

优秀传统文化与心理健康教育融合实践路径探索

——以中职学生为例

张娟

(湖南建设中等职业学校(湖南建设技师学院), 湖南长沙 410015)

摘要:在当今快速变化的社会环境中,我国正以前所未有的速度发展,各个领域都在经历着深刻的变革。教育是国之大计、党之大计,是民族振兴、社会进步的基石。中等职业教育是我国职业技术教育的重要组成部分,担负着培养数以亿计高素质劳动者的重要任务,在整个教育体系中处于十分重要的位置,是我国经济社会发展的重要基础。当前,中职学生正处于人生重要发展阶段,他们在成长过程中普遍面临着较大的心理压力和困扰。本文将探讨优秀传统文化在中职学生心理健康教育中的融合实践路径,旨在通过挖掘传统文化的精髓,为中职学生提供有效的心理支持和引导。通过课堂教育、校园文化、人文关怀、社会关注等多种途径,实现优秀传统文化与心理健康教育的有效融合,提升中职学生的心理素质和素养。

关键词:优秀传统文化;心理健康教育;中职学生;融合路径

一、引言

随着社会的快速发展和竞争的日益激烈,中职学生作为职业教育体系中的重要组成部分,面临着更加严峻的挑战。他们需要在短时间内掌握实用的职业技能,同时还需要具备良好的综合素质和创新能力,以适应快速变化的市场需求。他们不仅要应对学业压力,还要面对就业压力、人际关系问题以及未来职业规划的不确定性。这些压力往往导致中职学生出现焦虑、抑郁等心理问题,影响其学业和生活的质量。因此,加强中职学生的心理健康教育,提升其心理素质,已成为当前教育领域的迫切需求。

在世界文化激荡碰撞的今天,我们仍需要从数千年的中华优秀传统文化中汲取经验,来指引未来前进的方向。优秀传统文化作为中华民族的精神瑰宝,蕴含着丰富的哲学思想、价值观念和道德规范,兼具民族性、先进性、教化性于一身,是根植于中华民族血脉中的优秀基因,对中职学生的心理健康教育具有重要的启示和借鉴作用。将优秀传统文化融入中职学生的心理健康教育,着实是一种富有创意且意义深远的教育实践。

二、中职学生心理健康现状与挑战

(一) 中职学生心理健康现状

中职学生处于青春成长期和职业准备期的交汇点,他们面临着学业、就业、人际关系和未来发展等多重压力。据有关方面研究表明,中职学生心理健康问题主要表现为迷茫、焦虑、情绪不稳定、缺乏自信心、逆反心理、人际交往障碍等。这些问题不仅影响他们的学业成绩和生活状态,还可能导致认知偏差、社交障碍、行为问题等,对其身心健康和未来发展产生较为深远的影响。

(二) 中职学生心理健康挑战

学业压力层面:中职学生面临着与普通高中生相似的学业压力,包括专业课程的学习、实践技能的掌握等。由于其学习基础和兴趣爱好差异,往往更容易产生挫败感和自卑心理。

就业压力层面:随着就业市场竞争的日益加剧,中职学生面临着严峻的挑战和沉重的压力。他们不仅要具备扎实的专业技能,还要具备良好的心理素质和综合能力。

人际交往层面:中职学生处于青春成长期,身体和生理上的变化导致情绪波动较大,面临复杂的人际关系,往往缺乏处理人际冲突和建立良好人际关系的经验,容易出现社交障碍和无助感。

未来职业规划的不确定性:中职学生缺乏与社会实际工作环境接轨的实践机会,对未来职业规划缺乏清晰的认识和规划,导致在就业市场上缺乏竞争力,往往感到迷茫和焦虑。

三、优秀传统文化在中职学生心理健康教育中的积极作用

一是以其深厚的历史底蕴孕育核心价值。优秀传统文化在帮助学生塑造正确的价值观方面发挥着至关重要的作用。优秀传统文化中的儒家思想强调仁爱、礼义、忠诚、诚信等核心价值,这些文化精髓蕴含着深厚的历史底蕴和哲学智慧,能够为中职学生提供丰富的思想资源和行为准则,引导他们树立积极向上的人生态度和道德观念。通过学习儒家经典,学生可以了解到人与人之间关爱和尊重的重要性,学会以礼待人、以诚处事,从而涵养良好的精神品格和社会责任感。优秀传统文化中的经典故事和人物形象如同历史长河中的不灭星光,为学生带来生动的道德榜样和人生启示,引导中职学生正确看待得失成败,保持积极乐观的心态,培养自我反思的能力,不断增强自信心和责任感。

二是以其丰富的哲学思想启迪学生心智。优秀传统文化中的道家提倡“天人合一”的思维方式,顺应自然的行为原则,返璞归真的价值取向,崇俭抑奢的生活信条,柔弱不争的处世之道,是中国传统文化中的重要哲学思想。它深刻揭示了人与自然之间的和谐关系,鼓励学生尊重自然、顺应自然规律,这一理念对中职学生启迪心智、调节情绪起到了积极作用。此外,优秀传统文化蕴含着丰富的情感表达和人生哲理,能够引发学生的情感共鸣,增强他们的归属感和认同感。通过学习传统文化中的经典故事、诗词歌赋等,学生可以从中学得心灵的慰藉,缓解心理压力和焦虑情绪。

三是以其深邃的处世智慧提升人际关系。世间万象纷繁复杂,如何修炼自我,如何妥善处理人际关系,这无疑是一门博大精深的学问。方圆之道,寓含深意:方,象征着人格的基石与道德的准则,是为人之根本;圆,则代表了灵活变通与和谐共处,乃处世之艺术。唯有将刚毅坚定与圆融通达完美融合,做到外圆内方,人生之路才能更加畅行无阻,游刃有余。老子多次以水作喻暗示此理,如“水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道。”人的一生活或许应如水般不为万物分优劣或因其不同而偏私任何一物,拥有容涵万物、润泽苍生的胸怀,其深邃的处世智慧对中职学生提升人际关系和克服人际交往障碍大有裨益。

四是以其明善的修身之道促进心理健康。“明善诚身”出自于《中庸》,它是中国古代论述人生修养境界的一部道德哲学专著,是儒家经典之一。在大千世界中坚守正道的根本,通过规范言行、提升修为能够让赤诚之心焕发新光,并将此光芒投射于修身立德之中,阐发出人类最优秀的精神品质。通过学习和传承优秀传统文化,学生可以丰富自己的精神世界,提升道德修养,从而增强内心的力量和稳定性,在面对困难和挑战时保持冷静和理智,锻造勇毅担当

的品格,对培养中职学生的健康心态具有积极深远的影响。

四、优秀传统文化与心理健康教育融合的实践路径

(一) 将传统文化融入课堂教育

1、开设传统文化课程。中职学校可以开设传统文化课程,如《中华优秀传统文化概论》《中国古代文学赏析》等,通过讲授传统文化的历史背景、思想精髓和人文精神,引导学生领略传统文化的魅力,不断提升文化素养。

2、融入心理健康教育内容。在传统文化课程中,融入心理健康教育内容,如讲解传统文化中的心理健康理念、应对压力的方法等,帮助学生运用传统文化的智慧解决心理问题。例如,通过讲述《论语》中的“君子坦荡荡,小人长戚戚”,引导学生学会坦诚面对自己的情感和问题,保持积极向上的心态。

(二) 将传统文化融入校园文化建设

1、举办传统文化活动。中职学校可以举办传统文化活动,如书法比赛、诗词朗诵会、传统节日庆典等,如“传承国学经典,弘扬传统文化”“浓情重阳,弘扬孝道”等。让学生在参与中感受传统文化的独特魅力,增强文化自信。

2、营造传统文化氛围。中职学校可以通过校园广播、宣传栏、微信公众号等渠道,宣传传统文化的知识和理念,营造浓厚的传统文化氛围。同时,邀请传统文化专家、学者进校园进行讲座和交流,为学生提供更多的学习机会和资源。

(三) 将传统文化融入心理辅导

1、开设传统文化心理辅导课程。中职学校可以开设传统文化心理辅导课程,如《传统文化与心理健康》《传统文化中的情绪管理》等,帮助学生运用传统文化的智慧进行心理调适。例如,通过讲解道家思想中的“无为而治”,引导学生学会放下执念,接受现实,减少心理压力。

2、运用传统文化进行心理辅导。在心理辅导过程中,可以运用传统文化的理念和方法进行辅导。例如,通过讲述《道德经》中的“知足常乐”,引导学生学会知足常乐,减少攀比和虚荣心理;通过讲解《论语》中的“君子不器”,鼓励学生追求全面发展,提升自我价值感。

(四) 将传统文化融入网络平台

1、设置传统文化专栏。在校园网站、微信公众号和媒体传播平台开设传统文化专栏,定期分享诗词歌赋、历史典故等文化素材,引导学生关注和了解传统文化。

2、开发网络精品课程。结合学生心理健康教育需求,开发以讲解传统文化为主题的网络精品课程,为学生提供心理支持和辅导。同时,加强网络精品课程推广,使更多学生能够接触到这些资源。

(五) 将传统文化融入家庭教育

1、引导家长运用传统文化。中职学校可以组织家长培训,向家长传授传统文化的知识和理念,引导家长运用传统文化的方法进行家庭教育。例如,通过讲解《孝经》中的“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也”,引导家长重视孩子的身心健康,培养孩子的感恩之心和责任感。

2、共同参与传统文化活动。中职学校可以鼓励家长与孩子共同参与传统文化活动,如一起参加书法班、茶艺班等,增进亲子关系,培养孩子的文化素养和心理素质。同时,家长可以在日常生活中向孩子传授传统文化的知识和理念,如讲述历史故事、名人传记等,激发孩子的学习兴趣和动力。

(六) 将传统文化融入社会实践

1、参与志愿服务活动。中职学校可以组织学生参与志愿服务活动,如走进社区、敬老院、孤儿院等,让学生在实践中感受传

统文化的“仁爱”精神,培养社会责任感和奉献精神。这些活动不仅能够提升学生的心理素质,还能增强他们的社会适应能力。

2、开展参观考察活动。中职学校可以组织学生参观博物馆、文化遗址等,了解传统文化的历史背景和文化内涵,增强学生的文化自信和民族自豪感。同时,可以邀请文化专家进行现场讲解和交流,让学生深入了解传统文化的精髓和魅力。

五、优秀传统文化与心理健康教育融合的实践案例

(一) 案例一:某中职学校开设的传统文化心理辅导课

某中职学校开设了传统文化心理辅导课,课程内容包括传统文化中儒家思想、道家思想、佛家思想关于修身养性、立身处世的思想。这些思想不仅为古代中国人提供了安身立命的指南,也为现代社会个人成长和道德建设提供了宝贵的借鉴。通过课堂讲授、案例分析、多媒体展示、交流互动等多种教学方法,引导学生积极参与,深入探究。通过该课程的学习,学生不仅了解到优秀传统文化的内涵和精髓,还学会了运用传统文化的智慧进行心理调适,提高了心理素质和综合素养。

(二) 案例二:某中职学校举办丰富多彩的传统文化活动

某中职学校举办了丰富多彩的传统文化活动,如书法比赛、诗词朗诵会、节日庆典等。学生在参与中感受到了优秀传统文化的魅力,不仅有助于培养学生的文化素养和审美能力,还能够促进他们对传统文化的了解与认同,增强民族自豪感和文化自信。同时,这些活动也能够为学生们提供展示才华、锻炼能力的平台,促进他们的全面发展。

六、结论与展望

随着社会的快速发展和教育改革的不断深入,中职学生的心理问题和挑战也日益多样化和复杂化。我们将继续探索优秀传统文化与心理健康教育融合的新路径和新方法,为中职学生的健康成长和全面发展做出更大的贡献。同时,我们也期待更多的教育工作者和研究者加入到这一领域的研究和实践中来,帮助学生识别和解决心理问题,提高他们的心理适应能力和自我调节能力,共同推动中职学生心理健康教育事业的发展。

本文综合了当前关于优秀传统文化与中职学生心理健康教育融合的研究成果和实践经验,提出了具体可行的融合实践路径,旨在为解决中职学生心理健康问题提供新的思路和方法。通过深入挖掘优秀传统文化的心理健康教育价值,结合中职学生的身心特点和现实需求,实现二者的有机结合,这种做法不仅能够为学生提供有效的心理支持和引导,还能在潜移默化中帮助他们树立正确的价值观和人生观,促进其全面健康发展。

参考文献:

- [1] 岳森. 中华优秀传统文化融入高校思政课程教学的实践路径[J]. 科教文汇, 2024(20): 56-60.
- [2] 罗希贝利. 高职学生社区心理健康教育的问题与对策[J]. 大学, 2024(11): 181-184.
- [3] 李娟娟. 大学生心理健康教育与传统文化融合的意义与路径[J]. 百花, 2022(01): 33-35.
- [4] 李晓梅. 基于优秀传统文化的中职生心理健康文化调适路径研究[J]. 极目, 2023(06): 82-86.
- [5] 辛海琳. 将中华优秀传统文化融入中职心理健康教育的策略分析[J]. 中华活页文选(传统文化教学与研究), 2023(10): 148-150.

本文系湖南省教育科学“十四五”规划2024年职业教育专项“积极心理学视域下中华优秀传统文化赋能中职心理健康教育的路径研究”(项目编号: XJK24BZJ047)阶段性研究成果。