

李白文化在大学生心理健康教育中的应用探究

孙 喆

(绵阳师范学院, 四川 绵阳 621000)

摘要: 大学生心理健康问题是社会普遍关注的问题之一, 李白文化中蕴含着爱国、积极、乐观、进取等可贵的精神品质, 为大学生提供了良好的心灵慰藉, 从课程设计、文化案例、实践活动、宣传途径等方面探究李白文化与大学生心理健康教育的融合是提升大学生心理健康水平的一种创新路径。

关键词: 大学生、李白文化、心理健康

近年来, 国家高度重视中华优秀传统文化的传承发展, 始终从中华民族最深沉精神追求的深度看待优秀传统文化, 从国家战略资源的高度继承优秀传统文化, 从推动中华民族现代化进程的角度创新发展优秀传统文化。李白文化属于优秀传统文化, 李白诗歌以其独有的思想价值和艺术价值充分表达了自我理想、愿望及自我的人生体验, 虽历经一千余年, 仍与现代人产生着思想共鸣。大学生心理健康是党和国家关心关切的问题之一, 大学生群体在中华民族伟大复兴的历史使命中承担着不可或缺的角色, 作为中国特色社会主义事业的建设和接班人, 他们在近些年面临着诸多压力, 如学习、考试、就业、人际关系等, 这些压力呈逐年加重的趋势, 亟需大学生要不断增强自我心理调节能力, 学校心理健康教育要从各个维度、各个途径全面提升大学生心理健康水平。李白文化属于文化体系, 它集合了李白出生、一系列社会经历、李白心理表现出的人格气质以及李白创作的文化成果所表现出的艺术价值、社会价值, 加上对后世文化、艺术、经济、社会等方面。李白文化中蕴含着一种精神即“爱国、励志、审美、创新”, 为大学生心理调适提供了精神慰藉与榜样模范。将大学生心理健康教育工作与李白文化的融合, 是提升大学生心理品质的创新举措。

一、李白心理健康之分析

心理健康的人需要知情意行相统一, 当外界环境不符合自身心理状态时, 积极进行自我调整。心理健康的状态一般包括性格稳定、智力正常、情感得当、态度积极、行为恰当、适应良好等。李白(701年2月至762年12月), 字太白, 号青莲居士, 西域碎叶城(今吉尔吉斯斯坦托克马克市)陇西成纪人, 凉武昭李暠九世孙, 约五岁时跟随家人搬迁至四川绵阳所属的彰明县青莲乡, 自号青莲居士, 又号谪仙人。李白从小就有崇高的理想和抱负, 显露出过人的天分和远大的志向。5岁能诵六甲, 10岁时读遍诸子百家, 并精读佛经和道书等, 少年仗剑行侠, 立志报效国家。由于父亲李客是犯官和商人身份, 李白无法参加科举, 便选择干谒之路。然而李白干谒之行并不顺利, 公元742年虽被玄宗皇帝任命为翰林供奉, 但在朝中并不不得人心, 三年后被赐金放还。后历经安史之乱卷入纷争, 62岁客死李阳冰家中。从李白的诗歌与人生态度来看, 李白心理是健康的, 他情绪积极、稳定, 能适时调整自身状态, 达到身心平衡。李白20岁前后, 游历了蜀中的名胜古迹, 雄伟壮丽的山川开阔了他视野与襟怀。24岁时离开故乡而踏上干谒之路, 李白这一生都在追求自己的理想抱负, 但是现实总是事与愿违, 但是他努力调整自身状态, 无论是在风月场所卖弄文采, 还是跟随友人寻仙求道, 还是结交达官贵人都是为了

能够干谒成功, 被唐玄宗封为翰林供奉后, 李白也会放下身段, 去做逢迎之事, 但是最终发现现实环境与自己性格发生矛盾冲突后, 毅然选择离开, 即便后面经历永王之乱, 李白还是努力调整状态, 保持积极乐观和心理健康。

二、李白心理健康之表现

李白自信、乐观, 能适时调整心态, 保持身心和谐。拜见李邕被拒后, 写下“大鹏一日同风起, 扶摇直上九万里”, “宣父犹能畏后生, 丈夫未可轻年少”。(《上李邕》)李白的雄心壮志与乐观自信溢于言表, 被拒绝是一种负性事件, 在李白这里反而越挫越勇, 从未产生自卑、抑郁情绪。当受到别人的讥讽, 李白说“一州笑我为狂客, 少年往往来相讥”“待取明朝酒醒罢, 与君烂漫寻春晖。”(《醉后答丁十八以诗讥余捶碎黄鹤楼》)李白的豁达与真诚促成了他卓越的交际能力, 他面对负性的评价采用的是化敌为友, 一笑了之的态度。李白仕途失意, 在京三年遭受各种排挤、谤伤和挫折并没有磨损他的锐气, 他依然乐观豪迈, 在离开长安, 准备远游之际写下“北阙青云不可期, 东山白首还归去”(《忆旧游寄谯郡元参军》), “仙人相存, 诱我远学; 海凌三山, 陆憩五岳; 乘龙天飞, 目瞻两角; 授以神药, 金丹满握。”(《相和歌辞·来日大难》)李白不再执着于入仕的理想抱负, 而是选择暂时放下, 想象自己跟随仙人自由自在的生活, 多么惬意。虽然入仕是李白的理想, 但是当现实未能让自己愉悦、满意时, 李白并未自我内耗、悲观, 而是选择放手、释怀, 让身心平衡、和谐。任华描绘李白离开长安的情形道:“有敕放君却归隐沦处, 高歌大笑出关去”(《杂言寄李白》), 旁观者清, 李白是真的乐观, 所以他才会有“天生我材必有用, 千金散尽还复来”的自信心态, 能写出流传千古的诗词。

李白广交朋友, 乐善好施, 保持健康心态。李白生活在道教盛行的唐朝, 在干谒的路上屡屡受挫, 李白擅长交际, 得知朝廷重视道教, 李白便结交众多道友, 如司马承祯、吴筠、元丹丘等兼具文人与道教徒身份, 李白把道家思想渗透到诗歌里, 一方面为得到唐玄宗的接见做足了准备, 另一方面也缓解了壮志难酬的压抑情绪。在唐肃宗和永王李璘夺权内哄中, 李白成了牺牲品被判流放, 唐肃宗乾元二年(759年)李白在流放夜郎途中遇赦放还, 途径江夏(今湖北武汉市武昌)偶遇南陵县令韦冰, 李白这一番遭遇与变故的确让人身心俱疲, 身世浮沉, 幸与不幸之间的跌宕人生让李白身心充满悲愤, 如今骤逢故人, 悲喜交加, 道“我且为君捶碎黄鹤楼, 君亦为吾倒却鹦鹉洲; 赤壁争雄如梦里, 且须歌舞宽离忧”(《江夏赠韦南陵冰》), 遇到相似经历的好友,

尽管奔波劳累,身失疲乏,无可奈何,却还能且歌且舞,人生多交知己,可让自身意志不倒,发泄苦闷且醒悟,留下千古诗篇。

“桃花潭水深千尺,不及汪伦送我情”(《赠汪伦》),“孤帆远影碧空尽,唯见长江天际流。”(《黄鹤楼送孟浩然之广陵》),“杨花落尽子规啼,闻道龙标过五溪;我寄愁心与明月,随君直到夜郎西。”(《闻王昌龄左迁龙标遥有此寄》)李白交友遍天下,无论处于何种境地都有知音朋友相陪伴,排解困扰,舒缓忧郁心情。

李白寄情山水,激扬文字,用健康的方式调节情绪,抒发胸中烦闷。李白由于是犯官和商人背景,无法参加科举,干谒之路,又坎坷而行,于是李白寄情山水,用才情描述祖国美丽河山,用豪情冲抵着胸中困扰。他往游广陵,看到征虏亭,看到江面船只点燃灯火星星点点,山花“风姿绰约”,在《夜下征虏亭》李写下“船下广陵去,月明征虏亭;山花如绣颊,江火似流萤。”的美丽诗篇;时隔千余年,后人每到庐山都会想起“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”李白的《望庐山瀑布》一出,世人再无更绝妙的语言描绘这世间美景,若胸中无真正的热爱,怎能写出如此豪迈又贴切的绝美语言;“两岸翠绿青山相对,一片孤帆在日边徐徐飘来。”李白在大好河山之间找到了心灵慰藉,他的胸怀变得更加宽广,眼界也变得更加长远。在后来的跌宕人生中,李白用一首首诗篇化解着千古忧愁。他内心孤傲而高远,这种孤傲与才情使他无法与权贵同流,我怎能屈尊事权贵,让我无法展颜笑!他渴望潇洒、自由,虽然一生的理想是为国效力,创造一番事业,但面对虚伪与奉承,他宁愿离去,宁愿寄情山水、漫游人生。人生的起伏不足以让李白沮丧,他或许会感到悲愤,或许会抱怨,但他始终保持积极,怀揣初心和希望。他用游历山水、倾诉文字的方式来调节消极情绪,这种做法值得后人学习。

三、李白文化与心理健康教育融合路径探讨

融入课程设计,增强文化认知。课程是心理健康教育宣传重要手段之一,文化知识的传播需要做好课程设计,将李白文化融入课程设计并系统性、专门性纳入课程、教学计划,有的放矢地增加李白文化中爱国思想、正确的理想信念价值观,热爱人生、豪迈乐观的健康思想。李白文化还可以融入其他跨学科课程,如在文学类课程中强调李白的积极阳光心态,职业生涯课程中强调李白性格对职业生涯的影响,在思想政治课程中强调李白积极的爱国情怀和正确的理想信念。通过教学研讨、教学观摩、教学竞赛等途径,将心理健康与李白文化积极融合,倡导课程思政与课程心理教育相结合,开发公共基础课程与选修课程资源,制作精美线上课程引导学生树立正向积极的价值观念和乐观向上的积极心态。

丰富教学案例,扩展文化元素。将李白在不同的境遇中所表现出的健康心理进行全面梳理,探索提升大学生心理素质和抗压能力的文化元素。如,李白面对无法参加科举所表现出来的积极态度,他遭遇诽谤时积极的应对方式,干谒之路上面临的种种阻碍与挫折李白积极的化解方法以及他广交友人在失意之时总能找到知音慰藉等等,李白通过诗歌将这种积极、豁达表现了出来,李白的文字可以让人获得乐观的力量。学校心理健康教育课程,可以在大学生自我意识、人际关系、情绪调节、生涯规划等环节融入李白文化元素,增设李白文化案例,从李白的积极心态调整到对李白性格特质的评价再到对生活与自身价值的积极追求等方

面丰富教学素材。

加强实践探讨,推广实践体验。李白文化融入心理健康教育,还需要通过实践帮助学生亲身体会其中内涵。学校可以通过每年的心理健康教育活动,举行李白文化专题内容,如设置游戏环节,背诵李白诗歌,了解李白生平,列举李白豁达的杰作等;可以通过组织学生参观李白文化景点,李白一生游历的地方众多,可以选择性地在当地或者外地景点进行游览体验,例如参观李白故居,李太白公园等,在实践中深埋李白文化,在直观的游览中感受李白文化中蕴含的积极能量;还可以举办优秀传统文化节日,专门设置李白文化展览环节,增设李白角色扮演、诗歌朗诵、李白诗歌毛笔字比赛等节目,增加趣味性与宜人性;组织实施李白文化与心理健康结合的研讨会,进行李白文化与心理健康的论文分享和思想探讨;举行李白文化读书会,激发思想的活力。通过一系列实践措施在营造良好校园文化氛围的同时,帮助学生调适心理。

依托宣传平台,促进文化传播。在心理健康教育学校宣传栏设置李白文化版面,定期分享李白诗词;开发高质量李白文化与心理健康融合的网络精品课程,在易班平台、优秀网络媒体传播。定期举办李白文化专题讲座,吸引更多大学生积极探讨、学习。利用学校教育橱窗、教室走廊、校园广播以及校园宣传栏等宣传李白文化诗词及讲解,展示李白优秀文化元素。还可以举行线上线下文化交流活动,例如邀请心理专家讲授李白文化,利用寒暑假在线学习李白文化,将李白文化优秀讲解在易班平台播放,在弘扬李白优秀传统文化的同时促进大学生心理健康全面发展。

四、总结

近年来,大学生心理健康问题备受社会瞩目,学校积极引导大学生心理健康教育,成为促进大学生心理健康的重要推动力。探索将李白文化元素融入大学生心理健康教育,是促进大学生心理健康教育的一种创新途径。文化元素还具有心理调适的作用,李白的豁达与乐观为大学生树立了榜样,激励他们应该以何种心态面对生活中的困难与挫折。通过积极推广李白文化,帮助大学生拓展胸怀,学会调整负面情绪,追求豁达的人生境界。

参考文献:

- [1] 王向明.植根于中华优秀传统文化的思想结晶[J].红旗文稿,2020(11):3.
- [2] 姚蕊.中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育研究[J].湖南邮电职业技术学院学报,2022,21(03):69-71.
- [3] 刘作军.新时代为人民健康服务的实践与探索[J].健康中国观察,2023(03):48-49.
- [4] 李庚香.构建殷商学,探寻中华文明之源[J].河南社会科学,2022,30(03):17-28.
- [5] 黄斯欣.李白文化与高校学生文化素质养成研究[J].西南科技大学学报(哲学社会科学版),2023,40(2):56-60,66

基金项目:四川省社会科学重点研究基地李白文化研究中心2024年立项项目“李白文化对大学生情绪调节的影响性研究(LB24-C18)”。

作者简介:孙喆(1990年-),河南南阳人,绵阳师范学院心理健康教育中心教师,助教,哈尔滨工程大学应用心理学硕士,研究方向:心理咨询与测量。