

中华优秀传统文化融入高职心理健康教育的课程模型构建与实践

闫秀云

山东工程职业技术大学

DOI:10.32629/er.v9i4.6950

[摘要] 当前高职心理健康教育存在一些问题，如西方理论和本土学生心理结构的适配度不理想，课程内容和职业素养相脱节。本研究挖掘中华优秀传统文化中的心理育人资源，以构建符合高职学生认知特点的本土化课程模型。借助文献分析和教学实践研究，将儒家修身思想、道家情绪智慧和工匠精神深度融入心理课程，构建文化认知、体验浸润和行为实践相结合的三维教学模式。实践显示，该模式能提升学生的文化自信和心理韧性，为培养德技并修的高素质技术技能人才提供新的教育范式。

[关键词] 中华优秀传统文化；高职教育；心理健康；课程模型；实践路径

中图分类号：G711 文献标识码：A

Construction and Practice of a Curriculum Model Integrating Chinese Excellent Traditional Culture into Mental Health Education in Higher Vocational Education

Xiuyun Yan

Shandong Engineering Vocational and Technical University

Abstract: Currently, there are several issues in mental health education in higher vocational colleges, such as the suboptimal adaptation of Western theories to the psychological structures of local students and the disconnection between curriculum content and professional competencies. This study explores the psychological education resources embedded in Chinese excellent traditional culture to develop a localized curriculum model aligned with the cognitive characteristics of higher vocational students. Through literature analysis and teaching practice research, Confucian self-cultivation concepts, Taoist emotional wisdom, and the spirit of craftsmanship are deeply integrated into psychological courses, constructing a three-dimensional teaching model that combines cultural cognition, experiential immersion, and behavioral practice. Practical results indicate that this model enhances students' cultural confidence and psychological resilience, providing a new educational paradigm for cultivating high-quality technical and skilled talents with both moral integrity and professional competence.

Keywords: Chinese Excellent Traditional Culture; Higher Vocational Education; Mental Health; Curriculum Model; Practical Pathways

引言

当前高职院校开展心理健康教育往往采用西方心理学理论体系，这种以病理诊断和干预为主的模式，没有考虑到中国人独特的心理结构与文化基因，让教育内容“水土不服”，难以走进学生心里。中华优秀传统文化中蕴藏着中华民族几千年来的生存智慧和心理调适经验，其中儒家的仁爱思想、道家的无为智慧，还有中医的形神合一理念，能为解决当代大学生的心理困扰提供本土化方案。将这些本土文化资源转化成可操作的心理健康教育课程模型，是解决当前教育困境、提高育人实效的重要途径。

1 高职心理健康教育与传统文化的内在契合逻辑

1.1 儒家仁礼思想与人际适应的互通

高职学生正处在从校园向职场过渡的关键时期，人际交往能力欠缺往往限制他们的职业发展，而儒家文化里的仁与礼正好为解决这一问题提供了心理图式。儒家倡导的仁者爱人思想，能引导学生走出自我中心的狭隘圈子，让他们在团队协作当中学会换位思考，懂得包容接纳他人，这种推己及人的共情思维是现代心理学建立良好人际关系的基石。礼作为一种外在的行为规范，着重强调个体的社会化过程，它能帮助学生建立起人际边界感和秩序感^[1]。和而不同的智慧鼓励学生保持个性的同时，还尊重集体中的差异，这种思想

不仅可以化解现代职场竞争与合作之间的冲突，还可以促进团队进行良性互动。修己安人的理念会引导学生把改善人际关系建立在提升自我修养的基础之上，消除因为过度把问题归结于外在环境而产生的怨怼情绪，建立起内求诸己的成熟心态。

1.2 道家顺势智慧与情绪调控的共鸣

高职学生在面对技能训练强度大、就业形势严峻的情况时，很容易产生焦虑和浮躁的情绪。道家哲学里的道法自然和辩证思维，为调控情绪提供了独特的认知策略。道家建议顺应事物发展的客观规律，反对过度强求、内耗，这种超然的心态帮助学生在考试失利或求职受挫时，通过认知重评来降低心理应激反应。道家祸福相互依存的辩证法，引导学生从消极的事情中找到积极的意义，在逆境中培养心理弹性。知足不辱、知止不殆的观念帮助学生分清能力边界和欲望之间的平衡，这种认知的转变可以缓解因完美主义或者过度攀比带来的心理负担，引导学生理解致虚守静的智慧，让他们在复杂的职场环境中排除干扰、回归内心，把关注点从过度担心结果，转移到专注提升当下技能。教师挖掘道家智慧，有助于帮助学生建立宏大的时空视角，让他们在面对当下情绪波动时保持内心平和、有定力，学会以柔克刚的处世哲学。

2 文化浸润与知行合一的课程模型构建

2.1 重构多维递进的本土化教学内容

课程设计者应根据高职学生的心理发展特点，将课程内容进行模块化重构，形成自我、人际、职业层层递进的本土化内容体系。教师在自我认知模块引入《论语》中“吾日三省吾身”的内省智慧，来替代单一的心理测验，引导学生通过写日记、反思等方式，加深对自我的了解。教学团队在情绪管理模块，结合中医七情致病和五音疗疾的理论，开发有中国特色的情绪调节课程，如中医养生和心理保健等内容^[2]。教育者在职业心理模块，挖掘墨家“兼爱非攻”和工匠精神里的职业伦理，帮助学生树立正确的职业价值观。课程体系还应纳入传统家庭伦理教育，帮助学生化解原生家庭造成的心理冲突，重建亲密关系的信任基础。结合高职学生重视技能、轻视理论的学习特点，课程设置应增加传统文化心理案例分析和非遗技艺心理体验等实操环节，以提高内容的吸引力和实用性。教师还可以利用琴棋书画等艺术形式，作为非言语的表达途径，辅助那些不善言辞的学生进行情感宣泄和自我疗愈。这种结构优化保证文化智慧可以全面覆盖从自我认同到社会适应的各个心理层面，形成逻辑严密的育人闭环。

2.2 创设沉浸体验式的心理教学情境

传统文化融入心理教育，要遵循体验浸润原则。教师需创设具身化的教学情境，让学生在实践中感悟文化力量，教学方法应从单一讲授，转变为情景模拟、行为训练和艺术疗愈结合的模式。针对高职学生普遍存在做事急躁、专注力差等问题，教师可以引入茶道静心、书法修身作为教学案例。

在茶道心理课上，学生凭借行茶、注水、品茗等细微动作，可保持专注和呼吸平稳，这样的身体律动可以带动心理沉静，让学生直接体验到静能生慧的心理状态。教师也可以组织校园心理情景剧活动，选取卧薪尝胆、负荆请罪等经典故事进行演绎，让学生在角色扮演时共情历史人物的心路历程，获得应对挫折的替代性经验。教师还应该依托传统节日组织清明生命教育、中秋团圆等主题活动，营造集体性的心理疗愈氛围，提高学生归属感，通过坐姿、问候等传统礼仪训练，帮助学生借助外在行为规训调节内在心理状态，强化自我控制能力。通过这种有仪式感的行为训练，学生可以建立稳定的心理秩序，有效缓解环境不确定性带来的焦虑感。课后总结提炼的要点指导学生在日常情绪波动时，通过仪式化的专注行为阻断冲动^[3]。这种教学方式实现了从知到行的转化，让文化体验成为心理调节的有效载体。

2.3 建立增值评价导向的考核指标体系

学校若要保证课程实施效果，还需改革传统的以卷面成绩为主的评价方式，构建关注过程和变化的增值评价指标体系，评价重点从对文化知识的记忆，转为对心理品质变化的考察上，涉及认知、情感和行为三个维度。认知维度考察学生对传统文化中心理智慧的理解深度，情感维度评估学生对中华文化的认同感以及自身的心理体验，行为维度着重关注学生在日常生活中用传统智慧解决心理问题的实际能力。评价主体应引入多元机制，将自评、互评和师评结合起来，学生可以凭借建立心理成长档案，记录自己用传统文化方法调节心理状态的过程和感悟，考核体系还应将对学生在实习实训期间职业心理素质表现的跟踪评价纳入进来，比如在企业实习中体现出的敬业精神和抗压能力，当作检验文化育人实效的关键参考指标。教师应增加对学生日常行为改变的观察记录，如课堂专注度提高或者宿舍矛盾减少等情况，并把这些纳入过程性考核。鼓励学生依靠口头汇报或者创作作品，分享自己用文化智慧解决实际烦恼的故事，以此提高评价的互动性。这种全方位、动态化的评价机制，可以精准反馈学生的心理成长轨迹。还可以凭借正向激励，强化学生主动用传统文化智慧进行自我教育的意识。

3 中华优秀传统文化融入心理教育的实践路径

3.1 打造双师协同的跨界师资队伍

师资队伍素养是决定课程模型能否有效落地的关键因素。学校应着力解决心理教师不懂传统文化与文化教师不懂心理咨询的结构性矛盾，打造将心理和文化结合起来的双师协同机制。学校定期组织心理教师参加国学经典研修班，提升他们对儒释道思想中的心理资源的挖掘能力，让他们能够用中国话语解释心理现象^[4]。学校鼓励思政教师和人文教师参加心理咨询师培训，让他们在传授文化知识的同时能敏锐地捕捉学生的心理需求。学校应建立常态化的跨学科教研机制，让心理专家和文化学者一起开发教案、分享教学案例，

保证教学内容既符合心理学专业标准，又有深厚的文化底蕴。教师自身的文化修养和情绪稳定性也是关键的隐性课程，教师通过言传身教展示传统文化赋予的人格魅力，对学生产生更直接的感染力和示范效应。这种跨学科的教学团队实现了专业知识和文化底蕴的优势互补，给学生提供了全方位的支持。学校还应设立专项教改基金，支持跨学科团队开展中华优秀传统文化心理育人课题研究，通过建立名师工作室或实施青蓝工程传帮带机制，加速青年教师的成长。这种激励机制激发教师探索本土化心理教育模式的内生动力，推动教研成果快速转化为教学实践。

3.2 搭建数字赋能的立体传播矩阵

教育者面对作为网络原住民的“00后”高职学生，应借助数字化手段来拓宽教育的时空场域。技术人员运用虚拟现实技术，重现古代书院、禅修意境等场景，让学生开展沉浸式心理放松体验。开发团队设计指尖上的国学心理应用程序，推送结合现代心理困扰的传统文化微课，比如庄子解救精神内耗等内容。后台借助大数据技术，分析学生的网络行为偏好，精准推送契合其心理需求的文化内容。教育技术团队还可以开发与历史人物有关的角色扮演互动游戏，让学生在虚拟环境里演练职场抗压策略，获得即时的心理反馈。设立匿名的线上社区，供学生分享感悟，获取源自传统智慧的心理支持，有效降低学生求助时的心理门槛。学校通过搭建线上和线下结合的立体传播矩阵，把厚重的传统文化转变为碎片化、趣味化的数字资源，降低了学生的认知难度，也让优质的心理健康教育资源能突破时空限制，覆盖更广泛的学生群体。学校还可以利用抖音、哔哩哔哩等短视频平台，发起传统文化心理打卡挑战活动，如二十一天冥想挑战、每日分享一则修身格言，利用社交媒体的互动特性，提高学生的参与意愿。利用人工智能算法生成的个性化文化心理处方，为学生提供全天候的心理支撑，以此构建起线上线下无缝衔接的智慧育人生态。

3.3 营造环境育人的隐性文化场域

环境就像一位无声的老师，校园文化环境在学生心理素质的养成方面有着潜移默化的浸润作用。高职院校应把传统文化元素融入校园物理空间和制度建设，营造出具有心理疗愈功能的文化场域。学校针对高职学生在实习就业时，常因为言行不当、缺乏职业礼仪，而导致人际紧张这一痛点，开展了传统礼仪和职业形象的实践改造。后勤部门在校园环境里设置礼仪长廊，在实训中心推行工匠礼仪规范^[9]。学生在日常实训时，每天践行特定的问候礼和工具交接礼，把外在的仪式感变成对他人的尊重和对职业的敬畏。校园规划设计应融入传统美学元素，比如设置宁静的园林景观或者文化角，体现天人合一的理念，给学生提供独处和缓冲情绪的物理空间。学生管理部门还可以把传统家训和座右铭融入宿舍文化

建设里，营造出互助友爱的生活氛围，强化同伴支持系统。这种全面的环境浸润，让心理育人延伸到学生生活的每个角落，形成持久的教育影响力。学校也需要重视仪式教育的心理暗示作用，在开学典礼或者拜师仪式中融入中华优秀传统文化礼仪元素，提高学生对学校和职业身份的认同感和归属感。把校训精神和传统文化价值观深度融合，学校可以构建起有独特精神标识的校园文化磁场，让学生在潜移默化中完成人格的自我完善，提升心理素质。

4 结语

中华优秀传统文化是高职心理健康教育的源头活水，把中华优秀传统文化融入高职心理健康教育是落实立德树人根本任务的关键路径。依靠挖掘儒道互补的文化智慧，构建将文化认知、体验浸润和行为实践结合起来的课程模型，辅以双师协同、数字赋能和环境浸润的实践路径，能有效解决当前高职学生心理素质培养中存在的文化断层、效能低下的问题。它让心理健康教育从单一地矫正问题转变为全面滋养生命，为生有坚韧意志和仁爱胸怀的大国工匠打下了坚实的心理基础。

[参考文献]

- [1]胡芳,纪力敏,蔡建周.儒家文化融入高职院校心理健康教育的课程路径探索[J].教育信息化论坛,2025(9):112-114.
 - [2]王校.中华优秀传统文化融入高职院校育人的实践路径研究——以江西旅游商贸职业学院为例[J].新传奇,2026(1):70-72.
 - [3]陈姗姗.传统文化浸润下的高职学生心理素质发展策略研究[J].时代报告(奔流),2025(12):171-173.
 - [4]公俊青.传统文化与中职生心理健康教育的创新融合策略研究[J].中华活页文选(传统文化教学与研究),2025(18):160-162.
 - [5]肖微微.中华优秀传统文化融入高职课程建设实践研究[J].中原文化与旅游,2025(20):213-215.
 - [6]马媛.中华优秀传统文化培育高职院校学生积极心理品质的路径研究[C]//中国智慧工程研究会.2025教育教学创新发展经验交流会论文集(上册).武汉城市职业学院,2025:376-378.
- 作者简介：**
闫秀云（1981.08-），女，汉族，山东人，硕士研究生，教授，研究方向：心理健康教育。
- 基金项目：**
教育部职业院校文化素质教育指导委员会2025年度高职心理健康教育研究课题（课题名称：中华优秀传统文化融入高职心理健康教育的课程设计与实践验证，课题编号：XL2025068）。