

儒家文化与大学生心理健康教育融合之道

李文静,孙金玲

(曲阜师范大学,山东 曲阜 273165)

摘要:随着社会发展和变革速度的不断加快,心理压力激增和适应力弱导致大学生心理问题愈加突出,大学生心理健康教育是高等学校不可或缺的重要教育内容。面对西式心理教育效果不佳并不断受到质疑的窘境,深入剖析儒家优秀文化,发现其蕴含的积极入世、中庸之道、仁和之义、坚韧不拔及珍爱生命思想,对于提升大学生心理健康教育成效具有重要意义。因此,可以从课程、文化、实践及媒体等方面出发,探求儒家文化与大学生心理健康教育融合之道,在弘扬儒家文化的同时,助力大学生心理健康成长。

关键词:儒家文化;大学生;心理健康教育;融合

中图分类号:G444

文献标志码:A

文章编号:2096-8531(2023)09-0149-04

随着经济社会的飞速发展、全球一体化进程的不断推进,产业行业更替速度越来越快,人们需要倾注更多的精力去工作和学习才能跟上时代的步伐,这无疑加重了人们的生活负担。一方面,大学生作为社会活跃度较高的群体,不仅要面对学业压力,而且对于这些无形的社会就业压力也是敏感却又无奈的。另一方面,受“躺平”、个人主义等一些不良思潮和网络文化的冲击,部分大学生的人生观、世界观和价值观也发生了扭曲。多重压力和不良引导致使大学生陷入迷茫和矛盾之中,进而引发了诸如自私、冷漠、焦虑、恐惧、强迫等种种心理不适现象,更有甚者上升到堕落、伤害他人或自杀等事件的也并非个例。破除大学生心理健康问题频发的困境已经成为当下高校面临的重要任务。

尽管以往高校普遍传授的西方心理学教育理论取得了一定效果,然而面对新形势下愈加严峻的大学生心理问题,仅仅依靠以往的心理教育理论方法显然是不够的。博大精深的中华优秀传统文化为破除大学生心理健康教育的困境提供了可能。众所周知,中华优秀传统文化历经数千年,汇集了中华民族无数先辈的精神追求和智慧结晶。尤其是作为中华优秀传统文化的集大成者——儒家文化,更是包含了许多强调生命的意义、为人处世的道理、心理调适的方法等心理健康元素,这些元素中蕴含的古圣先贤对理想、信念、生命意义等心理智慧思考,对于解决当下大学生心理问题具有重要的指导意义。

一、价值逻辑:儒家文化融入大学生心理健康教育的现实需求

心理健康教育是保障大学生健康成长和发展的基础,面对当下大学生心理健康教育工作的无力和高校大学生心理问题频发的现状,以儒家文化中蕴含的心理智慧为指引,加快儒家文化融入大学生心理健康教育的步伐,是弘扬国家优秀传统文化、完善高校心理健康工作和助力大学生成长成才的有效途径。

(一)弘扬优秀传统文化的重要举措

文化是国家繁荣、民族昌盛的根基。尤其是经过岁月沉淀的优秀传统文化,更是凝聚了无数先辈的血汗和智慧。近年来,我国越来越重视优秀传统文化的传承和发展,出台了包括《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》等一系列政策,为新时期传统文化的普及和发展指明了方向^[1]。实践是传承和发展文化的重要手段,将儒家文化融入大学生心理健康教育,一方面,儒家文化所具有的价值意蕴和哲学智慧,与当代大学生心理健康教育相融合,不仅有利于充分发掘和继承儒家文化中心理相关方面的教育精髓,同时在融合过程中也能促进大学生心理健康问题的解决。另一方面将儒家文化融入到大学生心理健康教育,体现了其能够与时代特点和现实需求相融合的强大生命力、适应力,是文化自信和民族自信的重要表现。不仅拓宽了弘扬国家优秀传统文化的途径,也赋予了传统文化新的历史使命和

收稿日期:2023-03-14

基金项目:2023 年度济宁市哲学社会科学规划项目“儒家文化与大学生心理健康融合机理及路径研究”(23JSGX057),主持人:李文静

作者简介:李文静(1996—),女,山东济宁人,助教,教育学硕士,从事大学生思想政治教育研究;通讯作者:孙金玲(1978—),女,山东烟台人,副教授,博士,从事大学生思想政治教育研究。

现实价值。

（二）完善高校心理健康教育的应然路径

高校作为大学生生活和学习的主要场所,在大学生心理健康教育方面承担着重要的责任。目前,我国高校心理健康教育工作的主要依据是西方的心理学教育理论,通过专业心理学课程、选修公共心理课以及心理咨询中心一对一疏导等开展教育活动。就目前大学生心理问题频发的现象来看,仅仅依靠西方心理学教育理论显然是不够的,诚然西方心理学教育理论有很多非常有价值的教育思想和教育手段,值得我国高校学习和借鉴。然而,由于国情不同导致认知方面的差异也决定了我们不能完全吸收西方的心理学教育理论。比如,中华民族几千年传承下来的集体主义、恭谨谦让的价值观与西方推崇的个人主义、个性自由的价值观,尽管两者之间并不是绝对对立的,但是侧重点也非常明显^[2]。在大学生发生个人与集体矛盾时,对大学生完全进行西方心理学理论的教育显然与其从小受到的价值观教育相冲突,甚至更不利于问题的解决。此外,儒家文化提倡的“仁者爱人”“己所不欲勿施于人”“仁者不忧、知者不惑、勇者不惧”等思想对大学生心理认知、情绪调节、人际交往等心理素质培养都具有积极意义。因此,高校应致力于将儒家文化融入大学生心理健康教育中,充分挖掘儒家文化的心理教育元素,与现有西方心理教育理论、方法相结合,以增强大学生心理健康教育工作效果。

（三）助力大学生健康成长的必要选择

心理健康教育作为大学生素质教育的有机组成部分,是促进大学生健康成长、全面成才的重要教育基础。《中国普通高等学校德育大纲(试行)》中提出要培养具有较强心理调适能力的大学生^[3],这与儒家文化中蕴含的心理教育目标相契合。因此,将儒家文化融入大学生心理健康教育是助力大学生健康成长的必要选择。一方面,儒家文化所包含的心理智慧能够潜移默化地培养大学生积极乐观的心理品质,减少大学生的心理困扰。如“发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至”的积极心态,“锲而不舍,金石可镂”的挫折观等对于培养大学生健康心理、增强大学生心理素质具有重要的指导作用。另一方面,将儒家文化融入大学生心理健康教育,让学生在学的过程中感悟儒家文化蕴含的人际交往、心理调适、生命价值等方面的哲理,不仅有利于大学生心理冲突的解决,同时也可以增强大学生对我国优秀传统文化的认同感,进而坚定大学生群体的文化自信。

二、融合之理:儒家文化融入大学生心理健康教育的内在机理

儒家文化博大精深、启人心智,其蕴含的教育思想不仅在塑造、构建中华民族文化结构的历史过程中发挥了重要的作用^[4],对于新时期大学生积极心理品质的培育也具有重要的指导意义。深入挖掘儒家文化融入大学生心理健康教育的内在机理,是破解当下大学生心理困境的重要指针。

（一）积极入世——实现人生价值的关键途径

儒家经典《周易·乾卦》中有言:“天行健,君子以自强不息。”^[5]强调生而为人,必定遭遇艰难困苦,只有胸怀天

下、报国为民,不畏艰险、努力奋斗才能实现人生价值,反映了儒家提倡的积极入世的主张。当下大学生心理问题频发,其中深层次原因应当归结到大学生的价值观问题上。一方面,目前我国社会仍处于转型发展期,经济下行、生活成本增加、就业难等社会矛盾相对突出,加之西方不良言论的错误引导,致使部分大学生责任意识薄弱、奉献精神匮乏,理想信念动摇。另一方面,受社会、家庭等多重压力和躺平等不良价值观的引导,部分大学生心理出现了极端化趋势,主要表现为在顺境中迷失自我、放任自流;在逆境中备受打击、一蹶不振。从国家角度来看,儒家思想认为,人作为万物灵长,生来就肩负社会责任,要有“国家兴亡、匹夫有责”的觉悟,“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的气节,以国家昌盛、民族振兴、百姓安康为己任,为国分忧、报效国家^[6]。从个人角度来看,“自强不息、刚健有为”表现为当个体遇到困境时要奋发图强、努力拼搏;当个体走向成功时要宠辱不惊、勇往直前,以富贵不淫、贫贱不移、威武不屈的意志直面人生选择。显然,儒家积极入世思想蕴含的人生哲理对解决现阶段大学生价值观问题至关重要。探求儒家积极入世的哲学思想与大学生心理健康教育的融入之道,对于高校解决大学生思想认知方面的心理问题、引导大学生实现人生价值具有重要意义。

（二）中庸之道——促进心理平衡的主要依据

能否保持内心的平和、稳定是衡量大学生心理健康的重要尺度,儒家文化中关于心理平衡的思想可追溯到孔子提出的中庸之道,即“不偏之谓中,不易之谓庸”^[7]。简而言之,就是教育人们做任何事情都要讲求适度。中庸之道提倡的适度原则对当下大学生心理健康教育具有重要的指导意义。一方面,现代的大学生大多是“00后”,自小在和谐社会的滋养下、父母长辈的呵护下并未经历太多的挫折,心理承受能力相对较弱。另一方面,随着不断长大,其承担的社会责任也在变化和丰富,伴随角色而生的责任和压力也接踵而至。面对两者之间的冲突,相当一部分大学生陷入难以平衡的矛盾中,进而产生了一系列诸如偏激、焦虑、抑郁、狂躁等心理方面的问题。中庸之道的核心要义是不偏亦不倚、不“过”亦“不及”,从心理教育的角度来看,以中庸之道促进大学生心理平衡发展,要做到以下两点。一是传授中庸之义,引导大学生日常要注重修身养性以提高心理调节能力,进而避免出现盲目自大、自卑、偏激等心理失调问题。二是教授中庸之法,用乐观的心态面对学习生活中的困境,及时化解外界不良刺激,维护心理健康,做到“喜怒哀乐之未发”。

（三）仁和之义——处理人际关系的重要准则

作为孔子教育思想的核心要素,“仁”体现了儒家学派在道德规范方面的最高准则,“和”代表了儒家学派所追求和谐状态的最终目标。孔子曰“仁者爱人”,强调仁的前提是要学会爱人,只有仁德宽厚、品行良善的人才会真心为他人着想,才能去爱他人,这是仁的核心精神内涵。“忠恕之道”是实施仁的方法,忠强调的是尽全力去帮助他人,恕侧重的是尽可能地宽容他人的不足,“己欲立而立人,己欲达而达人”“己所不欲,勿施于人”都是儒家忠恕思想的具体阐释^[8]。“和”是仁要达到的目标,儒家思想中最基本的“和”

的体现就是人与人之间的和谐,如“君子和而不同”讲求的就是人际关系的和谐。仁和之义,是儒家提倡的处理人际关系的重要准则,也为当下大学生心理问题的解决提供了参考。随着个人主义等不良价值观的侵袭,当下大学生以自我为中心、自私、冷漠等现象普遍存在,大学生人际关系堪忧,由人际关系处理不当引发的心理障碍在当下大学生心理问题中占有相当大的比例。以儒家“仁、和”思想中蕴含的人际哲学为指导,教育学生人与人的成长环境不同,必然在性格、习惯等方面有所差异,作为当代大学生应求大同存小异,以尊重、宽容和友爱的心态与他人沟通交往,体谅他人的难处、互帮互助、进而建立和谐的人际关系。

(四)坚韧不拔——巩固意志心理的优秀品质

当下大学生心理问题频发的一个重要原因在于抗挫折能力不强,由于现在的大学生大多都是独生子女,从小被父母保护得比较周全,进入到大学后,随着角色和环境的改变,在学习独当一面的过程中必然会遭受很多生活和学习上挫折。面对挫折,处理得当便能收获成长,处理不当就很有可能陷入心理困扰中。儒家思想认为只有积极面对挫折才能培育顽强意志,进而走向成功。一方面,要引导大学生正确认识挫折带来的机遇和挑战。只有将挫折看做成功的基石,才能坦然应对以磨炼意志、培养品质、增长才干。孔子一生历经磨难最后成为千古圣人、荀子因坚持“性恶论”主张备受打压终成大家,儒家先贤以实际行动践行“艰难困苦,玉汝于成”的哲理,是教育大学生正确面对挫折的典型案例。另一方面,要注重培养大学生的抗挫折能力。乐观的心态是战胜挫折的重要手段,《论语·子罕》有言:“知者不惑,仁者不忧,勇者不惧。”其潜在含义就是面对挫折要积极乐观、临危不惧,勇往直前。此外,战胜挫折还需要有恒心,荀子曰:“积土成山,风雨兴焉……锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。”只有坚持到底,永不放弃,才能使战胜挫折变为可能。

(五)珍爱生命——升华人生境界的物质基础

生命是人存在的物质基础,是实现人生理想和自我价值的重要载体,生命只有一次。当下大学生自杀现象频发,从侧面反映出高校在大学生生命观教育中的缺失,而儒家文化中蕴含的生命观内容有助于弥补这一不足。一方面,儒家文化非常重视和尊重生命,郭店楚简《语丛·一》中有言“夫天生百物,人为贵”。《周易》中讲“安身立命、乐天知命”。都是教育人们要珍爱生命、悦纳自我。这种珍爱是对生命的珍惜,并非对生死的执著,“死生有命,富贵在天”是儒家对生死观问题的补充,强调在重视生命的同时也要顺应自然生命的发展^[9]。借鉴儒家生命观点,对于教育大学生尊重生命、敬畏生命、正确看待生死问题有重要的引导作用。另一方面,在重视生命的基础上,儒家也非常看重个体生命境界的提高。子曰:“朝闻道,夕可死矣。”《卫灵公》中有言:“志士仁人,无求生以害人,有杀生以成仁。”都表达了儒家对崇高生命境界的向往和追求^[10]。生命固然可贵,但在大是大非面前,也要有舍生取义的勇气,这是实现人生价值、升华生命境界的重要方式。当前部分大学生理想信念缺失,生命观、价值观出现偏差,以儒家生命观内容对其进行教育,帮助大学生坚定理想信念、端正生死观、提升生命境界,以达到心灵

和谐。

三、融合之径:儒家文化融入大学生心理健康教育的路径选择

随着现阶段大学生心理矛盾愈加突出,探寻大学生心理健康教育新路径已成为高校发展的重要任务。儒家文化作为中国优秀传统文化的代表,在心理健康教育方面也取得了巨大成就。鉴于此,笔者深入分析了儒家文化融入大学生心理健康教育的内在机理,结合当下高校心理健康教育的实际情况,探寻两者的融合之道,以期促进儒家文化在高校心理健康教育中落地生根。

(一)加强课程融入,以提升大学生健康心理智慧

课程是当代大学生获取知识最主要的渠道,高校要想实现儒家文化融入大学生心理健康教育,需要优化课程培养体系,提高课程内容质量,打造专题课—心理课—思政课三位一体的课程育人体系,以提升大学生健康心理智慧。首先,高校教师可以开设儒家文化专题课程,利用专题的形式系统地讲解儒家文化蕴含的心理教育内容,在扩展大学生传统文化知识的同时,使其感悟人生哲理,进而形成强大的心理素质。也可以通过邀请儒学大家来校开办讲座,将儒学经典和社会心理热点问题相结合,剖析当下心理问题的根源,引导大学生正视自我、悦纳自我。其次,打造富有儒学智慧的心理课程。改变以往心理课仅重视西方心理教育理论、方法的现状,将中国优秀文化中蕴含的儒学心理智慧纳入心理课教育体系,例如在生命观讲解过程中就可以加入儒家“方生方死,方死方生”的观点,引导大学生正确看待生死,积极乐观生活。最后,在思政课中强化儒学心理智慧,比如在《中国近代史》课程的讲解中,通过让学生体悟革命先烈坚韧不拔、舍生忘死的意志和精神,进而形成强大的心理素质。

(二)促进文化融入,以营造健康心理的育人环境

将儒家文化融入大学生心理健康教育,是不断凝练和升华儒家心理智慧的过程,也是一个需要时间积淀的过程。不仅需要课程、活动等直接教育因素的介入,而且更需要润物无声的环境滋养。我国自古就有“孟母三迁”的典例,充分说明了“以文化人、以文育人”对个体成长的重要作用。因此,实现儒家文化融入大学生心理健康教育,必须在全校营造优质的崇尚儒学智慧的育人氛围。在物质文化建设方面,可以充分利用校内场所,挖掘各类资源,将“儒家心理智慧”融入到校园景观之中。比如,通过在教学区、宿舍区等场所的墙壁、走廊、宣传栏等处悬挂横幅、张贴海报和标语等方式来展示儒家经典心理教育语录或体现儒家心理智慧的典型事迹,以教育大学生如何修身养性、完善人格;在阅览室、图书馆中将儒学经典放置在醒目处,吸引学生阅读,让学生感受儒家心理文化的魅力,进而激发对儒学心理的情感认同。在精神文明建设方面,可以通过弘扬校风校训中蕴含的一代代校园建设者不畏艰险、顽强拼搏、积极乐观、兼容并蓄的意志品质,让其成为塑造学生健康心理的精神力量。也可以通过在传统节日活动中融入儒家文化元素引导学生的心理认知,比如在清明节时,以情景剧或者演讲等形式向学生传递清明节中蕴含的儒家生死观,让学生认识到人生在世,草木

一秋,要珍惜生命,活出价值,才能在离开时得到安然和升华。

(三)强调实践融入,以强化大学生健康心理行动

学思并重,知行合一。儒家文化要在大学生心理健康教育中落地生根,仅仅依靠知识输入是不够的,还需要在实践中将两者深度融合。一方面可以通过在心理辅导中运用儒家心理智慧帮助学生正确认识自我,辩证看待成长中的困难,以积极乐观、坚强不屈的生活态度和意志克服心理障碍。比如,面对精神压力过大而产生焦躁情绪的学生,通过“知止而后有定,定而后能静,静而后能安”,教育学生面对困难需要冷静沉着地分析原因,坚定信念,坚实脚步才能转危为安,实现突破。另一方面,可以通过开展丰富多彩的心理活动潜移默化地调整学生的心理认知。比如,利用每年5月的心理健康月,组织大学生开展儒家心理健康知识竞赛、心理知识展览、话说儒学心理等一系列活动,让学生深入学习和领会儒家心理教育的主旨要义。在日常学生活动的开展中,有意识地增设儒学心理方面的内容,可以通过举办儒学相关的剧情表演、宣讲儒学心理知识等方式进行。总而言之,在多样化的实践中运用儒家心理智慧引导大学生正确面对心理困惑、增强抗挫折的能力和信念,是塑造学生健康心理品质的必然之路。

(四)拓宽媒体融入,以充实健康心理的教育途径

信息技术的快速发展和移动终端、网络平台等传播形态的普及,标志着“全媒体时代”的到来。全媒体的出现不仅加快了教育信息化发展的进程,而且也为儒家心理文化的普及和发展提供了机遇。首先,可以利用传统媒体广泛传播儒学心理智慧,比如可以组织学生观看《演说论语》《大儒顾炎武》等相关影视作品,也可以通过在校园广播中增设儒学经典研读栏目,以名句赏析、思想解读等方式阐述儒家心理智慧,寓教于乐,将儒学心理智慧传递给学生。其次,要充分发挥网络等深受大学生喜爱的新兴媒体的作用,在微博、微信、微视频等多种平台中开辟儒学心理教育模块,吸纳、凝练、创新各类儒学心理相关作品,并通过文字、图片、视频等多样化的呈现方式,让学生在休闲之余能够拓宽儒学知识面,接受儒家心理智慧熏陶。最后,可以通过全媒体开展形式多样的学习活动。比如,利用微信公众号或者抖音开展儒学心理经

典共读活动,在平台中推送一个专题,学习者共同收集、整理相关材料、发表观点,组织实施等,让学习者深入参与,亲身感悟儒家心理智慧,进而助力大学生健康心理的养成。

四、结束语

心理健康是大学生成长成才的必要基础,高校作为助力大学生成长成才的重要力量,在心理健康教育方面也承担了重要的任务。面对西式心理教育效果不佳的境况,深入剖析儒家优秀文化中的心理元素,通过多样化的教育途径实现儒家文化与大学生心理健康教育的深度融合,是高校现阶段必须重点关注的课题之一。

参考文献:

[1] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》[EB/OL]. http://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content_5163472.htm?from=timeline.

[2] 郭凯娟. 传统文化视阈下高校学生心理健康教育模式构建的思考[J]. 新疆广播电视大学学报, 2021, 25(1): 58—62.

[3] 中国普通高等学校德育大纲(试行)[EB/OL]. <https://www.cqyz.edu.cn/xsc/info/1038/1357.htm>.

[4] 李泽厚. 论语今读[M]. 北京:生活·读书·新知三联书店, 2004:1, 2.

[5] 李富强. 王龙溪对《周易》乾卦义理的心学化诠释[J]. 周易研究, 2022(2): 24—30 + 63.

[6] 刘贤峰, 刘龙. 浅议儒家文化对当代大学生心理健康教育的有益借鉴[J]. 科技创新导报, 2011(28): 237.

[7] 朱熹. 中庸集注[M]. 上海:上海古籍出版社, 1987:1.

[8] 朱熹. 四书章句集注·论语集注[M]. 北京:中华书局, 1983:92.

[9] 陈永明. 儒家与中国宗教传统[M]. 北京:宗教文化出版社, 2003.

[10] 任静伟. 从“重生”到“知死”——简论孔子的人生哲学观[J]. 淮海工学院学报(社会科学版), 2011, 9(21): 15—18.

The Integration of Confucian Culture and Mental Health Education for College Students

LI Wen-jing, SUN Jin-ling
(Qufu Normal University, Qufu 273165, China)

Abstract: With the accelerating pace of social development and change, the psychological problems of college students are becoming more and more prominent due to the sharp increase of psychological pressure and weak adaptability. The mental health education of college students is an indispensable and important education content in colleges and universities. In the face of the dilemma that the effect of western-style psychological education is not good and is constantly questioned, it is of great significance to improve the effectiveness of college students' mental health education by deeply analyzing the excellent Confucian culture and revealing its positive participation in the world, the doctrine of the mean, the meaning of benevolence and harmony, perseverance and cherishing life. Therefore, it is necessary to explore the integration of Confucian culture and college students' mental health education from the aspects of curriculum, culture, practice and media, so as to promote the healthy growth of college students' psychology while carrying forward Confucian culture.

Key words: Confucian culture; college student; mental health education; integration (责任编辑:侯秀梅)