

基于优秀传统文化的大学生心理健康文化调适路径

余成武

(闽南师范大学 生物科学与技术学院, 福建 漳州 363000)

[摘要]大学生心理健康教育作为新常态下高校思想政治教育工作的重要内容,其发展与传统文化之间具有十分密切的关系。文化对于处于文化实体中的个体而言具有表征、构建、唤起和指导之功能,心理健康的文化调适是通过文化的各项功能对心理健康进行调适的过程。传统文化不仅为大学生心理健康的文化调适提供丰富教育资源,优秀传统文化也可以通过文化调适为媒介,通过唤起民族精神,培养高尚情操,指导生活实践,校园文化建设等方式为大学生心理健康提供重要保障。

[关键词]传统文化;文化调适;心理健康

doi:10.3969/j.issn.1673-9477.2018.03.023

[中图分类号] G64

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2018)03-068-03

中国传统文化是中华民族历史上各种思想文化、观念形态的总体表征,我国传统文化博大精深、历史悠久,具有鲜明的民族特色。中央《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》指出:“要把中华优秀传统文化全方位融入思想道德教育、文化知识教育、艺术体育教育、社会实践教育各环节”。大学生心理健康教育作为新常态下高校思想政治教育工作的重要内容,其发展与传统文化之间的关系不言而喻。现阶段,我国的大学生心理健康教育仍建立在西方的心理学思想和理论的基础之上,虽然取得了许多成效,然而不得不承认这种“文化差异性”给高校心理健康教育的进一步发展带来了一定阻碍。因此,如何正确处理心理健康教育和传统文化之间的关系,利用传统文化创建具有中国特色、本土化的高校思想政治教育和管理工作的,成为当前广大高校思想政治教育工作者面临的重要课题。

一、心理健康文化调适的内涵与功能

(一)文化调适的内涵

文化调适的概念来源于西方的文化治疗,广义的文化调适指的是“以宗教、哲学、文学艺术等内容对心灵问题甚至精神疾病进行宣泄、缓和、平复、净化、抚慰,让心理回复到完整形态”^[1],广义的文化调适介于文化治疗与心理治疗之间,但与一般意义上的“心理治疗”相比,其范畴更广。狭义的文化调适指的是通过挖掘本土文化中的相关资源,通过心理健康教育等手段,借助文化调适的各项功能使得个体可以有效调节自身心理矛盾,及时化解心理冲突,提升个体心理健康水平,降低较严重的心理问题的发生率,使大学生更加适应于社会的要求。

狭义的心理调适属于“心理调适”的范畴,本文中所指的文化调适为后者。

(二)文化调适的功能

1. 文化调适的表征功能

文化具有表征功能,处于特定文化背景中的个体,通过对文化符号的学习和理解并借助于文化符号来认识和表征外部世界。而文化调适的表征功能是个体借助文化表征功能与文化群体中的其他人得以进行有效的交流,其中个体对文化符号的学习、理解和认可的过程,也是个体心灵调适的过程。

2. 文化调适的构建功能

所谓文化调适的构建功能指的是个人在学习和理解文化实体和文化符号之后,通过文化的意义体系构建出自身意识中各种观念,其中包括个人的价值观等,文化调适的构建功能就是通过影响个体的“意义体系”来对个体的心理健康进行调适的过程。

3. 文化调适的唤起功能

文化调适的唤起功能是个体通过对传统文化的学习,在特定文化中形成自身独特的意义(价值)体系,并且通过表征等方式唤起个体的某种情绪、情感。这种唤起的功能有助于个体对自身行为的评价和情绪的调节。

4. 文化调适的指导功能

从文化的形成来看,社会中的个体是社会文化的创造者,特定历史时期的文化衍生出特定文化下的意义体系,这种意义体系不仅影响个体价值观念的构建,并且能通过价值观念的外化作用指导着他们的行为。

文化调适的各项功能对大学生的心理健康具有积极的调节作用,特别是针对那些处于心理亚健康

[投稿日期] 2018-06-25

[基金项目] 福建省教育科学“十三五”规划2017年度重点课题立项(编号:FJJKCGZ17-063)的研究成果。

[作者简介] 余成武(1984-),男,福建南平人,讲师,硕士,研究方向:发展与教育心理学。

状态的大学生,他们没有严重到需要进行心理治疗,但他们又不愿意通过一般的心理咨询对心理问题进行疏解,从而导致更加严重的心理疾病的发生,如果能借助传统文化的教育实践对其心理问题进行适当的调适,则能另辟蹊径,防范于未然,帮助大学生预防和解决心灵的冲突和困扰。

二、利用优秀传统文化提升大学生心理健康的具体路径

(一) 优秀传统文化融入心理健康教育——唤起民族精神,提升精神内涵

我国心理学界日益重视从中国传统文化中挖掘整理心理调适的理论与方法,传统文化是构建中国特色大学生心理健康教育的根基。文化调适具有表征功能,处于特定文化中的人们通过对文化符号及其内涵的学习、理解,进而使用文化符号进行互动和信息交流。从分析心理学的角度来看,个体意识与无意识特别是与深层次的集体无意识的逐步远离,是造成现代社会的心理问题的根源之一^[2]。“民族精神”作为意识通向集体无意识的桥梁,利用文化调适的唤起功能,借助于传统文化教育等手段,有助于大学生“民族精神”的唤起。

我国优秀传统文化蕴含巨大的“民族精神”的宝库,将优秀传统文化融入大学生心理健康教育也是利用传统文化提升大学生心理健康水平最直接和最重要的形式。将传统文化融入大学生心理健康教育,不仅要充分利用中国传统文化蕴涵着丰富的哲学心理学思想,发掘大学生心理健康教育的文化资源,也要注重科学融入,分清主次,在建构“本土心理学”的过程中,还应在系统运用当前主流的西方心理健康教育观点和理论基础的同时,合理运用并积极传承我国传统文化中的心理健康理念,才能对当前大学生产生更加深远的影响。

(二) 优秀传统文化融入大学生德育——培养高尚情操,完善大学生人格

人格是个体在行为上的内部倾向,它表现为个体适应环境时在能力、情绪、性格等方面的整合,是具有动力一致性和连续性的自我。由于人格是个体适应环境的产物,文化的作用尤其重要。文化调适具有构建功能,我国心理学界普遍认为个体的人格构造及其完善的过程也是个体人生观、价值观、道德观确立的过程,因此,大学生的道德教育有助于大学生人格的完善。然而,良好的道德品质和健康的心理都不是一朝一夕可以完成的,其形成和不断完善的过程需要将“道德品质”不断内化为个体

的心性修养,并将这种修养外化于个体行为,是主客体相互作用的结果。以儒家和道家等多元文化思想为核心的中国传统文化里具备丰富深刻的心性修养的思想资源,教育大学生从“慎独”“自省”“寡欲”的方式不断提升自我道德修养,大学生不仅要大学生要处处严格要求自己,学会自我控制,用“戒、畏、思”几项标准严格要求自己,大学生还应该不断反思自己,坚持做到思齐自省,才能达到人格的完善。

(三) 优秀传统文化指导大学生生活实践——促进大学生身心和谐发展

文化调适具有指导功能。利用优秀传统文化指导大学生的生活和实践,是将优秀传统文化重要精神和理念通过“以知促行”的方式外化、调整和指导大学生具体行为的必然要求,也是当前我国高校培养优秀人才的重要途径。

第一,中国传统文化既包含了“崇尚和谐、自强不息、尊老爱幼、诚实守信等积极因素,同时也存在如“乐天安命、因循守旧”等不利因素,作为凝练中华民族重要生活样式的传统文化,其在传承过程中要想更好地发挥其对大学生生活实践中的指导功能,不仅要利用好积极因素,同时也必须克服不利因素,

第二,中国传统文化的精神内涵并非一成不变的,利用优秀传统文化指导大学生生活和实践既要要坚持历史性与现实性共存,也要坚持传统性与现代性相结合的原则,不断挖掘、提炼、阐释中华民族优秀传统文化的时代内涵,如我国古代的“大禹治水”精神到革命时期的“长征精神”再到现在大学生的“万众创新”精神,从延续性和持续发展的角度着手,是对传统的继承,具有一脉相承的特点。这种优秀传统文化所蕴含的精神经过改造和发展后,融入时代特色,紧密结合大学生生活实际,让传统文化焕发出新的生命力和感召力。完全可以在中国特色社会主义的建设和发展中,发挥其应有的对于当代大学生思想和行为的教育和调节作用,培养和锻造出主动性、竞争性和创造性的现代文化精神。

(四) 优秀传统文化融入校园文化建设——重塑文化认同,提升自我统一

文化认同上的冲突引发文化认同危机,大学生对传统文化的淡漠和疏离不仅关系到中国传统文化的传承,也关系到大学生能够从传统文化中获得归属感,确立和完善自我同一性,进而影响大学生的心理健康。艾里克森认为,个体不能形成和确立较完整的自我同一性,对与个体的社会化将产生影响,

这一规则同样适用于社会群体,处于特定文化中的社会群体如果缺乏文化认同,不能形成良好的社会同一性,则不利于整个社会群体的和谐与发展。“文化认同、个体同一性、社会同一性”三者是相互影响和相互制约的关系。而对于优秀传统文化的接纳和认可,能使因文化冲突引发的各种心理危机到有机统一的状态,是推动、促进个体心理健康乃至某一社会群体心灵发展的重要力量。因此,高校因充分利用传统文化,从“弘扬优秀传统文化精神”为主题,努力营造有利于大学生优秀传统文化教育的校园文化氛围;以“丰富多元的校园文化活动”为抓手,吸引大学生加入传统文化的第二课堂。

古人云:“行是知之始,知是行之成”。优秀传统文化只有在相应的文化活动中学习和感受,在社会实践中去体会和感悟,才能从根本上大学生的心灵和行为产生影响。具体来说:第一,在学校层面,高校应努力把传统文化中的精神元素融入到校园里的每一个角落,例如学校的建筑、人文景观、甚至是结合传统文化人文精神设置学校的规章制度等;第二,在学院层面,高校还可以通过“优秀传统文化”为主题,以班级为单位进行“党团日活动”组织评选和推广,并对优秀的项目进行立项和给与一定的经费支持,使大学生在具体的实践中、活动以主人翁的身份主动学习了解并宣传中国传统文化,提升大学生的民族文化意识和品味;思想教育工作者特别是辅导员在对大学生进行传统文化中爱国主义教育的过程中,为了让学生理解传统文化中自强不息、互助协作等精神,激发大学生的民族感

情和爱国热情,可以邀请国学大师开办传统文化讲座,开设传统文化艺术展览,加强大学生传统文化的艺术熏陶;第三,在学生层面,学生组织和社团应注重传统文化精神的融入,结合传统文化精神开展学生活动,如通过组织大学生通过考察历史遗迹,走访杰出历史人物的故里,进而了解历史文化名人背后的故事和精髓;也可以利用有特定意义的传统节日开展开展有吸引力的社团活动,民族服饰展演、特色民族文化体验、国画、书法的免费教学和体验等活动,吸引大学生学习、了解和接纳优秀传统文化。通过培养大学生学习中国传统文化的兴趣为抓手,让大学生在感受博大精深的民族文化和体会源远流长的民族精神基础之上,重塑大学生对传统文化的文化认同,成为一个身心全面和谐发展、“自我统一”的大学生。

参考文献:

- [1]刘桂荣.大学生负性情绪问题的文化调适研究[D].安徽师范大学.2014.04.
- [2]刘文.传统文化融入中小学体育课堂的教学模式研究[D].宁波大学.2014.04.
- [3]丁宏.优秀传统文化与大学生思想政治教育融合探究[J].思想政治教育研究 2016(06):97-100.
- [4]吴云.地方优秀传统文化融入高校思想政治理论课教学的几点思考[J].思想理论教育导刊 2017(04):107-109.
- [5]陆岩;杜蕾;以优秀传统文化涵养大学生道德价值观的对策研究[J].思想政治教育研究 2017(01):79-82.

[责任编辑 王云江]

The cultural adjustment path of mental health based on excellent traditional culture

YU Cheng-wu

(School of Biological Science and Technology, Minnan Normal University, Zhangzhou 363000, China)

Abstract : As an important content of college ideological and political education under the new normal situation, the mental health education of college students has a very close relationship between its development and traditional culture. Culture has the function of characterizing, constructing, arousing and directing individuals in cultural entities. The cultural adjustment of mental health is the process of adapting mental health through the various functions of culture. Traditional culture not only provides rich educational resources for the cultural adjustment of college students' psychological health, but also can serve as an excellent traditional culture and cultural adjustment medium. It can provide important guarantee for the mental health of college students by arousing national spirit, cultivating noble sentiment, guiding life practice and building campus culture .

Keywords: traditional culture; cultural adjustment; mental health.