茶文化对高职学生心理健康的促进作用探究

陈志芳，马　珀，孙春萍，王琰琰
（潍坊职业学院，山东 潍坊　261041）

摘　要：教师需从心理学视域出发，结合健全人格、情绪管理、行为控制三个方面反思心理健康教育举措。教师需认识到茶文化对高职学生心理健康产生的促进作用，主要体现在如下五个方面。一是基于茶文化学生可正视错误与困境、二是茶文化可促使学生建立健全人格、三是学生可从茶文化中获取为人处世的智慧、四是学生饮茶品茶过程中可有效进行修身养性、五是茶文化易于拓展学生的心理认知范畴。教师应在育人的全过程中，尽最大可能的发挥茶文化的育人作用与优势，助力学生身心健康成长。

关键词：茶文化；学生心理健康；作用

学生心理健康情况，关乎他们思想成长与自我价值实现。教育重在“育人”，更要注重“育心”，作为高校教师，强调提高学生知识文化水平和创新能力的同时，还需关注他们身心健康成长。高校已将心理健康教育正式纳入到人才培养体系中，将其作为重要的教育内容，秉承创新和协同发展的原则，不断升级心理健康教育模式。而针对茶文化对高职学生心理健康的促进作用的研究，教师需在具体的教学行为与教学问题中得以体现。只有明确学生心理健康方面存在的问题，以及影响要素，才能最大程度发挥茶文化的促进作用。

1　茶文化的核心特质

1.1　茶文化蕴藏深刻的哲学思想

作者简介：陈志芳（1971~），女，汉族，山东高密人，讲师，教育硕士，研究方向：教育。
马　珀（1976~），女，汉族，山东潍坊人，讲师，农业推广硕士，研究方向：市场营销。
孙春萍（1975~），女，汉族，山东高密人，讲师，教育硕士；研究方向：教育。
王琰琰（1975~），女，汉族，山东潍坊人，副教授，工学硕士，研究方向： 智能控制技术。

的理念，不断强化自身，得到更为深入广泛地拓展，促使茶文化思想能够实现更为全面的覆盖。茶文化思想强调包容、和谐的价值观念，包容和谐的处世理念对于化解矛盾、建立关系具有很重要的作用。基于这一点，高校辅导员应该加强对茶文化价值观念的学习，其积极正向的价值观念对于与学生建立双向信任的关系具有非常重要的意义。教师要以心平气和的心态面对与学生的矛盾，进而采取有效的沟通实现对学生的进一步了解。除此之外，茶文化思想对于人的心理世界非常重视。高校辅导员要基于这一点对自己进行客观的评价，明确当前自身实际情况，进而有针对性地完善自己，用更专业的能力和更高的修养为学生服务。与此同时，辅导员也要加强对学生内在修养的培养，积极了解茶文化思想，引导其建立健全正向的价值观念，从而制定有价值的、有理想的人生发展目标。从当前高校开展工作的情况来看，辅导员的工作重心已经有明显的变化。针对学生开展的培养策略，已经从职业化培养逐渐转向专业化培养，具体的培养方式也已经呈现出多元化的特点。同时辅导员本身就隶属于服务行业，只是之前的教学开展模式，为辅导员这个角色平添了权威性，导致辅导员和学生之间具有很大的隔阂。而通过现阶段教育改革发展，并结合对茶文化价值理念的学习，高校辅导员应该明确自身的岗位责任以及角色定位，进而弱化自身的权威性和严肃性，强化自身的服务性与学生进行交流，让学生能够对辅导员产生更大的信任感。同时当前高校工作的快节奏，致使辅导员面临着十分繁重的工作，而通过引入茶文化思想，能够减轻辅导员的心理负担，用单纯的工作理念去面对岗位工作，与学生建立良好的信任关系。

通过对高校辅导员与大学生双向信任关系构建的了解，在这个过程中，采用茶文化思想，对构建正向的关系具有重要意义。结合当前高校实际，辅导员与大学生双向信任关系构建，对于茶文化思想的运用是非常有必要的。因此，应立足于高校辅导员与大学生双向信任关系构建实际，探讨茶文化思想运用的影响，推动其落实到关系构建中，进而营造一个和谐融洽的校园氛围，满足辅导员开展工作的需要，为大学生未来良好发展提供支持。

参考文献：

[1]孙晨.传统茶文化思想对高校辅导员与大学生双向信任关系构建影响[J]. 福建茶叶，2018(11)：347.

[2]林麟.师生信任关系视角下新时代高校辅导员角色定位浅析[J]. 青年与社会，2020(27)：177-178.

[3]王岳飞,周继红.中华茶文化在高校育人实践中的功能及其实施路径探析[J]. 高教论坛，2020(11)：52-53.

[4]朱特威.高校辅导员管理工作中与学生和谐关系的构建[J]. 西部素质教育，2020(12)：170-171.

茶文化是不同时代的劳动人民智慧结晶，拥有悠久的历史，蕴藏深刻的哲学思想。茶文化兴盛于唐宋时期，并在日本、高丽等国家享有盛誉。我国是茶叶的发源地，在人类文明的进程中发挥极大的引领作用。茶文化发展的过程中，基于各个地区的特殊文化和民俗习惯，形成独具特色的茶精神和茶道。人们在饮茶的过程中，以平和的心态思考人生，在静谧氛围下获得思想升华。茶文化汇集儒家思想、道家思想、释家思想的精华，为人们提供深邃的哲学理论与思想。

1.2 茶文化构成要素丰富且多元

茶文化既是我国优秀传统文化的构成要素，还是独具民族精神与特色的生活智慧。而茶文化形成过程中，受既定空间文化和经济发展等要素的影响，还会与广大人民群众的劳动生活产生密切关联。茶文化具有物质特征，在人们种茶、采茶的过程中衍生出不同的文化。同时，茶文化有着明显的精神特征，对人们生活与人际交往等都发挥启发与引领的作用。茶文化的构成要素丰富，展现形式多元，进而在各个领域都可发挥作用与价值。如茶文化可与旅游产业进行融合，以此发挥商业价值和市场价值。茶文化与教育领域的对接，可促使教育模式和教育内容的创新与丰富，体现出较大的育人价值。总之，茶文化是物质文化和精神文化的双重凝练，对社会各个领域的创新发展都可产生促进作用。

2 高职学生心理健康程度的评价指标

2.1 完整的人格

完整的人格，是学生是否具备健康心理的基本评价指标。高职学生在日常的生活与学习中，应体现出稳定的情绪、符合社会价值共识的行为。若学生易怒、易与他人发生冲突，说明他们不具备完整的人格。而稳定的个性特征，是完整人格的重要体现。高职学生无论在课堂上，还是在课余时间，都应保证思想与行为的一惯性和持续性。而针对茶文化对学生心理健康促进的作用分析，教师可基于高职学生是否具备健全的人格，对他们的心理健康程度进行基本的判断，以此保证教育的针对性和有效性。

2.2 稳定的情绪

情绪会受到外界环境诸多因素的影响，学习效果不佳、考试不理想、人际交往不顺等，都会使学生产生负面情绪。情绪波动是人类个体生命活动的常态，是所有人必然存在和发生的行为或心理活动。但处理负面情绪和情绪调节情况，在一定程度上体现人类个体的心理健康程度。学生若能积极的面对不良情绪，并依靠各种方法快速的悲观的情绪中脱离出来，更易于形成稳定的情绪。对于具有健康心理的学生，是不会出现过于激烈的行为动机的。假如学生会因他人的无心之过而大发雷霆，说明其不具备包容心和良好的情绪调节能力。长期处于较大的情绪波动中，势必会产生产生焦躁、抑郁、暴力等心理问题。

2.3 行为管控能力

关于茶文化对学生心理健康促进作用的分析，教师需了解评价学生心理不健康的具体指标。这样，才能从根本上解决学生的心理问题，利用茶文化帮助学生提高心理健康水平。而高职学生作为具有民事行为能力的社会个体，他们在参加学习和社会活动的过程中，应把控好自身的行为。而这一诉求或目标的达成，需依托健康的心理。学生日常行为有悖于人们既定的认知，体现的是源于心理层面的疾病。心理焦躁势必引发过激行为，平和的心理导向的是理性的行为。

3 茶文化对高职学生心理健康促进作用的主要体现

3.1 基于茶文化学生可正视错误与困境

自媒体环境下，学生易受网络文化影响而产生消极的心理，不能积极的审视自身的错误，面对困境无法自觉的剥离与面对。尤其，部分学生受不良网络风气的影响，对学习和未来就业都缺乏自信与积极性。在此环境下，高职教师在实际开展专业教学或思政教育活动的过程中，可通过融入茶文化丰富教学形式。不局限在既往的课程内容中，应利用茶文化对学生的思想进行启发与升华。例如，教师可将博大精深的茶文化与思政教育进行科学的融合，帮助学生建立辩证思想，并逐渐具备较强的独立思考能力。这样，学生才不会轻易被外界的负面新闻所干扰，基于自身的判断与分析，能正视自身的不足。教师利用茶文化，引导学生建立乐观的人生态度，积极的面对困境与挫折。从这个层面可看出，茶文化对学生强化抗压能力和自我反思能力等，具有十分重要的催化作用。而只有学生具备解决自我心理问题的能力，才能逐渐形成健康的心理。而针对茶文化对高职学生心理健康促进作用的分析，教师既要认识到茶文化的德育作用，还需在教学内容和教育模式创新方面加强自主性。教师需主动的将茶文化渗透到常规的教学内容中，并利于有趣的茶事活动激发学生学习积极性。通过构建轻松的育人环境，使学生在知识素养和思维素养等方面都获得良好的培养。最终，学生能从丰富的知识体系中获得人生智慧，驱动他们依靠自身能力走出困局。真正从根本上解决学生心理健康问题，令他们成为具有高尚道德情操、积极责任行为的人。

3.2 茶文化可促使学生建立健全人格

完整的人格，是学生心理保持健康状态的保障，更关乎他们学习动机和社会行为的积极性。对于茶文化对学生心理健康促进作用的分析，高职教师可以从两方面着手。一方面，教师需明确学生完整人格培养的关键要素，且保证心理教育内容与教学手段的契合性。人格的健全性，更强调学生在日常生活中能展现稳定的性格，并具备健康的意识形态。具体体现在，一是学生需具备责任感和人文精神；二是学生需积极的参与到教学活动中，并与他人保持和谐的合作关系；三是学生应以稳定的思维意识参与社会活动，并辩证的分析外在的信息反馈。教师在实际开展教学活动过程中，应动态观察学生的思想特点与行为动机，对他们心理健康水平进行综合

且理性的判断。另一方面，学生是否具备较高的心理健康水平，受社会因素、家庭因素、先天因素、教育因素等多方面的影响。当学生受外界不良环境影响产生心理问题后，教师应切实发挥课程育人和文化教育的作用。即将茶文化和心理健康教育进行科学的融合，组织学生对我国优秀的茶文化进行全面的了解。教师运用具有励志性和启迪性的茶诗、茶故事等，帮助学生建立乐观和稳定的人格。同时，教师应基于博大精深的茶文化，促使学生领略其中蕴含的儒家思想和人生智慧。当学生知识结构和文化视野不断获得丰富与拓展后，势必可增强他们的理想信念。而拥有坚定信仰的学生，更能自主的反思自我、完善自我、管理自我。基于此，在茶文化的作用下，促使学生建立健全人格。

3.3 学生可从茶文化中获取为人处世的智慧

从某种角度来说，学生人际交往情况，会对他们的心理健康产生十分重要的影响。学生具备处理复杂人际关系的能力，更易于从生活中获得愉悦感和幸福感。人类作为群体性的高级动物，更愿意与志同道合的人亲近，在和谐的交往与互动中，不仅可形成多维的人生视角，还可在心理层面获得极大的满足感。否则，学生会被他人孤立，或自主的与外界进行隔离，久而久之势必会影响他们身心健康成长。由此可见，良好的人际关系对学生心理健康水平提升的重要性。因此，教师应切实发挥茶文化的育人作用，利用其中蕴含的为人处世的智慧，帮助学生了解更多处世哲学，并掌握人际交往的技巧。如茶文化中讲究谦虚、恭敬、谨慎，即在饮茶的过程中要不急不躁，懂得品味其中的各种滋味。教师可借由茶文化这独特的属性，培养学生谦虚、亲和等品质，能心平气和的与他人进行观点交流。基于这样的品质。更有助于学生与学生间的交往与沟通。而学生具备构建和谐关系能力，更有利于他们保持开心、愉悦、轻松的心理状态。教师将茶文化渗透到心理健康教育中，不仅可教会学生自我控制情绪的方法、疏解不良情绪的技巧，还可传授他们为人处世的智慧。若学生能长时间在和谐和愉悦的氛围中成长，势必能大大提高他们的心理健康水平。

3.4 学生饮茶品茶过程中可有效进行修身养性

茶文化是在茶种植、采茶、饮茶等一系列活动中形成并发展至今，作为物质文化和精神文化融合的产物，无论是其蕴含的文化内涵，还是独特的饮茶活动，都会给予人们极大的思想启发与引领。茶文化在心理健康教育中的融入，有助于激发学生学习积极性。例如，教师以饮茶活动为切入点，构建更易于迎合学生认知的教学氛围。区别于以往一板一眼展开的心理健康教育，在轻松品茶饮茶活动中渗透知识和文化，更能达到事半功倍的育人效果。依托具有趣味性和互动性的饮茶活动，教师可帮助建立修身养性的意识。以正确的观念导向学生积极学习的行为，在内在驱动力的作用下，使学生主动的学习饮茶和泡茶的文化。同时，教师与学生饮茶的过程中，不仅可自然的交流茶文化，还可依托良好的氛围帮助学生能够平心静气。基于静雅的环境，教师可潜移默化的进行负面情绪干预与引导，使学生呈现健康的心理状态。教师饮茶、冲泡流程中引导学生体悟人生，促使他们建立平和的思想，对人类生存的意义与价值建立正确的认识。以此，真正发挥茶文化的育人作用与价值，促使学生建立完整的人格、积极的人生态度，确保他们具备快速从不良情绪中脱离的能力与意识。

3.5 茶文化易于拓展学生的心理认知范畴

心理认知，主要指的是人类个体对他人、社会、世界的认知情况，强调一种认知的过程。对于茶文化在学生心理健康的教育中的促进作用，教师应将具体的心理学研究与教育现实进行对接。学生成长的过程中，基于动态丰富的知识结构，会不断的改变自身对外界的认知。在学生心理与思想切实发生变化的进程中，既要发挥他们先天基因的作用，还需借助外在力量解决其心理问题。例如，教师可通过文化教育，拓展学生的心理认知范畴，不被既定的外界不良反馈所影响。教师应在学生的注意、知觉、问题解决、言语和思维等方面加强引导和教育，令他们建立正确的人生观、价值观和世界观。教师应切忌在学习问题上给予学生过大的压力，应以茶文化为发散点，带领他们探寻生命意义和人生奥秘。切实发挥茶文化的促进作用，帮助学生建立完整的人格，并形成良好的辩证思想。学生从不同角度和不同视角审视与观察世界的过程中，就是他们建立独立人格、自我风格的过程。而教师教育方法与模式的选择，最终决定了学生心理成长的质量。因此，教师需利用茶文化丰富心理健康教育形式，为学生构建健康的成长环境。

总之，多元文化背景下，高职教师必须关注学生的心理健康问题。致力于改革与创新专业教育模式的过程中，应加强心理健康教育与文化教育。即充分认识到茶文化对高职学生心理健康发挥的促进作用，教师需将茶文化科学的渗透到教育与管理工作中。将茶文化与心理健康教育进行科学融合，为学生创建轻松和愉悦的教学氛围。基于茶文化，使学生养成良好的文化素养与思维素养，令他们对世界建立正确的认知。确保学生身心获得健康成长的基础上，引领他们学习更加丰富的知识、文化和技术等。

参考文献：

[1]武慧琴.师范院校小学教育专业学生心理健康教育策略探究[J].科教文汇(下旬刊),2020(11):54-55.

[2]裴昶.新媒体环境对大学生心理健康的影响研究[J].记者观察,2020(33):78-79.

[3]张晶.初中班主任在推动学生心理健康发展中的重要作用[J].知识窗(教师版),2020(11):78.

[4]杭瑞珍.课程思政理念融入《大学生心理健康》课程实践[J].长江丛刊,2020(33):173-174.