

# 中国传统文化美育资源在高校心理健康教育中的转化与应用研究

张文婷

宁夏工商职业技术大学 宁夏 银川 750000

**摘要：**在全球化浪潮与社会快速变迁的双重冲击下，当代大学生面临着前所未有的心理压力与价值困惑。传统的、以问题干预为导向的心理健康教育模式虽有其效用，但在促进学生积极心理品质、构建内在精神家园方面略显不足。本文旨在探讨将中国传统文化中的美育资源系统性地融入高校心理健康教育体系的可能性与路径。文章首先梳理了中国优秀传统文化中蕴含的丰富美育思想及其与心理健康教育的内在契合点；其次，深入剖析了当前高校心理健康教育面临的现实困境，论证了引入传统文化美育资源的必要性与紧迫性；再次，重点阐述了传统文化美育资源向心理健康教育转化的核心原则与具体策略，包括内容筛选、课程重构、活动设计与环境营造等维度；最后，通过提出一个整合性的实践模型，为高校提供了可操作的应用方案。研究表明，激活并创造性转化中华美育精神，不仅能有效提升心理健康教育的亲和力、文化认同感与育人深度，更能引导青年学子在美的浸润中涵养心性、健全人格，最终实现立德树人的根本目标。

**关键词：**中国传统文化；美育资源；高校；心理健康教育；转化应用

## 引言

进入21世纪，我国高等教育迈向普及化，大学生心理健康受全社会关注。学业、就业等多重压力下，焦虑、抑郁等心理问题在高校高发。目前，高校心理健康教育多侧重危机干预与问题矫治，呈“防御性”“治疗性”特征，难以满足青年深层需求。中华民族五千年文明积淀，孕育了优秀传统文化，其中美育智慧与心理调适资源丰富。古人通过审美活动陶冶情操、安顿心灵的理念，与当代积极心理学核心理念高度契合。因此，唤醒传统文化瑰宝，将其转化为滋养大学生心灵的源头，是高校心理健康教育的重要课题。本研究聚焦三个核心问题：中国传统文化美育资源为何能与高校心理健康教育同频共振；转化应遵循哪些原则；具体应用路径与模式是什么。通过探讨，为构建具有中国特色的高校心理健康教育新范式提供理论支撑与实践参考。

## 1 内在契合：传统文化美育资源与心理健康教育的逻辑关联

### 1.1 以“修身”为旨归的人格养成观

儒家文化强调“修身、齐家、治国、平天下”，将“修身”视为一切事业的起点。这里的“修”，不仅是道德层面的克己复礼，更包含通过“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）尤其是“乐”与“书”（诗、书）的熏陶，来涵养内在情感、调和身心状态。《礼记·乐记》有云：“乐者，音之所由生也，其本在人心之感于

物也……故乐行而伦清，耳目聪明，血气和平，移风易俗，天下皆宁。”这清晰地指出了音乐（作为美育的核心载体）能够直接影响人的情感（“人心之感于物”），进而达到“血气和平”的生理-心理和谐状态，并最终促进社会和谐。这种通过审美体验实现个体身心平衡与社会和谐统一的思路，与现代心理健康教育追求个体内部协调、人际适应良好的目标不谋而合。

### 1.2 以“天人合一”为底色的生态和谐观

道家思想则从另一个维度为心理健康提供了智慧。老子主张“人法地，地法天，天法道，道法自然”，庄子提倡“天地与我并生，而万物与我为一”。这种“天人合一”的宇宙观，引导人们超越狭隘的自我中心，将个体生命融入宏大的自然与宇宙秩序之中。当个体在山水田园的审美观照中（如“采菊东篱下，悠然见南山”），或在对四时流转、花开花落的体悟中，便能获得一种豁达与超脱，有效缓解因个人得失、成败而产生的焦虑与执念<sup>[1]</sup>。这种源于自然审美的疗愈力量，正是当代生态心理学和正念疗法所极力推崇的，它教会人们如何在与自然的和谐共生中找回内心的宁静。

### 1.3 以“中和”为准则的情绪调节智慧

中国传统文化历来推崇“中庸之道”与“中和之美”。《中庸》开篇即言：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”这揭示了一种理想的情绪管理

状态——不是压抑情感，而是让情感的表达恰到好处、符合节度。书法艺术中的“疾涩”相济、绘画中的“虚实”相生、古琴演奏中的“吟猱绰注”，无不是对这种“中和”美学的生动演绎。学习和实践这些艺术形式的过程，本身就是一种情绪调节的训练。学生在一笔一画、一弦一音中，学会控制节奏、把握分寸，从而将外在的艺术法则内化为内在的情绪调控能力，实现“发而中节”的心理平衡。

## 2 现实困境：高校心理健康教育的反思与需求

尽管近年来高校心理健康工作取得了长足进步，但仍面临诸多挑战，这些挑战恰恰凸显了引入传统文化美育资源的必要性。

### 2.1 教育模式的单一化与工具化

当前许多高校的心理健康教育仍停留在开设一门《大学生心理健康教育》必修课、建立心理咨询中心、进行心理普查等基础层面。课程内容往往偏重心理学知识的灌输和常见心理问题的识别，缺乏深度的情感体验与价值引领。这种知识化、工具化的倾向，使得心理健康教育容易流于表面，难以触及学生内心深处的精神世界，无法有效激发其主动追求心理健康的内生动力。

### 2.2 文化认同的疏离与本土资源的缺失

西方心理学理论与技术构成了当前高校心理健康教育的主体框架。虽然这些理论具有普适性，但若完全忽视学生的文化背景与心理结构，就可能出现“水土不服”。例如，西方强调个人主义、自我实现的价值取向，与中国文化中重视集体、关系和谐的传统存在张力。当学生面对源自自身文化传统的心理困扰（如孝道压力、面子问题、含蓄的情感表达方式等）时，纯粹的西方理论可能显得隔靴搔痒。缺乏植根于本土文化的心理支持资源，使得部分学生对心理健康服务产生疏离感，甚至心存疑虑。

### 2.3 预防体系的薄弱与积极品质培养的缺位

现有体系多聚焦于“救火”式的危机干预，而对于如何系统性地预防心理问题、培育学生的积极心理品质（如乐观、感恩、韧性、意义感等）则着力不足。学生需要的不仅仅是“没有心理疾病”，更是“拥有蓬勃丰盈的心灵”<sup>[2]</sup>。如何帮助他们找到生命的支点、建立积极的人际联结、体验创造的乐趣、感悟存在的意义，这是传统心理健康教育模式难以全面覆盖的领域。

上述困境表明，高校心理健康教育亟需一场深刻的范式变革，即从被动应对走向主动培育，从知识传授走向体验浸润，从西方移植走向本土生根。而中国传统文化中的美育资源，恰好为这场变革提供了取之不

尽、用之不竭的宝贵素材。

## 3 转化之道：传统文化美育资源融入心理健康教育的原则与策略

将传统文化美育资源“转化”而非“搬运”到心理健康教育中，是一项复杂的系统工程，必须遵循科学的原则，并采取有效的策略。

### 3.1 转化的基本原则

（1）时代性原则：必须对传统文化进行“创造性转化、创新性发展”。要剔除其中封建、迷信、不合时宜的糟粕，提炼其跨越时空、具有永恒价值的核心精神。例如，古琴的“清、微、淡、远”可以转化为现代人追求内心宁静的审美指引，而非固守其作为士大夫阶层身份象征的旧有功能。（2）融合性原则：避免“两张皮”现象。不能简单地将传统文化课程与心理健康课程并列开设，而应寻求二者在目标、内容、方法上的深度融合。美育活动的设计应明确其心理健康教育的功能指向，如通过书法练习来训练专注力、缓解焦虑；通过诗词鉴赏来疏导情感、提升共情能力。（3）体验性原则：美育的核心在于“体验”。转化的重点不应是知识的讲解，而是创设情境，引导学生亲身参与、沉浸其中。无论是习练太极、品茗插花，还是创作水墨、吟诵经典，都应强调过程中的身心感受与情感共鸣，让美育真正成为一种“做中学”的心理实践。（4）主体性原则：尊重学生的主体地位。转化过程要充分考虑当代大学生的兴趣特点、认知水平和接受习惯。可以借助新媒体技术、互动式工作坊等形式，让古老的智慧以年轻人喜闻乐见的方式呈现，激发其主动探索和内化的意愿。

### 3.2 具体的转化策略

#### 3.2.1 课程体系的重构

（1）通识课程开发：开设《中华美育与心灵成长》《古典诗词中的情感智慧》《传统艺术与压力管理》等跨学科通识选修课，将心理学理论与传统文化案例有机结合。（2）专业课程渗透：在艺术类、文学类、哲学类专业课程中，有意识地挖掘其心理健康教育价值。例如，在美术史课程中分析不同画派背后的生命态度，在音乐欣赏课中探讨不同曲式对情绪的影响<sup>[3]</sup>。（3）实践工作坊：定期举办书法、国画、古琴、茶道、香道、太极、八段锦等体验式工作坊，让学生在动手实践中感受传统文化的魅力，同时收获心理调适的技能。

#### 3.2.2 校园文化的营造

（1）环境美育：优化校园物理空间，融入传统文化元素。如建设富有中式园林意趣的休憩区，悬挂名家书法作品，播放舒缓的古琴或箫曲，营造宁静雅致、有助

于心灵沉淀的整体氛围。(2)主题活动:结合传统节日(清明、端午、中秋、重阳等)开展系列文化活动。例如,清明节组织踏青、放风筝,感受生命萌动;中秋节举办赏月诗会,体会团圆与思念之情。这些活动本身就是极佳的团体心理辅导。(3)社团建设:大力扶持国学社、书画社、民乐团、汉服社等传统文化类学生社团,为其提供场地、经费和专业指导,使其成为传播美育、朋辈互助的重要平台。

### 3.2.3 数字资源的赋能

利用慕课(MOOC)、微课、短视频等新媒体形式,制作一系列短小精悍、生动有趣的传统文化美育心理微课程<sup>[4]</sup>。开发基于传统文化元素的心理自助APP,如包含正念冥想引导(配以古琴背景音乐)、诗词心情日记、二十四节气养生与情绪指南等功能模块。

### 4 应用模型:构建“一体两翼三融合”的实践路径

基于上述分析,本文提出一个名为“一体两翼三融合”的整合性应用模型,以期为高校提供清晰的操作蓝图。“一体”即以“立德树人、健全人格”为根本目标,将促进学生心理健康发展作为传承与弘扬中华优秀传统文化的落脚点,也是提升心理健康教育文化内涵与育人实效的出发点。“两翼”:一是课程教学翼:构建多层次、立体化的课程体系,包括面向全体学生的公共必修/选修课、面向特定兴趣群体的实践工作坊、以及融入专业教育的渗透式教学。二是校园文化翼:打造浸润式、体验式的校园文化生态,通过环境营造、主题活动、社团建设等途径,使学生在日常生活中随时随地感受传统文化之美,实现“日用而不觉”的心理滋养。

“三融合”包括:(1)内容融合:精心筛选传统文化中与心理健康直接相关的美育资源(如诗词中的情感表达、书画中的心性修炼、礼乐中的秩序感与和谐感),并将其与现代心理学知识(如情绪管理、压力应对、积极心理品质)进行有机嫁接。(2)方法融合:将体验式、参与式、探究式的美育教学方法(如临摹、创作、

表演、讨论)与心理教育技术(如角色扮演、小组分享、反思日记)相结合,形成“知、情、意、行”统一的教学模式。(3)队伍融合:打破学科壁垒,组建由心理健康教育教师、艺术专业教师、国学研究者以及学生骨干共同构成的跨学科协同育人团队,实现优势互补、资源共享。该模型强调顶层设计与基层创新相结合,既保证了方向的正确性,又赋予了各高校根据自身特色灵活实施的空间。

### 5 结语

将中国优秀传统文化美育资源融入高校心理健康教育,是充满希望的创新之举,既能回应时代对青年心理健康的新要求,又能在全球化语境下彰显中华文化的独特魅力与当代价值。当大学生能从《论语》中觅得处世从容,在《溪山行旅图》里获得心灵慰藉,于《流水》旋律中涤荡尘虑,教育便真正实现了“以文化人、以美育人”,培育出兼具现代知识与民族灵魂的时代新人。不过,推进这一转化应用会面临挑战,如精准评估美育活动对心理健康的长效影响、培养复合型师资队伍、平衡学术研究与文化传承等。为此,未来要加强实证研究,建立循证实践数据库;深化师资培训,提升教师跨学科教学能力;推动协同创新,拓展美育资源边界。

### 参考文献

- [1]沙鹏飞.以传统文化之钥开启高校心理健康教育的育人价值研究与实践路径探索[J].产业与科技论坛,2025,24(22):265-267.
- [2]苑香红.中华优秀传统文化在高校心理健康教育中的融入[J].中国学校卫生,2025,46(10):1523-1524.
- [3]李晨光.以中华优秀传统文化赋能高校心理健康教育[N].宁夏日报,2025-10-21(007).
- [4]何珍,朱家安.中华优秀传统文化视域下高校心理健康教育课程体系创新研究[J].广西社会科学,2025,(04):175-180.