学理念。高职学校应当加强对茶文化的重视，积极展开一系列茶文化活动，为学生们提供更加轻松愉快的茶文化氛围，使学生们能够更加积极主动的参与到学校活动中，不断丰富学生的内心活动，促进心理健康的发展。另外高职教师可以根据学生实际的学习情况，成立茶文化小组，利用学生课余的时间，为学生们举办茶文化实践活动。教师可以向学生们讲解我国茶文化的起源与发展过程，同时根据自身的能力，为学生们展示相关的茶艺活动，让学生们能够不断加强对茶文化的了解，不断提高对茶文化的认识，将茶文化以不同的形式充分展现出来，使学生们之间的交流互动更加频繁，提高学生们的社交能力，在轻松快乐的学习氛围中，不断促进学生的心理健康。

3.2 建立以茶文化为主的思想体系

我国作为茶文化的发源地，在整个茶文化发展的过程中，不断赋予着茶文化更多的内容，同时也为茶文化发展提供了有利的生存条件。茶文化是我国文化内涵以及礼仪相结合的文化形象，并且具有鲜明的文化特点。因此高职学校在融入茶文化的过程中，需要建立以茶文化为主的思想体系，使高职学生们能够深刻了解到茶文化所包含的精神内容，深刻体会到茶文化所表现的人生哲学。比如教师在平时的教学过程中，可以将茶文化的思想内容作为切入点，将茶文化所包含的教育意义充分体现出来。教师在讲解茶树生长的过程中，可以根据茶树所处的恶劣环境，让学生体会到茶树所蕴含的性格品质，同时能够培养学生不畏艰险，顽强拼搏的精神。另外教师在教学的过程中，需要从实际角度出发，根据每个学生不同的性格特点以及个性化需求，建立起完善的茶文化思想体系，使高职学生的心理健康以及茶文化思想内容能够充分融合在一起，不断提升茶文化所带来的作用价值。

3.3 加强高职学校师资队伍的建设

首先高职学校本身需要加强对茶文化的重视，尽可能的为学生们提供一些茶文化道具，或者提供专门的活动场地。为学生提供良好的学习环境，创建良好的文化氛围。同时高职学校需要加强学校师资队伍的建设，提高教师的文化水平以及教学素养，保证教师能够为学生们提供更好的心理辅导。最后学校可以定期对教师进行茶文化培训，可以邀请相关专家或者技术人员进行现场指导，提高教师对茶文化的了解，让教师在充分了解我国茶文化的基础上，对学生展开更加有意义的教学。或者可以举办相关的研讨会议，加强教师之间的互动性，分析彼此之间的茶文化知识以及课堂教学理论，从而在整体上提高教师的文化水平，为高职学校培养一支高效的师资队伍。

4 结语

在如今的社会压力下，很多学生的心理健康受到严重影响，出现了一定的问题，因此需要我国有关部门必须加强对教育的改革，不断创新高职学校的教育模式。同时学校本身要加强对茶文化的重视，充分认识到茶文化在高职学生心理健康中的促进作用，从而确保学生们在健康成长的同时，不断加强对文化知识以及专业技能的学习，从而促进自身的全面成长。

参考文献：

[1]曹丽萍.融媒体视域下思政课教学模式改革之思——评《融媒体环境下高校思政课改革创新研究》[J].人民长江,2022(02):219-220.

[2]武雅娇,岳海静,向欢欢.乡村振兴视角下舟山普陀佛茶特色文化产业发展研究[J].对外经贸,2022(02):48-51.

[3]张容容.高职酒店管理专业茶艺人才培养模式研究与探索[J]. 老字号品牌营销,2022(04):182-184.

[4]陈夏临,崔栋森.马克思主义民间文学视角下的宁德畲茶文化记忆[J]. 黑龙江教师发展学院学报,2022(02):104-107.

[5]陈志芳,马珀,孙春萍,等.茶文化对高职学生心理健康的促进作用探究[J].福建茶叶,2021(01):236-238.

(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net