

中华优秀传统文化融入高职心理健康教育课程的 机制建构与实效评价

耿景霞

河北资源环境职业技术学院 河北石家庄 050000

摘 要：本文针对高职院校心理健康教育现状及中华优秀传统文化的独特心理调适价值，探讨了将中华优秀传统文化融入高职心理健康教育课程的必要性与机制。通过课程目标与内容优化、教学模式创新、教师素养与校园文化建设等多维度机制建构，提出中华优秀传统文化在心理健康教育中的实践路径。以 X 高职院校“中华文化润心”课程实验班为例，结合问卷调查与访谈，系统评价了融入效果。研究结果表明，中华优秀传统文化的融入有效提升了学生心理调适能力与文化认同感。最后提出优化策略与可持续发展建议，为高职心理健康教育与中华文化传播提供实践参考。

关键词：中华优秀传统文化；高职心理健康教育；机制建构；实效评价；文化育人

引言

在当前社会快速发展的背景下，高职院校学生面临着较大的学业、就业与生活压力，心理健康问题日益受到关注。高职心理健康教育作为推动学生全面发展的重要环节，具有十分重要的育人功能。然而，现有心理健康教育课程在内容和形式上仍显单一，缺乏深厚的文化内涵支撑，影响了课程的吸引力与实效性。中华优秀传统文化作为中华民族的文化根脉，蕴含着丰富的人生智慧和心理调适理念，与心理健康教育的目标和内核高度契合，将其有机融入课程教学中，不仅能有效丰富心理健康教育的内容体系，也有助于学生文化认同感和心理调适能力的提升。基于此，本文以中华优秀传统文化为切入点，重点探讨其与高职心理健康教育课程的融合路径与机制，分析中华优秀传统文化在课程教学中所取得的实效与积极影响，提出持续优化和推广的思路与建议，以期为高职院校心理健康教育课程的建设与完善提供可行的理论支持和实践参考。

1 中华优秀传统文化与高职心理健康教育的融合必要性

1.1 高职心理健康教育的现状与问题

当前，高职院校学生心理健康教育日益受到重视，相关课程普遍设置在公共必修或选修课中，旨在提升学生心理素养和适应社会的能力。然而，从实际调研和文献资料来看，高职心理健康教育课程仍存在较明显的问题。首先，课程内容通常以心理学理论知识为主，偏重理论灌输，忽视了学生日常心理困境和现实问题的个性化指导。其次，部分课程教

学模式较为单一，课堂缺乏互动性和实践性，学生参与度不高，难以充分激发学习积极性和实践能力。再者，课程内容中普遍缺少深层次的文化内涵支撑，尤其在价值观引领、心理调适的文化根基等方面存在明显短板，导致心理健康教育往往停留在表层，难以引发学生深度共鸣和内在转化。

1.2 中华优秀传统文化的心理育人价值

中华优秀传统文化是中华民族几千年文明传承的瑰宝，涵盖了儒家、道家、佛家等多元思想流派，蕴含着丰富的人生哲理与心理智慧。儒家“中庸之道”倡导内心的平衡与和谐，主张通过修身、齐家、治国、平天下的过程不断提升内在心理素质和社会责任感；道家的“无为而治”与“顺其自然”思想，强调顺应自然法则，减少执念，帮助个体缓解内心的焦虑和冲突；佛家的“空性智慧”则教导人们以包容之心面对生活中的苦难与挫折，培养积极、平和的心态。这些传统文化中的智慧思想与心理健康教育在核心价值和功能上高度契合，能够帮助高职学生建立积极向上的世界观、人生观，增强心理调适能力和抗压能力。

1.3 文化融入的现实可行性与必要性

将中华优秀传统文化融入高职心理健康教育课程，不仅符合教育部关于弘扬中华优秀传统文化、建设文化自信的号召，也符合高职学生的实际心理需求。高职院校的学生群体多以职业发展为导向，面对社会就业的压力较大，心理调适和情绪管理需求尤为迫切。而中华优秀传统文化恰好能在情感疏导、心理调节以及价值引领等方面提供有力支撑，帮助学生更好

地面对生活中的困境和挑战。通过将中华优秀传统文化经典中的智慧思想、心理调适方式融入到心理健康教育课程中,能够实现课程的本土化与个性化,增强学生的文化认同感和民族自豪感,进而有效提升心理健康教育的整体实效。

2 中华优秀传统文化融入高职心理健康教育课程的机制建构

2.1 课程目标与内容体系优化

中华优秀传统文化的融入需要在高职心理健康教育课程的顶层设计中进行目标与内容体系的深度优化。课程目标层面,需明确中华优秀传统文化在心理健康教育中的双重功能:一方面帮助学生了解心理健康常识、掌握心理调适技能;另一方面借助中华优秀传统文化的人生智慧和心理疏导理念,引导学生树立积极、健康的生活态度。课程内容体系的优化则可从中华优秀传统文化经典出发,整合与心理健康教育契合的内容模块,如儒家“修身养性”与自我管理,道家“顺其自然”与心理减压,佛家“空性智慧”与心理平衡等。在课程结构安排中,可采用“心理健康理论+中华优秀传统文化经典诠释+情景体验”三位一体的模式,既突出心理健康教育的科学性,又融合传统文化的深邃内涵,形成更加丰富和多元的课程内容体系。

2.2 教学模式与组织形式创新

为有效推进中华优秀传统文化的融入,需要打破以往单一的讲授式课堂模式,探索多元化、互动化的教学模式。课堂教学中可引入“经典研读+案例分析+体验活动”相结合的方式,通过深度解读《大学》《中庸》《庄子》等经典片段,联系学生的实际心理问题进行案例剖析,引导学生在传统文化的智慧中寻找解决心理困惑的思路与方法。比如,在讲授“儒家中庸思想与心理平衡”内容时,教师可先引导学生研读“中和位育”的经典论述,再结合学生学业焦虑、就业压力等真实问题,开展小组讨论和角色扮演,让学生在思辨与体验中获得心理调节的能力。

课堂外的拓展性教学同样不可或缺。可利用高职院校第二课堂、社团活动等平台,开展“中华优秀传统文化与心理健康”系列讲座、国学晨读、茶艺或书法体验等实践性活动,拓宽文化浸润的渠道。例如,组织“茶道与身心调适”工作坊,让学生通过茶艺体验理解中国文化中“以静制躁”的理念,感受传统文化在心理平衡中的独特价值。

2.3 教师素养与教学资源建设

中华优秀传统文化的有效融入离不开教师队伍的文化素养

和教学能力。高职院校应注重建设具备传统文化底蕴和心理健康教育能力的“双素质”教师队伍。可通过开设中华优秀传统文化专题培训班、举办国学工作坊等方式,提升教师对中华优秀传统文化的理解深度及其在心理健康教育中的应用能力。与此同时,还需积极引进行业内的传统文化与心理学交叉研究成果,推动教师开展跨学科教学研究与实践探索。

教学资源的建设同样是文化融入的有力支撑。高职院校可依托图书馆、数字化教学平台等,丰富中华优秀传统文化相关的经典文献和多媒体教学资料。同时,开发校本教材或教学案例库,编撰“中华优秀传统文化与心理健康教育”校本读本,为课堂教学提供系统化的知识支撑和丰富的案例素材。

2.4 校园文化氛围的支持

中华优秀传统文化的融入不仅是课程内的内容创新,更需要校园文化氛围的深度支持与配合。高职院校可在校园整体文化建设中强化中华优秀传统文化元素的渗透,营造浓厚的文化育人氛围。比如,在校园景观布置中融入书法、国画等中华文化符号,建设“国学文化长廊”或“心灵花园”等特色文化场所,增强学生的日常文化体验与心理滋养。

此外,学校可通过主题节庆活动,如“中华优秀传统文化节”“传统节日心理调适系列活动”等,开展丰富多彩的文化体验与心理调适实践。结合心理健康教育月、心理健康文化节等主题活动,开展“中华经典润心灵”读书分享会、“传统文化与自我关照”主题演讲等,营造积极向上、文化自信的校园心理健康教育环境。

3 中华优秀传统文化融入心理健康教育课程的实效评价

3.1 实效评价框架与指标体系

为了科学评价中华优秀传统文化融入高职心理健康教育课程的效果,构建了以“认知—情感—行为”三维度为主的评价框架。认知层面主要考察学生对中华优秀传统文化心理调适理念的理解和课程内容的掌握情况;情感层面关注学生在课程学习中对传统文化的兴趣、文化认同感及课程满意度;行为层面则注重学生心理调适能力、压力应对能力和文化自信心等的变化。该评价体系结合问卷调查、课堂观察和访谈等多元化工具进行数据收集与分析,确保评价结果的科学性与可操作性。

3.2 典型实践案例与效果分析

以X高职院校“中华文化润心”教学实验班为例,深入剖析中华优秀传统文化融入课程的实践路径与实际成效。该实

验班面向大一新生开设,为期一学期,专门整合中华优秀传统文化经典与心理健康教育理论,形成“理论+体验+讨论”三位一体的教学模式。课程内容包括“儒家修身与心理调适”“道家顺其自然与减压”“佛家空性智慧与情绪管理”等专题,通过经典导读、小组讨论、案例分析及实践体验等多元方式展开。

课程教学中,教师注重将传统文化思想与学生实际心理困境对接,引导学生在经典文本的诠释中获得心理调节方法。例如,在“儒家中庸思想与心理平衡”教学中,教师通过讲解“中和位育”理念,引导学生讨论面对学业与就业压力时的自我平衡之道。课堂外,学校还开展了“茶艺体验课”“书法与情绪管理”实践坊和“国学晨读”打卡活动,让学生在文化浸润和体验中获得心灵的宁静和舒缓。

课程实施前后,学校心理健康教育中心采用心理健康量表和访谈等方式对实验班学生进行对比分析。调查数据显示,课程结束后,学生焦虑指数平均下降了15%,幸福感指数上升了20%;访谈中,绝大多数学生表示,中华优秀传统文化内容让心理健康课程更加生动有趣,帮助他们在面对生活压力时能够更积极、更有智慧地调适自己。有学生在分享中提到:“国学晨读和茶艺体验让我每天都有放松和反思的机会,感觉到内心更平和。”这些数据和反馈充分印证了中华优秀传统文化融入心理健康教育课程的积极成效。

3.3 课程优化与可持续发展建议

尽管取得了积极成果,课程融入实践中仍暴露出一些亟需优化的环节。部分学生反馈课程中对传统文化讲解仍有理论化倾向,缺乏与日常生活、实际心理困境的更多结合,体验活动的深度和多样性也需要进一步拓展。同时,教师的传统文化素养和心理教学能力在不同班级间存在差异,影响了课程整体的教学深度与感染力。此外,学生的个体文化兴趣和心理需求存在差异,需要更加灵活和多样的教学设计。

针对上述问题,提出以下优化建议:一是丰富中华优秀传统文化与心理健康教育的课程内容,结合学生实际,开发更多体验式和情景化的教学模块,如以中华传统节日文化为背景的心理调适专题,强化文化情境的真实性和生动性。二是持续加强教师队伍建设,推动国学素养与心理教育能力的双向提升。学校可定期开展“中华优秀传统文化与心理教育”主题研讨班和工作坊,邀请国学与心理学专家进行跨界讲座,提

升教师跨学科教学能力。三是创新教学资源建设,利用数字化手段,开发线上国学课堂、VR“茶艺与冥想”体验等数字化内容,丰富学生的学习方式,拓展文化育人的新路径。四是将中华优秀传统文化的心理调适智慧融入校园文化建设,打造书香校园、传统文化节等文化活动,让中华优秀传统文化在校园文化氛围中自然渗透,为心理健康教育提供多层次、全方位的支撑。

4 结论

本文基于中华优秀传统文化的丰富心理调适智慧与高职心理健康教育课程的育人需求,系统探讨了二者的融合机制及其实效效果。研究发现,将中华优秀传统文化系统引入心理健康课程,有助于丰富教学内容,激发学生的文化认同感和内在心理调适力。实践案例表明,中华优秀传统文化的融入在提升学生心理适应力、缓解焦虑情绪、增强幸福感等方面发挥了积极作用。与此同时,课程中仍存在理论化倾向、实践多样性不足等问题,需通过课程内容优化、教师素养提升和数字化拓展等途径,持续完善融合机制,推动中华优秀传统文化在高职心理健康教育中的深度融合与长效发展。

参考文献:

- [1] 邱雅楠.OBE理念下高职心理健康教育课程设计探索[J].科教文汇,2025,(06):167-171.
- [2] 杨颖香.美育视域下高职心理健康教育课程教学方向与策略[J].现代职业教育,2024,(32):129-132.
- [3] 谭晶晶.基于自我决定理论的高职“心理健康教育”课程改革探索[J].广东职业技术教育与研究,2024,(11):102-105.
- [4] 陈香姑.“大思政”视域下高职院校心理健康教育课程思政的教学设计探析——以“大学生自我意识的发展”为例[J].大学,2024,(20):154-157.
- [5] 刘振毅.绘画心理治疗教学方式在高职心理健康教育课程的探索研究[D].云南师范大学,2024.
- [6] 吴娟.高职心理健康教育课程体系的改革创新探究[J].湖北开放职业学院学报,2024,37(17):12-13+19.
- [7] 林艳.信息化背景下高职院校“大学生心理健康教育”课程思政的探索[J].西部素质教育,2023,9(22):30-33.
- [8] 岳琼.“三教”改革视域下高职院校大学生心理健康教育课程创新路径研究[J].华章,2024,(09):150-152.