

中华优秀传统文化融入高中生心理健康教育的 对策探究

王选丽

山东省烟台市招远市教育科学研究中心

摘要：2021年，教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，明确要求心理健康教育纳入课程体系范畴，同时增加生命教育、挫折教育等内容，发展适应本地区、本学校的特色心理健康教育。那么，中华优秀传统文化融入高中生心理健康教育就成为必然趋势，结合具体年龄段学生的心理特点与发展规律规划课程，能够达到事半功倍的育人效果。甚至，找到该阶段学生的心理困境与常见问题，进行针对性训练与改造，定期对学生进行心理疏导，也能够提高他们的思想境界与心理素质，奠定今后健康成长与全面发展的坚实基础。鉴于此，以下围绕中华优秀传统文化融入高中生心理健康教育的价值意义、现状问题与优化策略进行探讨，希望能够为广大教育者提供更多借鉴与参考。

关键词：中华优秀传统文化；高中生；心理健康；教育现状；优化策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.12.222

引言

中华优秀传统文化在我国历史长河中积淀，并为中华儿女世代传承与创新。其由各阶段的思想家、教育家理论，汇集民间普遍流传且广泛应用的非理论化内容，转而影响整个社会。可见，这些优秀的文化内容与形式还具有稳定的思维方式、价值取向、国民品性、审美情趣与伦理观念等，为现代教育发展提供了优良资源保障。反观我国高中生心理健康教育，在近年来才开始受到重视与建设，一时间缺乏优质的资源、完整的模式与创新的手段，急需传统文化融入而迸发出新的活力、生命力。也以此培育广大学生稳定的情绪状态、优良的心理品质，帮助实现健康成长与全面发展，在整个社会推崇自信、健康与积极的思想态度。也就是说，研究中华优秀传统文化融入高中生心理健康教育中的发展策略与优化策略势在必行，以下进行深度讨论：

一、中华优秀传统文化融入高中生心理健康教育的重要价值

（一）有效丰富心理健康教育内容

我国高中生平均年龄在15至17岁，正是青春期走向成熟、成年的关键阶段，大部分都有较强的自我意识，并在与周围环境、人与物的互动中产生较多复杂心理。而传统文化中的各类思想帮助内修于心与外修于行，显然是学生心理健康教育的有效内容。同时，传统文化故事、名人、艺术形式等引入心理健康教育课程与活动中，势必丰富心理健康教育内容，为高中生提供更多可靠的行为准则参考，也在无形中培养其形成优良的思想品质与道德规范，最终有效提升他们的综合素质。

（二）为学生成长提供思想性资源

高中生由于所处时代与接触外界更多，而更易于接受新奇的事物，也更加喜欢探索、怀疑与争论。中华优秀传统文化中提倡这样的思想，对于发展高中生的必备能力、综合素质等都有着长远性意义，因此为学习提供思想性资源支持。简单的有吾日三省吾身、两小儿辩日等，较复杂的也有和其光同其尘、厚德载物、自强不息等，对于相应内容与形式的拆解还值得我们深入探索与实践。总之，中华优秀传统文化中蕴含着极为丰富的心理健康教育内容，为高中生性格养成和心理健康提供了丰富的思想资源。

（三）实现传统文化的传承与创新

将中华优秀传统文化融入高中生心理健康教育，不仅是文化传承的需要，也是文化创新的友好契机。全球化背景下，传统文化与现代文明的交流互鉴日益频繁，如何在继承中创新，在创新中发展，是传统文化面临的重要课题。高中生作为新时代的建设者和接班人，往往对传统文化的传承具有重要意义。通过心理健康教育角度切入，激发学生对传统文化的兴趣，培养他们的文化自信和创新能力。同时，鼓励学生结合现代生活实际，对传统文化进行创新性解读与实践，势必能够活化传统文化并推动创新发展。

二、中华优秀传统文化融入高中生心理健康教育现状与问题

（一）高中生心理健康教育与传统文化分离

当前阶段，高中生心理健康教育与传统文化分离脱节，主要从以下两个方面展开：一是教与学的深度分离。

学生心理健康教育与传统文化教育本应是相互影响和制约的，但是对学生主体的忽视、对学生情感与素质训练的忽视、功利性教育愈演愈烈等，都造成了心理健康教育水平不佳，难以达到预期效果。长期以来，就形成了教与学分离，缺乏对高中生的思想价值引领，也不利于他们今后的成长发展。二是理论与实践的分离。为大力推广传统文化与心理健康教育创新，许多学校开设心理健康咨询室、咨询中心等。但依托相应平台开展的活动只对应到某些班级的某些学生中，以其中的代表进行鼓励、表扬、公开奖励等，都达不到预期。显然，对于传统文化渗透高中生心理健康教育还需要扩大宣传、实践范围，吸引更多学生参与并在潜移默化中完成教育，实现高中生心理健康教育与传统文化的深度融合。

（二）中华优秀传统文化融入方式简单重复

高中生心理健康教育与传统文化融入中还存在方法简单、重复的问题，没有充分发挥传统文化的隐性教育功能，也没有对学生思想道德建设、审美情趣建设等产生深远影响。笔者认为，高中生心理健康教育是当前立德树人、三全育人的重要一部分，要想实现目标还应当以定理品质塑造为重点，提高学生的认知能力、情绪管理能力、心理调节与预防能力等，培育良好的心理品质与积极的思想态度，需要我们去深度改造与优化设计。与此同时，高中生在接触和吸纳传统文化内容时也存在一些问题，包括对思想、道德、品质等的标准过于看重，而忽视了从自身出发进行实践探索的重要过程。还有教育功利性影响学生各方面学习功利性、结果导向性等，都不利于学生思想素质、心理素质与综合素质的发展进步。也就是说，当前高中生心理健康教育受到德育化、思想化等方面的影响，但却远远没有达到预期教育目标，而教师与学生功利性、结果导向性明显，也没有恰当方法实践传统文化融入心理健康教育，导致最终教与学效果不佳。

（三）传统文化理论教育与实际行动不一致

当前，不少学校对中华优秀传统文化理论认识不足，实践中更是难以开展适应性、有效性与创新性兼具的系列活动。即便教学过程中，也对传统文化中的正面心理资源渗透不足，偏重思想层面建设，不注重学生在实践中掌握和应用到生活中启迪智慧。那么，学生的心理健康、心理素质被忽视，传统文化内容渗透流于表面。甚至还有一部分教育者没有认识到传统文化对于心理健康教育发展的重要作用，认为学生们的群体性问题、负面情绪等是由于青春期的转变而形成，或是单纯地认为矫情、懦弱、不够坚强等，反而对学生造成二次伤害。即使通过传统文化渗透融入，也是没有具体的行动与案例，

使得中华优秀传统文化融入高中生心理健康教育变成了口号。直面高中生心理问题，也是同样的思路，多是“医师接诊”“一次性治疗”，对于学生深层次的心理问题形成没有挖掘、如何改变学生现状并帮助未来发展等没有明确指导，没有科学有效的心理健康干预，是未来心理健康教育中必须抛弃与重新设计的重要方面。

三、中华优秀传统文化融入高中生心理健康教育的优化策略

（一）班级中积极开展活动与构建良好氛围

以班级为单位组织文化活动，渗透优秀的传统文化内容感染学生、引领学生，能够达到事半功倍的心理健康教育效果。比如说，老师解析《论语》，在班会课上强调吾日三省吾身、温故而知新等，用这些特定的古语为各个学习小组编名字，或者是编成活动名称、任务名称等，都能够对学生形成启发。类似的还有《诗经》中的如日之升、如月之恒，也可以作为小组探究活动的核心思想，以思无邪在全班推广，逐渐形成适应优秀传统文化发展与传播的友好氛围。久而久之，班集体也能够自觉探究中华优秀传统文化内容，形成情思纯真、正气日升的传统文化心理健康教育氛围。笔者就十分重视心理健康教育，多次以传统文化为主题开展活动，响应政府、学校的号召，让知行合一、以知促行等纷纷落实。在一次大型的古诗词游园活动中，我号召全班学生出字谜、搜集诗句出题、独立创作并展出等，在游园活动中多次获得赞赏。同样类型的还与高雅艺术进校园、非遗进校园等，我班学生也积极参与，多次获奖并在全校师生面前分享经验与心得，好不光荣。可见，以班级为单位组织传统文化活动，鼓励学生参与、内外并修，能够活化积极、向上的班集体氛围，而在潜移默化中对学生形成正向影响，提高其综合素质与思想水平。

（二）充分发挥各课堂的主渠道与实践作用

自我品德塑造同样重要，是优秀文化指导学生心理健康发展的重要基石，以“观照自己”“内调心性”，充分发挥各课堂的主渠道与实践作用，坚定学生自我价值、自我目标等至关重要。对于高中生，心理健康教育要始终坚持课堂为主阵地，不论是专门的心理课程、职业规划指导等，还是普通基础课程与其他课程，都可以成为心理健康教育、思想价值引领的关键部分。比如说，语文课上讲解李白的诗歌，就可以引申到他的人生境遇之中，引用同样表达怀才不遇、乐观心态的诗句，或者让学生进行补充与抢答、比赛等，在无形中鼓励学生自我开解与调节情绪，奠定心理健康发展的坚实基础。再比如，由于高中数学知识难度增加，许多学生面对复杂应用题、探究活动等束手无策。我们就可以设立“朋

辈辅导员”制度，选拔和培训具备良好心理素质和沟通技巧的学生，协助进行日常的心理疏导和支持。那么，学生面对疑难问题可以及时互动、互相帮助，无形之中缓解了学生的学习压力，自然避免了心理压力与心理问题的产生。此外还有第二课堂的实践作用发挥，是第一课堂的延续与深化，同样要引起重视。作为一线教师，应当将第一课堂、第二课堂充分融合，从学校、学生、班级、个人等多个层面打造生动活泼的心理健康课程体系，强化学生的情感、情绪体验，帮助开阔眼界、拓展自我。首先，我们有必要邀请专家来校指导，重点对中华优秀传统文化融入学生心理健康教育进行理论性阐释，对师生、管理者形成指导。其次，还有必要推广社团活动，发展更多与心理健康教育、陶冶情操与思想价值引领的部分，通过传统文化形式的生动呈现而打动更多学生，也帮助他们找到纾解情绪、调节心理的突破口。再次，以读书分享、诗词大赛等形式开展团体辅导，如民族文化弘扬作为心理健康案例，爱国主义教育培植学生家国情怀，坚定高中生的理想与目标。最后，关联传统文化进行学生活动、习俗体验等，培养不忘初心、传承创新的态度，使其在日常生活也能够传播优秀的传统文化，真正做到知行合一。总的来说，以课堂的主渠道与实践作用发挥，引领学生在体验传统文化的同时保持积极、乐观、向上的态度，发展积极的心理品质是可行且有效的，今后应当继续坚持与挖掘创新。

（三）家庭、学校、社会形成三位一体合力

从学校角度来看，可以从文化景观上突出传统文化，如孔子雕像，还有较小的古诗词立牌、改编宣传语等，都能够在潜移默化中影响学生的心理素质与文化品德。同时，还可以在教室、走廊等地进行传统文化墙宣传，激发学生对传统文化的探究兴趣，培养正向的心理健康循环。此外，还可以利用新媒体优势在线上推广文化活动、关联传统文化的心理健康教育活动等，对学生思想素质与心理态度形成正向影响。当然，学校重视传统文化渗透心理健康教育远不止这些方面，对教师的定期培训与素质训练、适当引入社会与企业资源进行教育等都是要同步发展的，才能够真正推动实现高中生心理健康教育的与时俱进。家庭、学校、社会是一个密切相关的命运共同体，形成家庭启蒙教育、学校奠基教育和社会拓展教育协同影响的教育合力，更是传统文化融入心理健康教育的重中之重。具体来说，家长应积极引导孩子学习传统文化中的精华，如孝道、礼仪、和谐等理念，将其融入到日常生活和教育实践中。通过家庭教育的潜移默化，培养孩子的道德情操和社会责任感。同时，家

长要关注孩子的心理健康，建立开放、平等的沟通环境，鼓励孩子表达情感和想法，及时发现并指导解决心理问题。社会各界也应积极参与到高中生心理健康教育中来，媒体可以宣传中华优秀传统文化的价值，营造尊重历史、传承文化的良好氛围。社区和非政府组织可以举办文化活动和心理辅导项目，为青少年提供更多学习和交流的平台。企业和公众人物可以通过捐赠、资助或亲自参与公益活动，支持心理健康教育工作。笔者认为，家庭、学校和社会三方应各司其职、相互配合，共同构建一个支持高中生心理健康的全方位网络。以此有效融合传统文化与心理健康教育，促进学生心理素质、思想素质与文化素质同步提升，也奠定其今后健康成长与全面发展的坚实基础。

结语

总的来说，传统文化是我国祖先的智慧结晶，优秀的部分对于今天的高中生心理健康教育有着深远意义。新时代中学生应当传承与发扬我国优秀传统文化，发展积极的心理品质、稳定的情绪状态，奠定今后健康成长与全面发展的坚实基础。同时，学校、家庭、社会应当形成合力，从学生学习到实践、游戏、运动等方面渗透优秀文化与价值引领，从传统文化中汲取营养，发挥在学生心理健康教育方面的独特作用，不断提高学生的心理素质与综合水平。

参考文献

- [1] 胡传双，简红江，张勇刚. 以中华优秀传统文化滋养研究生理想信念——价值意蕴、现实挑战与实践路径[J]. 研究生教育研究, 2024, (03): 83-89.
 - [2] 申振宇，赵晓娟. 基于家校共育背景下高中生心理健康教育问题的思考与探索[J]. 西北成人教育学院学报, 2022, (05): 93-97.
 - [3] 徐雪梅. 当前高中生心理健康教育存在的问题与对策[J]. 科学咨询(教育科研), 2019, (03): 9.
 - [4] 安龙，贾玉霞，姬建锋. 高中生心理健康教育现状分析——以陕西省为例[J]. 咸阳师范学院学报, 2016, 31(02): 105-108.
 - [5] 马玉谦. 心灵的呼唤与塑造——浅谈高中生心理健康教育的任务和实践[J]. 思想政治课教学, 2004, (12): 61-63.
- 基金项目：本文系2022年度山东省“黄河流域生态保护和高质量发展”教育教学专项课题：基于多学科协同的黄河文化与高中教学深度融合研究（立项编号：2022HHZX277）的阶段性研究成果。（课题主持人：于彩玲）。