

中华优秀传统文化涵养大学生心理健康的逻辑、机制与路径

蒋少容 [博士, 嘉兴大学马克思主义学院 (中共党史党建学院) 副教授]

方秀雅 [嘉兴大学马克思主义学院 (中共党史党建学院) 硕士研究生]

摘要: 以中华优秀传统文化涵养大学生心理健康, 是培育心理健康的时代新人的必然要求, 二者之间存在深刻的内在逻辑关联。中华优秀传统文化蕴含丰富的心理健康资源, 在认知、情感、行为及价值观层面对大学生心理健康具有重要的作用价值。开展中华优秀传统文化涵养大学生心理健康教育, 需从课程、校园、平台和机制四个方面构建实践路径, 推动心理健康教育实现从知识传授向素养培育、从问题干预向发展赋能的转型升级。

关键词: 中华优秀传统文化; 大学生心理健康; 涵养

一、引言

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调, “要培育理性平和的健康心态, 加强人文关怀和心理疏导”^[1]。由此可见, 心理健康教育在高校思想政治教育工作中占据重要地位。如今, 随着信息化时代的快速发展与西方文化的长期渗透, 我国大学生面临着自我认知模糊、学业压力过大、人际交往紧张等日益复杂的心理压力与挑战。作为中华民族的精神命脉, 中华优秀传统文化蕴含着丰富的生命智慧与深厚人文底蕴, 对大学生心理健康具有独特的滋养作用。然而, 目前学界对此研究较为有限, 已有的研究多聚焦于中华优秀传统文化的内涵与价值层面, 缺乏对二者之间的逻辑关系、作用机制以及涵养实践路径的系统性探究。以中华优秀传统文化涵养大学生心理健康, 对于构建具有中国特色的高校心理健康教育体系具有重要意义。

二、中华优秀传统文化涵养大学生心理健康的逻辑契合点

(一) 文化认同与心理安全感的同构性

心理学将文化认同定义为, 个体对所属文化以及文化群体的内化并产生归属感, 从而获得、

保持与创新自身文化的社会心理过程, 其核心在于个体对文化作出的心理反应^[2]。因此, 文化认同实质上是一个心理学概念, 与心理安全感存在深层的同构关系。一方面, 中华优秀传统文化可通过提供稳定的文化基因, 帮助大学生在增强文化认同的过程中加深自我认同。例如, 传统文化中的节庆仪式承载着集体的情感记忆, 通过参与群体性节庆活动, 能够增强大学生的心理归属感与安全感。另一方面, 大学生对心理安全感的需要, 本质上是对自我认同和文化认同的需要。在西方文化的冲击下, 大学生容易陷入“无根化”的存在焦虑, 而中华优秀传统文化传递的“天人合一”“修齐治平”等思想, 不仅能够抵御西方文化的冲击, 还能有效缓解大学生的价值空虚, 从而筑牢心理安全感的文化根基。

(二) 道德实践与人格成长的共生性

道德行为的践行和个人品格的塑造之间是相互依存、相互促进的共生关系。一方面, 道德实践是人格塑造与完善的现实路径。中华优秀传统文化所倡导的道德并非抽象的理念, 而是以“知行合一”思想为核心的实践。例如, 儒家“修身”思想本质上就是强调要通过道德实践来修养个人

品格，只有通过不断修身正心，才能拥有积极、正确的心态^[3]；“克己复礼为仁”思想则强调，个体要在克制自身冲动行为的过程中培养控制力，从而推动人格成长。另一方面，人格的成长与完善，是推动道德实践走向自觉深化的内在动力。当大学生具备健全的人格，拥有清晰的自我认知和成熟的道德判断能力时，道德规范便不再是外在的约束与要求，而是内化为个人品格的自觉选择；反之，若人格存在缺陷，则更容易出现道德行为偏差等问题。

（三）审美体验与情绪疗愈的交互性

审美体验与情绪疗愈之间并非单向的作用关系，二者更存在着深刻的内在关联。中华优秀传统文化历史悠久，拥有独特的审美体验机制，能够通过感官与心灵的双重浸润实现心理疏导与情绪疗愈，这恰恰与“天人合一”的理念不谋而合。一方面，传统艺术实践中的审美体验有利于疏解情绪、实现心灵疗愈。我国传统文化构建起了覆盖视觉、听觉、体感等多重维度的审美体系，大学生在观看戏曲表演、诵读诗词歌赋、参与民俗活动的过程中，能够从不同层面汲取积极的人生态度，进而获得心灵滋养。另一方面，个体的情绪状态也会反向影响人们对传统文化审美的感知与理解。当大学生情绪低落、焦虑困惑时，传统艺术能够引发他们的情感共鸣，帮助其实现情绪宣泄与心理调适；而当大学生心情愉悦、积极乐观时，大脑多巴胺的分泌又能够进一步提升其对传统文化的审美感知能力。

三、中华优秀传统文化涵养大学生心理健康的作用机制

（一）认知重塑机制

1. “中庸之道”对极端思维的平衡作用

“中庸之道”作为儒家文化的核心范畴，强调“执两用中”“过犹不及”，其本质强调的是处理问题要不偏不倚、恰到好处。但这并非是一种中立的消极无为，而是一种理性看待事物的辩证智慧^[4]。受信

息化社交的影响，当前大学生的思想观念发生了微妙的变化。在虚拟社交平台上，部分大学生出现了对某一观念盲目崇拜或排斥的错误价值观念，长期发展则会导致人与自身、人与社会甚至人与自然的关系失衡。而中庸之道强调个体要保持开放的心态，在事物对立的两极之间寻求平衡，恰恰能够引导大学生认识到事物的多样性与复杂性，不被单一的意识形态束缚，避免陷入极端化的认知误区。

2. “格物致知”对理性认知的强化功能

“格物致知”出自《礼记·大学》，主张通过对事物的观察与实践获取真知，强调认知过程中理论与实践结合的重要性。当前，面对海量信息与复杂的社会现象，大学生容易出现认知混乱或感性主导认知等问题。而这一理念恰恰能引导大学生以严谨的态度对待知识，通过深入观察、分析与实践来认识事物的本质与规律，进而强化理性认知能力。例如，朱熹在《朱子语类》中谈道，“格物非欲尽穷天下之物，但于一事上穷尽，其他可以类推”，则进一步强调了积累与贯通的重要性。因此，这种认知方法的训练有助于大学生形成科学的思维习惯，提升对事物的判断与分析能力，从而在面对学习与生活中的问题时能够保持理性。

（二）情感调适机制

1. 诗词歌赋的“情感共鸣”疗愈价值

心理学研究表明，文学艺术中的情感共鸣能够促进个体的情绪宣泄与情感认同，进而缓解焦虑、抑郁等负面情绪。中华优秀传统文化中的诗词歌赋作为情感表达的重要载体，蕴含着古人对人生境遇的深刻感悟与情感升华。因此，大学生在品读优秀诗词歌赋的过程中，可以借助文字构建的视觉心象表达，与作者描述的境遇或场景产生情感共鸣，进而将内心的思想与情感向外投射宣泄^[5]，实现情绪疗愈。同时，其中蕴含的人生哲理也可以推动大学生进行自我反思，帮助其培养积极乐观的生活态度。例如，陆游“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的诗句，便向大学生

传递了在逆境中坚守希望的乐观态度与坚定信念。

2. 书法、古琴的“专注沉浸”正念效应

数字时代，信息过载带来的注意力碎片化、持续性焦虑等问题，使得书法、古琴的艺术性、审美化的心理疗愈价值愈加凸显。相较于快节奏的校园生活，书法、古琴等传统技艺能够为学生营造凝神静气、舒缓身心的氛围^[6]。实际上，练习书法、古琴本身就是一个从“外修于形”向“内修于心”的转变过程，要求通过培养个体潜在的正念力，实现其自身心境的磨炼与培养^[7]。因此，大学生在练习书法和古琴时，通过手、眼、心的协同运作，可使自身在艺术实践中暂时摆脱外界干扰与内心杂念，进入心理学所说的“心流”状态，从而实现情感的平衡与内心的宁静，更能在长期的坚持中形成稳定的心理韧性。

（三）行为养成机制

1. 传统礼仪训练对社交焦虑的干预

传统礼仪作为中华文化的重要组成部分，既是社会交往的规范，也是个体道德修养与行为习惯的培养方式。当前，大学生普遍面临社交焦虑的问题，主要表现为在人际互动中出现紧张、退缩或过度自我关注等现象。而传统礼仪中所蕴含的“敬、让、和”等丰富价值内核，恰好为大学生社交焦虑的干预提供了文化心理支撑。大学生通过参与传统礼仪训练，如类似“揖让之礼”等这类日常交往的重要礼节，不仅能体会传统礼仪背后的文化精神内涵，还能在实践中逐渐养成礼貌、得体的行为习惯，促进人与人之间的和睦相处，增强人际交往的自信与能力，进而缓解社交焦虑^[8]。

2. 太极拳、八段锦的“身心合一”减压功能

太极拳、八段锦是我国传统的导引养生和保健功法，二者本质上都是通过“调身”“调息”“调心”三调合一的锻炼方式，达到促进人体身心健康的目的^[9]。其中，太极拳讲究“以意导气，以气驭形”，强调动作的舒缓、连贯与呼吸的配合；

八段锦则通过特定的肢体动作配合呼吸吐纳来调节身体机能。因此，大学生通过练习这种“动静结合”“刚柔相济”的运动模式，不仅有助于提高其身体的柔韧性、协调性，增强体质，还能通过长期锻炼进入身心合一的状态，有效控制和调适自身情绪，缓解由学习压力、竞争压力引发的紧张、焦虑等不良情绪，进而促进身心健康发展。

（四）价值观引领机制

1. “君子人格”对自我价值认同的塑造

“君子人格”是儒家文化所倡导的理想人格范式，其中蕴含的“仁、义、礼、智、信”道德修养与“修身、齐家、治国、平天下”的责任担当，为个人成长提供了一个清晰的人生价值实现路径，能够引导人们注重个人品德修养，追求高尚的道德境界。在现代社会中，大学生群体受多元价值观的冲击，常常会陷入自我认知失衡、自我价值认同困惑、人生目标模糊等现实困境。而“君子人格”这一文化理念，恰好为大学生破解这一困境提供了本土化的精神路径。通过学习与践行“君子人格”，大学生可以在自我反思与自我提升过程中逐步建立起积极的自我认知，增强自我接纳度与价值认同感，从而更加坚定地应对生活中的困难与挑战。

2. “家国情怀”对存在焦虑的超越

习近平总书记在纪念五四运动100周年大会上对新时代中国青年提出了“要有家国情怀，也要有人类关怀”的要求^[10]。“家国情怀”作为中华文化中根深蒂固的价值理念，强调个人发展与家庭、社会、国家命运之间的紧密关联，能够为个体提供稳定持久的情感归属与精神支撑。在当前快节奏、内卷化的大环境下，各类功利化思潮与碎片化信息持续冲击着青年群体的认知，大学生常常会因思考个体存在意义与人生价值等问题，而产生深层的不安与迷茫。而“家国同构”“天下一体”“忠孝合一”的家国情怀理念，能够引导新时代大学生超越个人价值的局限，在

“以自我提升为基、以报效祖国为志、以贡献社会为荣”的价值链条中确立人生意义。

四、以中华优秀传统文化涵养大学生心理健康的实践路径构建

（一）以中华优秀传统文化赋能育人课程设计

课堂是思想政治教育的主阵地，也是中华优秀传统文化融入思政教育的主要渠道。心理健康教育作为思想政治教育的重要组成部分，同样需要中华优秀传统文化的融入与涵养。因此，高校需立足课程育人体系，将中华优秀传统文化融入心理健康课程建设，构建兼具心理关怀与思想引领的课程形态。

1. 开发地方特色校本课程

中华优秀传统文化在各地的传承发展过程中形成了鲜明的地域特质，高校可立足地方文化特色，系统挖掘并分类整合其中蕴含的心理健康教育资源，开发出专题化、主题化、模块化的《传统文化心理调适》校本课程。这不仅能让课程内容贴合本土文化语境，还能精准对接大学生的心理发展需求。同时，课堂教学应摒弃单一的理论讲授模式，可通过案例分析、情景创设、角色扮演等多元教学方式启发学生思考，推动学生将中华优秀传统文化中的心理智慧应用于现实生活中的心理调适^[11]。

2. 开设传统技艺实践课程

中华优秀传统文化以丰富的非物质文化遗产为核心，涵盖传统技艺、民俗活动内容，形成了独特的文化体系。如今，部分长期沉迷于虚拟世界的大学生更容易形成负面的自我评价，也难以在现实群体中获得社会认同与归属感，进而产生孤独感。而通过参与传统文化实践，不仅能够帮助大学生走出虚拟世界，在现实生活中获得存在感与归属感，还能在形成文化认同的基础上深化自我认同。因此，各高校可与当地非遗博物馆或文化馆合作，设立非遗工坊并开设《非遗文化心理调适》等选修实践课程，将非遗技艺与心理

健康教育相结合，让学生在体验非遗技艺的实践过程中能够实现心理调适、压力释放，真正完成从认知认同到心性涵养的转化。

（二）以中华优秀传统文化打造育人环境

马克思在关于人的发展的论述中指出：“人创造环境，同样，环境也创造人”^[12]。个体的心理、品德、行为的形成与所处环境密切相关。因此，将中华优秀传统文化融入校园心理育人场景，打造传统文化育人环境，是培育大学生健康心理的关键环节。

1. 打造沉浸式的心理育人社区

传统书院作为中国古代教育的重要载体，其“群居讲习”“身心共修”的育人理念，与现代心理健康教育注重人际联结、追求身心和谐的核心要求具有深层契合性。在继承和创新传统书院文化的基础上，高校可打造立体化的“书院制”学生心理社区，结合自身特色构建“基础功能+个性空间”的文化浸润型心理生态。其中，基础功能区可设置心理咨询室，帮助大学生在心理咨询师的引导下疏解心理困惑；个性空间则可引入传统文化元素，设置静坐冥想、国学品读、非遗体验等特色空间，让大学生在文化浸润中缓解压力、调适身心。

2. 设计节气疗愈系列主题活动

中华优秀传统文化中的二十四节气，是古人在与自然互动的过程中总结出的自然规律，与中国人的心理生态系统存在密切关联^[13]。中医心理学认为，节气可通过影响人体血气运行，进而影响人的心理状态。例如，立春是冬春交替之时，此时阳气初升，人体气血运行较快，若肝气郁结，则容易出现烦躁、易怒等情绪问题^[14]。因此，高校可通过挖掘传统节气中蕴含的心理育人资源，以校园文化节为依托，结合不同节气的气候特征、文化内涵与心理调适需求，设计并开展相应的主题活动，帮助大学生顺应时节变化、调适身心状态，实现身心平衡的最佳状态。如芒种时节，可

开展“播种希望”种植活动，让学生在种植过程中体验生命成长，缓解心理压力。

（三）以中华优秀传统文化融合数字育人空间

智能时代，人工智能、大数据等技术已广泛应用于教育教学领域，推动教学模式向个性化、智能化转型。因此，高校应主动顺应时代发展变化，借助数字技术搭建心理育人网络，赋能大学生心理健康教育，推动中华优秀传统文化实现创造性转化与创新性发展。

1. 开发国学心理疗愈平台

人机交互作为一项新兴技术，在教育领域的应用不断深入，有效打破了传统教育的时空局限，能够为学生个人发展提供常态化、个性化支持。高校可利用大数据与云计算技术，深度挖掘《论语》《道德经》等经典著作中蕴藏的心理调适智慧，借助 AI 大模型搭建“国学心理疗愈”平台。在此基础上，可依托自然语言处理技术，以问题导向为逻辑，进一步打造“国学心理顾问”等虚拟角色。该虚拟顾问通过深入分析学生的测评数据，可自动匹配引用相关经典著作，在人机互动中为学生解答心理困惑、提供文化疏导，实现传统文化智慧与智能化心理服务的精准对接、高效适配。

2. 构建传统仪式体验空间

中国自古以来就是礼仪之邦，孕育了丰富的礼仪文化传统。在当代多元文化的影响下，大学生易出现人际社交焦虑、生命意识淡薄、个人归属感不足等心理困惑，而这些仪式传统不仅仅只是形式规范，更承载着尊师孝亲、家国同构等深层价值内涵，恰恰能够为大学生提供心理安定与情感滋养^[15]。随着虚拟现实技术的不断成熟，这一技术为传统仪式的传承开辟了新的路径。高校可利用 VR 技术打造一个虚拟化、沉浸式、可交互的传统仪式体验空间，让学生在可交互的心理疗愈场景中，通过动作交互、语音输入或是角色扮演等方式，建立起个体与文化传统的心理联结，

以此规范自身言行，增强文化认同与心理韧性。

（四）以中华优秀传统文化推动校园内外协同联动

中华优秀传统文化涵养大学生心理健康是一个系统化的过程，需要多方协同联动，才能推动育人实效落到实处。然而，当前协同育人工作存在多方主体协同不足、文化资源衔接不畅等现实困境，在一定程度上削弱了文化育人实效。因此，高校需要强化顶层设计，通过构建协同联动机制，切实提升文化涵养心理育人的实效性与覆盖面。

1. 建立双师协同育人机制

“文化 + 心理”双导师制是提升大学生心理健康水平的创新路径，有助于推动传统文化智慧与现代心理技术的深度融合。其中，文化导师可由人文社科专家或传统文化学者担任，通过深度解读《论语》《大学》《周易》等经典著作中蕴含的心理调适智慧，向学生传授传统文化疗愈方法；心理导师可由学校的心理咨询师、辅导员或心理专业教师担任，在立足现代心理学理论的基础上，将传统文化资源转化为可操作的心理治疗方法，有效提升心理育人工作的效果。整体来看，相较于单一的心理辅导模式，双导师制通过“文化滋养 + 心理调适”的双向互动，能够达成“1+1>2”的育人效果。

2. 健全家校社协同育人机制

2023 年 1 月印发的《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》明确提出，完善家校社协同育人机制这一政策导向，强调了推动构建协同育人新格局的重要性。从文化传承角度看，家校社协同机制的构建，本质上是对中华优秀传统文化中“家国同构”智慧的创造性转化。因此，在家校共育层面，高校可采取线上线下相结合的方式，联合家长开展“家风家训传承”“传统美德践行”等主题活动，引导家长向学生传递“仁爱”“孝悌”等传统伦理观念，增强家校心理育人合力^[16]。在校社共育层面，高校可积极与社区或企业等主体

联动，推动传统文化心理资源的传承与传播，从而构建起高校主导、家庭参与、社会支撑的全域协同育人格局，为大学生心理健康筑牢全方位的文化心理支撑。

五、结语

中华优秀传统文化蕴含丰富的心理育人资源，对当代大学生心理健康教育具有重要意义。面对当代大学生存在的各类心理健康问题，高校通过深入挖掘中华优秀传统文化中蕴含的心理调适基因，能够为价值多元时代的大学生心理健康教育提供根脉深厚的解决方案。未来，高校还可进一步探索中华优秀传统文化涵养大学生心理健康教育的智能化创新路径，推动文化浸润与心理疏导实现数字化协同，让中华优秀传统文化在技术赋能下，为大学生心理健康教育的现代化发展注入深厚的文化底蕴与持续的创新动能。

【基金项目】嘉兴大学本科生教学改革重点项目“‘AI+HI’双擎驱动的高校思政课‘精准滴灌’教学模式构建与实践”（项目编号：85152604）；嘉兴大学研究生教学改革一般项目“高质量发展背景下马克思主义理论专业研究生学术能力培养研究”（项目编号：651124009）。

参考文献

[1] 习近平. 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调：把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面[N]. 人民日报，2016-12-08(1).

[2] 高承海，秦佳佳，孟松. 文化符号构建中华文化认同的心理机制与传播路径[J]. 民族教育研究，2024，35(6)：147-158.

[3] 吴传毅. 从中华优秀传统文化中汲取智慧和力量[J]. 湖湘论坛，2025，38(3)：23-30.

[4] 何俊. 中庸之道及其根源性[J]. 中国哲学史，2025(2)：31-42.

[5] 舒思敏，龙宗煜. 艺术疗愈在大学生心理健康促进中的干预探究[J]. 中国教育学刊，2026(1)：129.

[6] 王保梅. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育路径研究[N]. 中国文化报，2026-03-28(3).

[7] 陈俊元，陈道山. 浅论古为今用的书法临习对学生心境的正念引导[J]. 新美域，2024(9)：34-36.

[8] 潘祥辉. “揖让而天下治”：中华传统揖礼的创造性转化与创新性发展[J]. 湖南师范大学社会科学学报，2023(5)：53-62.

[9] 李锐，卢伯春. 健身气功对人体身心健康影响的研究进展[J]. 中国老年学杂志，2022，42(18)：4638-4644.

[10] 习近平. 《在纪念五四运动100周年大会上的讲话》[M]. 北京：人民出版社，2019：18.

[11] 敖玲敏，沈菊. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值之维与实践之路[J]. 黑龙江高教研究，2024，42(12)：120-126.

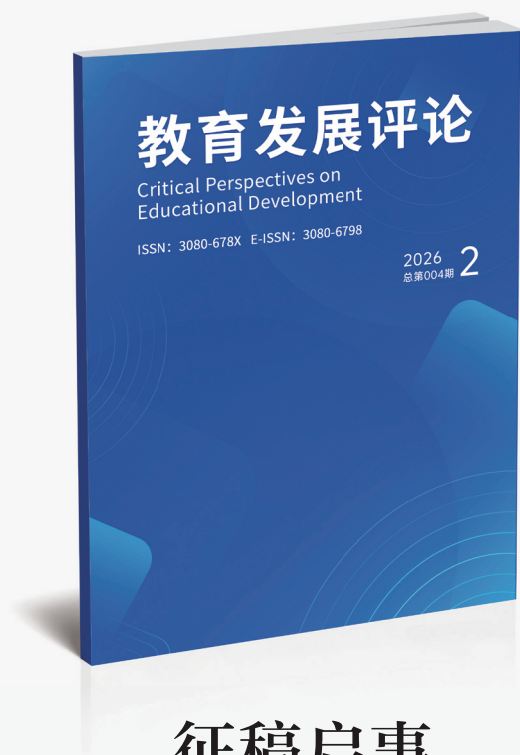
[12] 马克思，恩格斯. 马克思恩格斯文集：第1卷[M]. 北京：人民出版社，2009：545.

[13] 韦志中，丰效杰，韦阿香. 与时间同行：二十四节气心理建设方法[M]. 四川：四川大学出版社，2017：7.

[14] 肖丽. 中医文化与大学生心理健康教育融合的价值、理念及路径研究[J]. 湖南社会科学，2025(4)：157-164.

[15] 张辉刚，唐钰镭，王宇澳. 家国同构：传统仪式与文化身份认同[J]. 西北民族研究，2024(6)：16-29.

[16] 吴国林. 在地优秀传统文化现代育人意义的实现路径——基于课程转化的研究[J]. 上海教育科研，2025(6)：46-52.



征稿启事

《教育发展评论》(Critical Perspectives on Educational Development)是一本致力于教育发展研究的国际化学术期刊。本刊以批判性思维为基石,深度解构教育政策、发展模式与社会影响,重点关注教育公平、可持续教育生态构建及跨文化教育实践等核心议题。通过融合理论争鸣与实证研究,期刊为教育研究者、政策制定者与实践者搭建跨界对话平台,致力于推动教育发展的创新性反思与系统性变革。

投稿可直接通过维瑞塔斯出版集团网站对应期刊进行投稿,请认准本刊唯一网站官方网站 veritaspublish.org,或官方邮箱 veritaspublish@outlook.com 投稿。

字符数以 8000 左右为佳,要求提供内容摘要(200 字左右)、关键词(3-5 个),一般包含文章的研究方法、主要观点和研究意义,且需提供与文章内容相关的高清图片资料。

来稿请提供作者个人信息(姓名、工作单位、职务职称及学历、详细通信地址、联系电话)。

本刊编审团队对决定刊用的稿件有删改权,不同意删改者请在来稿时申明。

Critical Perspectives on Educational Development

教育发展评论

- AI赋能教育
AI Empowering Education
- 高等教育
Higher Education
- 教师发展
Teacher Development
- 职业教育
Vocational Education
- 心理健康教育
Mental Health Education

