

习近平文化思想引领下大学生心理健康教育新模式研究

郭部洲

柳州工学院 广西柳州 545000

摘要: 随着社会的不断发展和进步,提升大学生的心理健康水平已成为一项重要任务。本文根据习近平总书记的文化思想指导原则,深入探讨了习近平文化思想对大学生心理健康的指引作用。重点从四个方面展开:坚定文化自信,构建和谐的校园文化氛围,举办多元化的文化活动,使大学生通过文化教育和活动理解和领会不同的文化,提升自我素质,丰盈心灵,培养情操,从而建立健全的心理状态。在实践中,以习近平文化思想为导向,充分利用校园资源,积极推进校园文化建设。在这一过程中,大学生的文化自信得到显著提升,他们更积极地参与校园文化建设,接纳和理解多元文化。大学生在参与文化活动过程中,他们的个性得以进一步展现,精神世界也更加丰富,形成良好的心理状态。习近平文化思想在推动我国高等学校心理健康教育的具有引领作用,为我们提供了新视角去看待和解决当前大学生面临的心理问题,使教育更“接地气”,更符合学生的实际需求,也为将来进一步深化习近平文化思想在大学生心理健康教育中应用提供了理论支持和实践经验。

关键词: 习近平文化思想;文化自信;大学生心理健康教育;校园文化建设

引言

大学阶段是人生中极其重要的一个时期,其经历和心态对个人的价值观和世界观的塑造起着决定性的作用。这个阶段的学生正身处人生道路的十字路口,面临着职业选择、择偶观念、生活价值取向等多方面的挑战。如果不能得到及时、有效的指导和帮助,可能会对个人的身心健康和社会稳定造成一定的影响。因此,大学生心理健康教育在高等教育中占据了极其重要的地位。

然而,现实中高校心理健康教育工作多年来一直面临诸多难题。尽管高校已经设有心理咨询中心并开设了心理健康教育课程,但是,依然存在一些问题。比如,一部分大学生对心理健康的重视程度不够,认为心理咨询是“有病”者才需要的服务;另一部分人则因为担心隐私泄露等原因,对心理咨询持有抵触心理。另外,心理健康教育课程教材更新缓慢,教育方法单一,难以激起学生的学习兴趣。

习近平文化思想是新时代中国特色社会主义文化发展的行动指南,对于大学生心理健康教育具有极其重要的引导作用。习近平文化思想积极倡导人的全面发展,强调社会主义核心价值观的树立。特别是习近平总书记提出的“四个自信”,即道路自信、理论自信、制度自信和文化自信^[1],更是对大学生心理健康教育具有重大的启示意义。他强调,要

增强文化自信,推动中华优秀传统文化传承发展,使之成为中国人民和中华民族的精神支柱。

因此,探讨如何融合习近平文化思想,创新大学生心理健康教育模式,以期解决当前大学生心理健康教育存在的问题,取得更好的教育效果。通过深入研究习近平文化思想对大学生心理健康的影响及其应用途径,不仅对于提高大学生个体的心理素质有重要影响,可以为大学生心理健康教育提供新的理论指导和实践策略,帮助高校更有效地开展大学生心理健康教育工作,同时也将对于社会的和谐稳定、文化进步等方面产生深远影响。新时代需要新人,我们需要培养担当民族复兴大任的时代新人。习近平文化思想对核心价值观的强调,以及其在大学生心理健康教育的应用,都能培育出既有健康人格,又符合社会主义核心价值观需求的优秀大学生,助推构建社会主义和谐社会,推动社会的健康进步。

1. 习近平文化思想概述

1.1 习近平文化思想的内涵

中国特色社会主义文化思想是中国特色社会主义事业发展的重要理论成果,体现了中国共产党领导人民创造文化、传承文化、引领文化的科学方法和基本观念。它以马克思主义文化理论为基础,结合中华文明的历史特色和中国社会的实际需要,构建了独特的文化发展理念。

习近平文化思想体现了当前时代中国社会文化发展的主题、理念和方向,是一种关于文化发展、文化建设的科学理论和实践方法。习近平文化思想的主要内涵可以大致概括为以下几个方面:

首先,习近平文化思想坚持了文化自信,强调的是在维护国家主权、安全和发展利益的同时,需要有一个民族的自尊和自信,这个自信在很大程度上得以体现在对自身文化的认定和热爱。习近平总书记提出的道路自信、理论自信、制度自信和文化自信是中国现代化建设的四个自信,其中的文化自信对于保障中国特色社会主义道路的成功走向尤为重要。

其次,习近平文化思想着力培育和践行社会主义核心价值观,主张坚持马克思主义中国化时代化,倡导富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善^[2],更好构筑中国精神、中国价值、中国力量^[3]。

再次,习近平文化思想主张弘扬中华优秀传统文化,强调要坚持中华文化立场,推动中华优秀传统文化传承发展,使其在新的历史条件下焕发出新的生机和活力。同时,要注重解决好我国文化建设中的现实问题,坚决反对和抵制各种不良风气和腐朽思想。

此外,习近平文化思想关注文化建设的民主化和人民性,主张要以人民为中心,创作出更多反映人民心声,贴近人民生活,深入人民群众的优秀文化作品,让文化在增强民族自信心和凝聚力中发挥更大的作用。

习近平文化思想关注文化发展的全球化趋势,倡导开放包容,主张要吸收人类优秀文化成果,同时要传承和发扬中华优秀文化,实现文化自信和文化包容的有机统一。

习近平文化思想体现了中国共产党和中国人民对文化发展规律的深刻理解和把握,对于推动构建中华优秀传统文化发展新格局,增强民族文化软实力,实现中国梦和中华民族伟大复兴具有巨大推动作用。

1.2 习近平文化思想的贡献

习近平文化思想的贡献主要表现在以下几个方面:

一是理论贡献。习近平文化思想回答了中国特色社会主义文化发展的一系列重大理论和实际问题,为坚持和发展中国特色社会主义提供了理论支持和指导。

二是价值引领。习近平文化思想集中体现了新时代中国特色社会主义文化的价值导向和理念基础,为构建社会

主义核心价值体系,增强文化自信,提供了理论引领和价值支撑。

三是实践导向。习近平文化思想为我国文化事业和文化产业发展,特别是为新的社会主义文化建设提供了重要的行动指南,有利于推动我国文化现代化进程,促进文化和经济社会协同发展。

四是全球影响力。习近平文化思想强调文化交流互鉴,反对文化冲突论,倡导构建人类命运共同体,对于推动全人类文明进步,实现世界和平发展,具有重大而深远的影响。

综上所述,习近平文化思想的主要内容与理论贡献体现的是对于马克思主义文化理论的创新发展,为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供了重要的理论支撑和实践指导。

2. 大学生心理健康教育现状与问题分析

2.1 大学生心理健康教育的重要性

近年来,随着我国社会经济的发展和科技的进步,人们对于心理健康问题的认识越来越深入,对于大学生心理健康教育的关注程度也在不断提高。大学生心理健康教育已经成为了教育研究的重要领域。许多研究者开始积极探索大学生心理健康问题的成因以及解决策略,越来越多的论文和研究报告呈现出对大学生心理健康教育的深度关注。同时,社会各界,包括政府、媒体、企业、公益组织等都在尽自己的努力关注和改善大学生心理健康状况。

从上述内容来看,目前社会对于大学生心理健康教育的关注度正在不断提高,相关的研究也日益增多。这一切都反映出大学生心理健康教育的重要性。大学生心理健康教育的重要性主要体现在以下几个方面:

(1) 推动身心健康发展

大学生处在人生发展的关键阶段,其身心健康对人生轨迹的影响深远,而心理健康教育正是主动促进身心健康发展的关键手段。心理健康教育可以帮助大学生了解自我,理解人性,掌握心理调适技能,形成积极健康的人生观和价值观,增强应对压力和挑战的能力,从而促进其全面发展。

(2) 提升学习效率

心理状况对学习能力和效率有直接影响,良好的心理状态可以提高学习效率,增强知识和技能的吸收、理解和运用能力。心理健康教育通过帮助大学生处理焦虑、压力等负面情绪,改善学习态度和习惯,提升内驱力,使其在学习中获得更好的成效。

(3) 协调人际关系

校园是一个微型社会,大学生在校期间,难免会产生人际交往中的矛盾和冲突。心理健康教育有助于大学生建立健康的人际关系,提升社交技巧,更好地处理人际关系和集体生活中的困难和挑战。

(4) 预防心理疾病

研究表明,大学生是心理疾病的高发群体。心理健康教育可以提升大学生对心理卫生状况的认识,及时发现心理问题,及时进行干预,防止心理问题恶化,减少心理问题对大学生学习、生活和发展的不良影响。

(5) 提升就业竞争力

心理素质是现代社会对个体的基本要求之一。良好的心理素质,特别是应对压力的能力,与情绪的管理能力,以及建立健康人际关系的技巧等,都可以提升大学生的就业竞争力。

(6) 促进社会和谐稳定

心理健康人群往往能积极乐观地面对生活,有利于社会的和谐稳定。通过心理健康教育,大学生可以更好地适应和融入社会,为社会和谐稳定做出贡献。

大学生心理健康教育对于促进大学生全面发展、推动学术成果、提升就业竞争力、促进社会和谐稳定等具有重要意义。因此,大学生心理健康教育的重要性不容忽视,应被各级教育部门和学校当作一项重要工作来抓。

2.2 当前大学生心理健康教育中存在的问题

当前,高校越来越重视大学生心理健康教育,在心理健康教育方面投入的资源逐渐增多,设立了专门的心理咨询机构,配备了专业的心理咨询师,并在校园内推行各种心理健康教育活动,如讲座、心理健康周等。但大学生心理健康教育中仍存在着一些问题,主要表现在以下几个方面:

(1) 心理健康教育资源短缺

尽管近年来高校对心理健康教育越来越重视,但整体上,心理健康教育的资源短缺问题依然比较突出。具体表现为专业心理咨询师的数量不足,心理咨询室的设施不完善,心理咨询时间不合理等,导致许多有心理需求的大学生得不到及时的帮助和支持。

(2) 心理健康教育的模式单一目前,大多数高校的心理健康教育主要通过开设系列讲座,进行集中授课等形式开展,这种模式虽然能够传播一些基本的心理健康知识,但缺

乏针对性、多样化,其实效果有限,未能充分调动学生的积极性和主动性,往往不能满足大学生个性化、多样化的心理需求。

(3) 心理健康教育的重要性被忽视虽然学校、师生对心理健康教育的重视程度有所提高,但在许多时候,心理健康教育仍不被足够重视,比如在教育资源配置、课程设置等方面未得到充分重视,课程内容和形式往往过于理论,无法满足学生实际需要。

(4) 心理健康教育的途径不畅目前,有些学校对心理健康教育的重视程度不够,学生对心理健康教育的需求无法及时反馈,反馈机制不完善,导致学校很难精准把握学生的实际需求,使心理健康教育的效果大打折扣。

(5) 社会和家庭的影响大学生的心理健康并非仅仅受到学校教育的影响,还与家庭教育、社会环境等因素密切相关。当前,一些家庭和社会的不良风气,比如功利主义、拜金主义等,都可能对大学生的心理健康产生负面影响。

总的来说,我们需要正视这些问题,积极寻找解决策略,全方位提升大学生心理健康教育的质量和效果。对此,除了学校需要从制度、资源、方法等层面进行改进,社会和家庭也需要给予足够的关注和支持,共同为大学生营造一个心理健康的成长环境。

3. 习近平文化思想在大学生心理健康教育中的应用路径

3.1 树立尊重文化、倡导科学的心理健康观念

在进行大学生心理健康教育的过程中,我们必须牢牢把握“尊重文化,倡导科学”的核心教育原则,这不仅是教育的基础,也是我们教育实践的靈魂所在,与习近平总书记的文化思想不谋而合。

习近平总书记强调说,“文化是一个国家,一个民族的血脉,是民族固有的精神标识,文化兴国运兴,文化强民族强。没有高度的文化自信,没有文化的繁荣兴盛,就没有中华民族伟大复兴”^[4]。他的话深深地触动了我们每一个人的内心。我们必须尊重每一个大学生的文化背景,尊重他们独特的个性特质,同时也要倡导科学的心理健康观念,引导他们以科学的态度面对心理健康的问题。

比如在教育实践中,我们可以将习近平总书记强调的中华优秀传统文化的传承与发扬融入到教育过程中,对学生开展具有浓厚中国文化底蕴的心理素质培养。尊重每个学生的个性,让他们在深入的思考中,了解自我、超越自我,实

现由内而外的自我提升。

同时,我们还需要倡导科学的心理健康观念。例如,在面对压力时,有些学生可能选择逃避,这是一种消极的应对策略。我们要引导他们通过科学的理念,学习面对问题,寻找合适的解决办法。以一项在《中国心理学健康杂志》发表的研究为例,祁双翼等研究发现,面对问题不同的应对方式会影响大学生的心理健康^[5]。因此,我们要将这种科学化的理念融入到心理健康教育过程中,让学生有能力去面对和处理各种心理问题。

通过树立尊重文化、倡导科学的心理健康观念,我们能够更好地帮助大学生面对和解决他们在成长过程中可能遇到的心理问题。不仅如此,我们还可以通过这种方式,培养他们成为具有健全人格和高尚品质,对社会有更大贡献的人。

3.2 培养坚定的文化自信心

习近平总书记深刻地指出,文化自信是一个国家,一个民族发展中更基础、更深层、更持久的力量^[6],它是我们坚定的文化自觉,体现我们的文化自豪,彰显我们的文化自尊。我们对自身承载的丰富文化的深度把握和高度自信,是我们应对全球化挑战,实现中华民族伟大复兴的重要力量。这一思想对大学生心理健康教育,特别是文化自信教育具有极其深远的指导意义。

心理健康教育的关键在于学生的自我认知与自我提升,而习近平总书记所强调的文化自信,为我们提供了一种全新的视角和突破口。从自我认知的角度看,文化自信的培养是学生自我理解、自我鉴定的基础,是他们形塑真实、积极、健康自我形象的重要纬度。从自我提升的角度看,文化自信的弘扬是培养学生的价值追求、人生理想的有力支撑。因此,我们既要引导学生在接触世界文化的过程中,自觉守护和弘扬中华文化,积极维护社会文化环境的和谐安宁,也要鼓励他们在参与文化创新中,坚守文化自信,把握中华文化的精髓,力图开创出符合时代特征的新文化。

以四川外国语大学为例,该校设立了“国学大讲堂”^[7],邀请教授对传统文学经典进行深度解读。让学生在学习经典的过程中自然培养对传统文化热爱,树立起文化自豪,达到了心理健康教育的效果,这种方式受到了广泛的好评。

在全球化的浪潮下,我们的大学生必须具备宽广的国际视野,但首先他们需要有坚定的文化自信。只有当他们深

深热爱自己的文化,了解并拥护自己的文化,建立起坚定的文化自信,才能在全球化的大潮中立足,甚至引领。

把习近平文化思想融入到我们的心理健康教育之中,不仅可以引导学生形成正确的价值观,更可以帮助他们树立坚定的文化自信,使他们在面对全球化的挑战时,既能吸收世界文化的精髓,又能保持自身文化的鲜明特色,全面提升个人综合素质。

3.3 建立和谐的校园文化环境

习近平总书记强调文化自信和文化发展的重要性,他的文化思想提出,建立和谐的文化环境是一个社会和谐、国家发展的重要基石。同样,在校园文化建设上,我们也需要营造一个和谐的校园文化环境,以此来有效促进大学生的心理健康。

在营造和谐校园文化环境的过程中,学校需要积极推动构建融洽、开放及包容的文化氛围,让大学生在尊重和理解的环境中学习和成长。我们需要在学生的成长过程中,注重品行教育和依法治校,让他们充分了解文化差异的存在,并学会尊重。学校应鼓励大学生以开阔的视角去理解和接纳不同的文化,培养其包容和尊重他人的美德。

吉林日报 2023 年 5 月曾报道白城师范学院首届丁香文化节开幕,该校以校花丁香为主要文化元素,聚力“‘吉林西部+’校地协同创新联盟”,开展教育教学、学术科研、文艺体育、对外交流等一系列文化活动^[8]。这不仅增强了学生们对各类文化的理解和包容,还提高了他们的互动积极性,形成了一种正面的校园文化氛围。

营造和谐的校园文化环境是学校工作的重中之重,也是实现学生心理健康教育的关键。学校需要借鉴习近平总书记的文化思想,坚持开放的态度去接纳各种文化,培育和促进文化多样性,尽可能创造健康和和谐的学习环境,使得学生在成长的过程中,能够得到全面、均衡的发展。

3.4 提供丰富多样的文化活动

习近平总书记的文化思想明确指出,“文化兴国运兴,文化强民族强”。在这个意义上,文化不仅是社会发展的重要推动力,也是人民精神生活的重要支柱。因此,丰富多样的文化活动在学生的身心健康发展中起着重要的作用,对于挖掘和提升他们的潜能具有不可忽视的影响。学校在此方面的职责和作用更是至关重要。

为了把习近平的文化思想具体落实到大学生的校园生

活中,学校可以和应组织举办各类文化活动。比如说,开设专题讲座,邀请学者、专家到校分享各种文化主题,从古代历史文化到现代跨文化交流,让大学生们有机会接触和理解不同的文化。同时,也可以设立读书会,让学生们在轻松愉快的氛围中分享读书心得,沉淀思考,丰富内心世界。

很多高校举行了“书香校园”活动,他们设立了图书荐读活动,让喜爱阅读的学生们在分享自己的阅读体验的同时,让更多的人受到感染,走进书的世界。比如北京师范大学则通过举办“晨光·青春国学古典诗词联吟活动”^[9],鼓励学生通过诗歌来表达他们的思想和感情,这样的活动不仅丰富了学生们的文化生活,也使他们的心灵得到了熏陶。

艺术节、征文比赛等活动也是非常好的选择,不仅能够增强学生的团队协作能力,还能锻炼他们的创新思维和实践能力。比如,2023年北京大学生舞蹈节的主题为“青春筑梦 强国有我”,在欣赏优美的舞蹈表演的同时,也让学生们深入了解和体验到舞蹈艺术的魅力^[10]。

文化活动是丰富大学生心理生活、提升大学生心理素质的有效途径。通过举办文化活动,使大学生接触和理解不同的文化,丰富他们的精神世界,陶冶他们的情操,从而达到促进大学生全面发展的目标。同时,这也是落实习近平文化思想,推动文化兴国的具体实践。

4. 结论与展望

习近平文化思想具有很强的实践指导意义,并且能在推动我国高校文化教育和心理健康教育的进程中发挥重要的引领作用,使其更加地接地气,贴近学生生活,这也为今后继续深化对习近平文化思想在大学生心理健康教育中的运用提供了理论依据和实践经验。

我们也需要意识到,学生们的心理健康问题是多元复杂的,因此我们未来的研究还需要更加深入和全面,我们需要在保持对习近平文化思想的深入理解和高度尊重的同时,更加注重其在高校文化教育和心理健康教育中的实践与创新,以期在更全面、更深入地推动高校文化和心理健康教育的发展。

参考文献:

- [1] 习近平.论党的宣传思想工作[M].北京:中央文献出版社,2020:228.
- [2] 习近平.论党的青年工作[M].北京:中央文献出版社,2022:72.
- [3] 习近平.决胜全面建成小康社会,夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利[M].北京:人民出版社,2017:19.
- [4] 习近平.习近平谈治国理政(第三卷)[M].北京:外文出版社,2020:32.
- [5] 祁双翼,西英俊,马辛.中国人心理健康研究综述[J].中国健康心理学杂志,2019,(6):947-953.
- [6] 习近平.习近平谈治国理政(第四卷)[M].北京:外文出版社,2022:103.
- [7] 四川外国语大学.【书香校园·国学大讲堂】第二十九讲 中国地名的文化真谛[EB/OL].(2015-11-18).<https://news.sisu.edu.cn/info/1004/1933.htm>
- [8] 白城师范学院首届丁香文化节开幕[EB/OL].(2023-05-06).<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1765073979726027516&wfr=spider&for=pc>
- [9] 北京师范大学.北师大举办首届晨光·青春国学古典诗词联吟活动[EB/OL].(2018-05-14).<https://news.bnu.edu.cn/zx/zhxw/102552.htm>
- [10] 北京大学生舞蹈节开幕 大学生创新作品讲述中国故事[EB/OL].(2023-05-28).<https://www.chinanews.com.cn/sh/2023/05-28/10015461.shtml>

作者简介:

郭部洲(1983—),男,汉,湖南益阳人,硕士,讲师,研究方向为大学生思想政治教育、大学生心理健康教育。

基金项目:

本文系柳州工学院“课程思政”专项课题“大学生心理健康教育与课程思政融合”(编号:2019JGSZ022);2023年度柳州工学院创新创业教育专项课题“积极心理学视域下民办高校大学生创业意向影响因素研究”(编号:2023ZCLL04)。