

# 探索传统文化融入高职院校学生心理健康教育的路径

刘 怡

湖南工业职业技术学院, 湖南 长沙 410208

**摘要:** 现阶段, 我国教育行业在不断地发展和进步, 当前也更加重视应用型人才以及复合型人才的培养, 而高职院校是重要的场所。高职院校在实际进行教育教学的过程中, 除了培养学生的实践能力以及理论知识, 同时也需要重视学生的心理发展情况, 针对此情况, 可以开设心理健康教育, 进而保证学生的综合发展。教师在实际开展心理健康教育的过程中, 需要了解当前学生存在的心理健康问题, 并以课程教学为前提, 制定教学路径, 融入传统文化, 保证学生心理健康发展。

**关键词:** 高职院校; 传统文化; 心理健康教育; 融入路径

**中图分类号:** G441

现阶段, 在实际进行教育教学的过程中, 高职院校已经意识到心理健康教育的重要性, 其不仅可以缓解学生的学习压力, 同时也可以帮助学生培养自信心。对高职院校的学生来说, 其课业压力较大, 不仅需要掌握理论知识, 同时还需要进行实践训练, 因此高职院校学生很容易出现一定的心理健康问题, 由此可见进行心理健康教育的重要性。教师在实际开展心理健康教育的过程中, 可以融入传统文化, 传统文化蕴含大量的教学资源, 有助于学生树立爱国意识, 同时也可以提升心理健康教育的有效性以及质量。

## 1 现阶段高职院校学生存在的心理健康问题

根据研究调查显示, 高职院校学生与普通院校学生之间存在一定的差异性, 高职院校学生心理健康问题相对来说比较多, 而且十分明显, 高职院校学生压力较大, 且课业内容相对来说较为繁重, 这样在无形之中使学生的心理压力逐渐增加。在此背景的影响下, 学生出现心理健康问题就显得十分常见, 而且心理健康问题的形式也在逐渐增加。根据研究调查显示, 现阶段约 30% 左右高职院校学生出现心理健康问题, 因此教师在实际进行心理健康教育之前, 需要了解现阶段学生存在的心理健康问题, 并根据实际情况开展教学活动, 提升心理健康教育质量以及有效性。

### 1.1 自卑胆怯心理

对于高职院校的学生来说, 通常会出现自卑与胆怯的心理, 这也是当前最常见的心理健康问题, 几乎是每个学生都会出现此种心理。而且在实际发展的过程中, 高职院校学生与普通院校学生之间存在一定的

差异性, 不仅仅是学习成绩方面, 同时也体现在学生综合能力水平方面, 总体来说高职院校处于劣势发展。在此背景的影响下, 也对学生造成了一定的不良影响, 学生通常会在心理认为“自己不如别人、学校不好”等, 严重影响学生心理健康的发展, 导致其出现自卑胆怯的心理, 导致学生态度消极, 无法以正常的心态面对出现的问题, 于是更容易放弃, 不愿意努力, 这也对学生的综合发展带来了不良影响。

### 1.2 嫉妒仇恨心理

当前, 家长在实际对孩子进行教育、与孩子沟通的过程中存在一定的认知错误, 特别是经济水平较低的家庭, 这也对学生的心理造成了一定的影响。由于经济水平较低, 部分家长只是将高职院校作为跳板, 一个“趁早”步入社会工作的跳板, 虽然可以学习一技之长, 但是由于家长长期的影响, 学生依然存在一定的消极态度。而且从学习方面来看, 高职院校学生学习成绩普遍偏低。因此, 在与家境较好或者是学习成绩好的学生相处时, 通常会出现嫉妒仇恨的心理, 影响学生心理健康发展, 同时也对学生的为人处世造成了一定的不良影响。

### 1.3 孤独冷漠心理

对于高职院校的学生来说, 学生通常会感到孤独, 并出现冷漠的心理, 这也是另外一个较为常见的心理健康问题。根据研究调查显示, 孤独与冷漠两种心理相伴而行, 一般会同时出现, 而且孤独与冷漠之间的关联性较强, 二者相互影响, 相互促进, 共同发展, 这也在无形之中对学生的心理健康造成了严重的不良

影响, 导致其出现心理健康问题。此种心理问题十分明显, 一般来说学生更喜欢单独行动多过于集体活动, 而且部分学生表现出对周围事物不感兴趣的情况, 对老师或者是同学漠不关心, 这也是孤独冷漠心理的具体表现形式<sup>[1]</sup>。

#### 1.4 异性交往心理茫然

在高职阶段学生正是青春期阶段, 对于异性存在一定的敏感度, 但是在实际与异性进行沟通、交往的过程中, 经常出现茫然心理, 这也是当前较为严重的一项心理健康问题。而且当前高职院校在实际进行教学的过程中, 更加重视学生理论知识掌握情况以及动手实践能力培养, 并未意识到异性健康交往教育的重要性, 也忽视了此项教育内容, 因此这也造成学生与异性交往的过程中, 存在一定的问题, 掌握不好“度”, 也出现混淆友情与爱情的情况, 最终导致学生在异性交往的过程中情感迷茫, 如果不及时处理会出现恶性循环, 造成严重的不良影响。

## 2 传统文化融入高职院校学生心理健康教育的重要意义

现阶段, 高职院校已经意识到心理健康教育的重要性, 而在实际进行心理健康教育的过程中融入传统文化, 有助于学生心理健康发展, 同时也有助于弘扬发展传统文化, 而且对社会发展也起着积极意义。

### 2.1 有助于丰富教学资源

传统文化经过不断地沉淀, 是我国时代发展的智慧结晶, 其内涵不仅推动社会的发展和进步, 同时也包含丰富的教学资源。传统文化, 不仅体现了我国祖先的智慧, 同时也体现了祖先坚定不移的意志品格, 同时也展现了我国爱国主义民族精神。传统文化流传至今, 已经形成了大量的文章与文字, 字里行间无不展现祖先积极向上的生活态度, 教师在实际进行心理健康教育的过程中, 可以对其进行总结, 丰富教学内容。在传统文化中更加重视与人为善、友好相处, 进而激励人们自强不息、勇往直前。传统文化提及的“内省”, 主要是指对自身进行深入了解, 并对心理状态进行调节, 这也为心理健康教育提供了重要的参考依据以及教学资源。将二者进行有效地结合, 不仅丰富的教学资源, 同时也有助于弘扬传统文化, 保证心理健康教育有效性, 提升教学质量。

### 2.2 有助于弘扬传统文化

当前人们越来越重视传统文化的弘扬与发展, 并将其融入到课程教学之中, 这也是传统文化源远流长、经久不息的主要原因之一。当前高职院校在实际进行心理健康教育的过程中, 也在积极融合传统文化, 对于学生来说都或多或少存在一点心理问题, 只是问题严重与否具有一定的差异性, 心理健康教育面向全部学生, 因此传统文化的融合, 在很大程度上提升了学生对传统文化的重视程度, 同时也可以加深学生对传统文化的了解, 提升学生的民族自豪感, 对弘扬和传承传统文化起着积极意义<sup>[2]</sup>。

### 2.3 有助于学生对心理进行调节

对于高职院校的学生来说, 其心理压力相对来说比较大, 其不仅需要牢牢掌握理论知识, 同时还面临就业压力, 此外在实际进行生活、学习的过程中, 也存在一定的问题。正常情况来说, 在实际发展的过程中不可能完全按照自己的心理设想进行, 这也导致学生心理失衡, 部分学生还可能出现钻牛角尖的情况。针对此情况学生就需要自行进行心理调节, 但是由于学生年龄普遍偏小, 此时就需要教师进行一定的引导, 教师在实际进行心理健康教育的过程中, 可以融入传统文化, 利用传统文化帮助学生平衡心态, 并有选择性地发展自身的优势和特长内容, 提升自控能力, 并养成良好的生活习惯以及学习习惯。同时, 在传统文化的支持下, 学生也可以以积极的心态面对学业压力以及就业压力, 为后续的生活、工作奠定了坚实的基础。

## 3 传统文化融入高职院校学生心理健康教育的有效路径

### 3.1 开发校本课程

当前高职院校在实际进行发展建设的过程中, 已经意识到了心理健康教育的重要性, 大部分高职院校已经配置了多名心理指导教师, 以其专业能力为基础, 开展心理健康教育, 而且部分高职院校根据自身的实际情况编写了具有针对性的心理教材。从本质上来看, 心理健康教育具有一定抽象性特点, 而心理教材的编制, 将抽象内容转变为具体内容, 进而提升心理健康教育的有效性以及教学质量。有效的心理健康教育, 可以使学生更容易接受, 而且良好的教学活动也可以

帮助学生进行情绪调节以及心理调节,降低学生出现心理健康问题的概率。而在校本课程开发的过程中,传统文化也在其中发挥着重要的作用和价值,在实际设计教材内容的过程中,可以将传统文化作为基础,引用传统故事,展开教学活动,比如说,可以引用《论语》或者是《史记》中的内容,让学生感受先辈在人际交往等方面的处理。此外,教师在实际进行教学的过程中,可以设计具有趣味性的教学活动,展开具有针对性的心理健康教育<sup>[3]</sup>。

### 3.2 积极利用互联网技术

当前随着我国经济社会的不断发展和进步,其推动了科学技术以及信息技术的完善和优化。在此背景的影响下,教师在实际进行心理健康教育的过程中,也需要积极利用互联网资源,宣传传统文化,并将其积极与心理健康教育相融合。现阶段,在信息化时代的影响下,教师在实际进行教学的过程中,可以积极利用多媒体技术,展现教学资源,营造良好的教学氛围,同时学校也可以指派专业人员运营微信公众号或者是官方微博账号,拉近师生距离,也可以鼓励学生和教师积极发言,从中发现当前存在的教学问题,随后对各项内容进行总结,再经由教师进行分析和探究,调整当前教学活动以及教学结构。此外,互联网技术也丰富了传统文化教学资源,扩展了传统文化传承和弘扬的途径,使传统文化充斥在学生周围。在互联网背景的影响下,在互联网教学体系中融入传统文化内容,教师可以对学生进行引导,引导其自行对传统文化进行研究和学习,进而推动传统文化与心理健康教育的有机结合。

### 3.3 传统文化心理健康教育和谐发展

现阶段,高职院校的招生数量逐年增加,而不同学生之间具有一定的差异性,比如说家庭环境、生活环境、性格特点以及兴趣爱好等,而且在学生之中,大部分是独生子女,因此其个人主义较为突出,在与同学之间相处的过程中,通常会出现一定的问题,久而久之就会对学生的心理健康造成一定的影响。因此,教师在实际进行心理健康教育的过程中,可以将传统文化冗余实际教学之中,而且针对此情况,可以应用我国传统文化中的“和合”思想,其主要是指在实际发展的过程中要保证人与人、人与自然和谐发展。在高职院校心理健康教育的过程中,其主要是强调

人与人之间的关系,每个人相对独立,但是却也不可能脱离集体关系,其不仅保证了人员人直接的和谐发展,同时也需要坚持传统文化心理健康教育和谐发展的原则。因此,教师在实际进行教学的过程中,不得将自身放置于主体地位,摆正自身位置,对学生进行引导,与学生之间保持良好的沟通,教师与学生之间、学生与学生之间需要相互理解,相互包容,进而减少摩擦,降低出现心理健康问题的概率<sup>[4]</sup>。

### 3.4 挖掘传统文化内涵

教师在实际进行传统文化心理健康教育的过程中,虽然可以提升学生心理健康水平,但是这需要一个持续性过程,不是一蹴而就的,而且心理健康水平的提升处于一个动态且不断发展的阶段。当前,我国更加重视学生综合能力的提升,而且在新课程改革之中也提出,高校在实际进行教学的过程中,需要大力开发“第二课堂”以及实践课程,从中获取丰富的经验和体会,进而使教师更加了解学生的实际心理情况,同时也可以使学生更了解自身的发展情况。传统文化可以在潜移默化之中影响学生的精神以及心理,因此教师在实际进行教学的过程中,可以积极挖掘传统文化的内容,并在此基础上开展具有趣味性且多样性的教学活动以及校园文化活动,吸引学生注意力,营造良好的学习氛围,使学生主动加入教学活动之中。而且学生在参与实践的过程中,更能体会传统文化的内容,并掌握相关传统文化心理健康教育的知识,并将其转化为实际内容,应用于实际生活之中,提升学生认同感,同时也有助于学生对自身的心理状态进行调节,避免出现心理健康问题。

### 3.5 营造良好的教学环境

现阶段,随着我国科学技术以及信息技术的不断发展与进步,其为教学提供了强有力的支持,丰富了教学资源以及教学内容。在高职院校,教师在实际开展心理健康教学的过程中,通常会融合传统文化,因此教师也需要加强利用信息技术,但是同时也需要考虑到当前实际教学情况以及学生的实际心理情况,进而选择更为优质、合适的教学资源以及教学内容。而且信息技术的应用,也在很大程度上提升了传统文化与心理课程融合的有效性,扩大了传统文化的影响力度,高职院校可以根据自身的实际概况建立学校的官方微博以及微信公众号,拉近师生距离,同时也可

以应在良好的学习环境以及教学环境。中华优秀传统文化博大精深，且具有丰富的内容，教师在实际进行教学的过程中，需要选取与课程内容相关的传统文化，并进行整理和归纳，建立文化心理库，进而提升传统文化应用的价值以及作用。教师在实际进行教学的过程中，可以结合情境教学的模式，结合传统文化中的故事，提升学生的心理认同感，而且情境教学可以提升提升学生的主观能动性，营造良好的教学氛围以及教学环境，使学生在轻松愉快的课堂环境中进行相应的学习，同时也可以放松心情，使学生的心情不再紧绷。教师在实际进行教学的过程中，也可以带领学生欣赏具有心理教学意义的是个、戏曲以及传说等。

#### 4 结语

综上所述，高职院校在实际开展心理健康教育的过程中，有效融合传统文化，对整体教育教学起到积极作用，有助于丰富教学资源、弘扬传统文化，同时也有助于学生调节心理。教师在实际进行教学的过程中，需要突出学生主体地位，进而进行有效的教育教

学，在心理健康教育的过程中，需要根据实际情况，制定具有针对性的教学路径，开发校本课程、积极利用互联网技术、挖掘传统文化内涵，同时也需要传统文化心理健康教育和谐发展，提升教学有效性。

#### 参考文献

- [1] 林洁丽, 颜农秋, 严家怡. 高校学生心理健康教育融合中华优秀传统文化思想的应用实践[J]. 进展: 教学与科研, 2022(4): 21-23.
- [2] 何国萍, 徐凯. 中华优秀传统文化融入高校心理健康教育路径研究[J]. 高教学刊, 2021, 7(14): 67-70
- [3] 沈霄鹏, 许芸蕾, 杨瀚森. 中华优秀传统文化融入高校心理健康教育的价值与实践路径[J]. 教育信息化论坛, 2022, 6(21): 96-98
- [4] 作文远. 优秀传统文化在高职学生心理健康教育中的应用研究[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2021(1): 257-258261