

# 在心理健康教育活动中创新实施 新时代中华优秀传统文化教育

◎ 郭俊彬 (北京市第二中学, 北京 100010)

**摘要:** 为提高中学生新时代中华优秀传统文化教育的实效,对心理健康教育活动进行了三个方面的探索创新:一是视听结合,对比展示,加深对中华优秀传统文化的理解;二是通过心理社团活动,加深对中华优秀传统文化的体验;三是发挥家校协同作用,形成中华优秀传统文化教育合力。上述活动提升了中学生对中华优秀传统文化的自信和认同,也为后续研究和探索积累了经验。

**关键词:** 传统文化教育; 心理健康教育; 中学生

**中图分类号:** G44   **文献标识码:** B   **文章编号:** 1671-2684 (2022) 20-0063-04

为建设社会主义文化强国,增强国家文化软实力,实现中华民族伟大复兴的中国梦,中共中央办公厅、国务院办公厅2017年初印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》。中学阶段是一个人身心发展的关键期,对中学生进行中华优秀传统文化教育是促进中学生德智体美劳全面发展,提高心理健康水平,最终成长为合格的社会主义建设者和接班人的重要举措。我所在的北京市第二中学承担了北京市教

育学会“十四五”教育科研课题(2021年度)“新时代中华优秀传统文化教育的创新实践研究”,希望在实施中华优秀传统文化教育的实践中进行两个方面的探索:一是探索相关学科当中关于中华优秀传统文化教育或独立或融合的教学专题和课程设计,二是探索多样化、创新性的中华优秀传统文化教育活动。本文所述内容属于第二个方面,即为有效实施中华优秀传统文化教育而在心理健康教育活动中进行的创新探索。

注:本文系北京市教育学会“十四五”教育科研课题(2021年度)“新时代中华优秀传统文化教育的创新实践研究”(DCYB2021-051)的研究成果。

子辅导示范校”“浙江省心理健康教育示范点”“浙江省中小学一级辅导站”。相关课题、论文在省、市、区屡屡获奖;课题组创编的《心理委员成长指导手册》在全市推广,课题组开发的亲子辅导课程在全市展示,课题组长两次赴省汇报成果。

## (二) 社会媒体高度关注

嘉兴电视台八次跟踪报道,嘉兴广播电台、南湖晚报、嘉兴日报等地方主流媒体报道相关活动。学校在小学领域开展朋辈辅导的心理健康教育创新,以及心理委员队伍自助与助人的成长经历,都引起了媒体持续关注,营造了良好的心理健康教育社会氛围。

## (三) 教师学生共同成长

课题组长为嘉兴市专职心理教师专业发展培

训会、嘉兴市小学心理高研班做课题专题讲座,先后六次与省内外同行交流分享。从朋辈的视角传播心理健康知识,引发学生积极认识自我,关注个人成长,激发生命活力,心理委员被评为南湖区“五彩少年”,全校学生保持了良好心理状态,心理危机持续实现“零”事件。

## 参考文献

- [1]孟月.朋辈心理辅导在小学心理健康教育中的应用[J].教育(文摘版),2015(10):25.
- [2]崔美玉,刘惠善.同辈咨询在中小学心理健康教育中应用的必要性[J].教育探索,2005(10):100-102.
- [3]王娜.以班级心理委员模式促进高校心理健康教育深入开展[J].教育与职业,2009(11):98-99.

编辑/张国宪 终校/石雪

## 一、创新实施中华优秀传统文化教育的基础

### (一) 时代背景

党的十九大报告指出，中国特色社会主义进入新时代，中国特色社会主义新时代是中国发展新的历史方位，是全面建设社会主义现代化强国的时代，是实现中华民族伟大复兴的中国梦的时代。在这样的时代背景下，秉持立德树人的根本任务，通过创新心理健康教育活动，实施中华优秀传统文化教育，将有助于激发青少年的文化自信和传承责任，为提高我国人口素质贡献一份微薄之力。

### (二) 文化基础

中华优秀传统文化是本课题研究实践的主要内容，它诠释出新时代中国人的思维方式、生活方式、行为规范和价值观念，并且随着社会的进步，增添了新的时代内涵和道德要求。其中包括了中华优秀传统文化、中国革命文化、中国特色社会主义文化三部分。中华优秀传统文化是一代又一代勤劳勇敢的中国人民通过不懈奋斗凝练书写而成，其中蕴含着心理健康教育的宝贵理念和丰富素材，为引导和激励青少年完善自我、适应社会、报效国家和民族提供了丰厚的文化基础。这座宝藏期待着心理健康教育工作者认真学习理解、理性选择利用，通过创新心理健康教育活动，助力学生更好地学习中华优秀传统文化，这是本课题研究的目标之一。

### (三) 心理基础

我校属于高中学段。高中生在抽象思维、辩证思维方面进一步成熟，这可以帮助他们理解和辨析中华优秀传统文化中认知层面的内容；同时，学生面临的选科走班、多元评价、升学考试、专业选择等发展课题，关乎他们未来的职业生涯规划，学生普遍渴望得到观念引领和具体方法的引导，从而帮助他们把个人兴趣与社会需要更好地结合，把个人的小我融入国家发展的大我之中。前期调查还显示，学生对于中华优秀传统文化及其中蕴含的心理健康教育理念抱有强烈的探究兴趣，渴望从优秀文化中汲取心理健康和自我完善的营养。这奠定了本研究顺利开展的学生心理基础。

## 二、在心理健康教育活动中创新实施中华优秀传统文化教育

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修

订）》指出，心理健康教育活动的主要渠道和形式包括校会广播、展板橱窗、电子屏展示、个体辅导、团体辅导、社团活动、选修研学、社会实践、网络技术和家校协同等。结合我校具体实际，课题组在本研究阶段进行了三种教育活动的探索创新。

### (一) 视听结合，对比展示，加深对中华优秀传统文化的理解

校会广播是面向全体学生宣传中华优秀传统文化、普及心理健康理念的主要渠道。广播借助听觉进行信息传播，具有受众面广、感染力强的优势和信息稍纵即逝的不足。展板和电子屏则可以持续展示，有助于学生反复观看、仔细思考，在认知层面上深化理解和记忆，但是受益的可能只是对此感兴趣、乐于驻足观看的部分学生。两种活动可以互为补充、优势互补。

比如，我国传统医学中主张“治未病”的健康理念，这是中华优秀传统文化中很有见地和价值的部分。本研究认为，引导中学生成为预防身心问题、维护自身健康的积极参与者是十分重要的，因此尝试通过广播向全体学生介绍了“治未病”理念的四层含义：第一层是未病养生，防病在先；第二层是欲病施治，防微杜渐；第三层是已病早治，防止传变；第四层是预后调摄，防其复发。这种“治未病”的理念对于维护身体健康和心理健康都有借鉴价值。在校会广播的同时，我们还制作了PPT，通过电子显示屏滚动展示，吸引了不少学生驻足观看。有的学生表示，听完广播觉得挺感兴趣的，意犹未尽，通过细看电子屏，可以在认知层面深化对这一理念的理解。

除了视听结合相互补充，本研究的另一创新在于，在向学生介绍“治未病”预防理念的同时，也简要介绍了医学和心理学领域以问题为导向的治疗理念。这种对比呈现信息的方式引发学生思考“提前预防和病后施治何者代价更小，效果更好，更有可能让人们减少身心疾患的困扰？”不少学生自然联想到以往学过的课文“扁鹊见蔡桓公”，想到“疾在腠理”“疾在肌肤”“疾在肠胃”“疾在骨髓”的四种状况，得出“在腠理时施治成本更低、效果更好”的结论。由此，学生自己通过对比联想、辩证思考，加深了对中华优秀传统文化的理解。

## （二）通过心理社团活动，加深对中华优秀传统文化的体验

我校心理社团“畅心社”，聚集了一批热爱中华优秀传统文化，对心理健康感兴趣，思维活跃的中学生。在课题研究中，他们有幸参与了相关活动的探索。通过案例角色扮演等活动，教师引导学生体验中华优秀传统文化，并将所感所悟迁移运用到当下的学习生活中。

比如社团创新活动“案例角色扮演”“刘备生涯规划的启示”——形式类似于简约版的课本剧——结合高一年级即将进行的选科话题，以“隆中对”中诸葛亮与刘备的对话引导学生体验生涯规划的基本环节和步骤。学生在活动中尝试角色扮演，不照着课本朗读原文，而是将课文中的语言用声情并茂的对话形式表达出来，甚至可以即兴加入自己的语言。

当学生扮演的刘备诚恳求教：“愿先生以天下苍生为念，开备愚鲁而赐教”时，诸葛亮说“愿闻将军之志”。此处启迪学生：诸葛亮虽有谋略，却并不立刻指点对方应该如何去做，这说明了什么？说明生涯规划的第一步是了解求助者本人的奋斗目标。如果求助者自己都不知道要往哪里走，再高明的规划师也很难提供有效的帮助。刘备坦言自己的目标就是“匡扶汉室，统一天下，成就帝业”，言辞非常恳切。

于是，诸葛亮依据这个目标，引导刘备做了四件事。此处引导学生，这是生涯规划中常见的四个步骤。第一步是分析客观环境，包括曹操、孙权这两个强大对手的情况，以及环顾四周，“益州险塞，沃野千里，天府之国”，且刘璋暗弱，所以，荆州和益州才是刘备需要争取的创业根据地。此处引导学生，这相当于生涯规划中的“知彼”环节。第二步是引导刘备认识自己。诸葛亮认为刘备具有“帝室之胄”的身份优势、“信义著于四海”的民心优势及“总揽英雄，又思贤若渴”的人才优势。这样的分析，无疑帮助刘备梳理了自我，坚定了创业必胜的信心。此处引导学生，这相当于生涯规划中的“知己”环节。第三步是将终极目标分解为阶段性的小目标：“先取荆州为家”“取西川建基业，以成鼎足之势”及最终夺取中原，统一天下。此处引

导学生，这是生涯规划中的关键环节“目标分解”，是从仰望星空到脚踏实地的联结和落地之举，不可缺少。第四步，制定切实的行动计划，迈稳迈实第一步。诸葛亮为刘备制定了六个方面的行动计划：“跨有荆、益”“保其岩阻”“西和诸戎，南抚彝、越”“外结孙权”“内修政理”“天下有变，则命一上将将荆州之军以向宛、洛，将军身率益州之众出于秦川”。诚如是，“则大业可成，汉室可兴矣”。此处引导学生，这是将生涯规划最终落实的具体行动部分。

通过案例角色扮演和对话，学生深刻体验到中华优秀传统文化的魅力。有学生写下了这样的感悟：“这是我第一次从另一个视角，从生涯发展的视角分析一篇文言文。”“没想到我国学者那么早就有了这些思想和观点，比现在流行的生涯理论早了上千年，先贤的智慧实在令人敬佩和自豪！”“我现在明白了，不管是当下的6选3，还是高考后选择大学专业，甚至未来择业，这些选择的首要前提是每个人要有自己的目标，知道自己想去哪里……”

类似的感悟让学生感受到在新时代，中华优秀传统文化对他们当下的生活学习依然具有很高的借鉴价值。我们也注重从革命文化和中国特色社会主义文化中攫取积极的教育素材，通过创新的社团活动对学生进行潜移默化地引导。

比如社团活动“不一样的需要层次”，以心理学中经典的需要层次为工具，从两个方面加以引导：一是启发学生从学过的课文中寻找：中国传统文化中有哪些论述、观点与需要层次之间的关系相呼应？二是启发学生思考：在革命战争年代，无数革命先烈和仁人志士抛头颅洒热血，以牺牲生命为代价追求为民族谋解放、为大众谋幸福的理想信念，而非先满足低层次需要之后再追求高层次需求，这说明了什么？在社会主义建设时期，又有那么多普普通通的劳动者、科技工作者在艰苦的条件下参与国家建设，衣食住行都极其简朴，但他们依然斗志昂扬、积极乐观，这又是为什么？

学生对这样的问题非常感兴趣。经过思考、讨论甚至辩论，他们认为，说到底，理想信念才是支撑一个人执着追求的最强大的内在动力。作为基础的

衣食住行等基本需要,本来就没有统一的满足标准,条件允许时,吃好穿好无可厚非;条件不允许时,粗茶淡饭也能果腹。而那些志存高远、品性高洁的人,总是更乐于为了理想不懈奋斗,不愿整天围绕着口腹之欲原地打转。有的学生还突破最初的议题,联想到“先天下之忧而忧、后天下之乐而乐”等先贤论述;有的在发言中提到了当下的抗击疫情,对医务工作者、社区工作者等各行各业的抗疫人员表达敬意,认为他们舍小家、为大家的精神值得点赞和弘扬。虽然学生的讨论略微偏离了设定的主题,但又多么令人欣慰。教师只是开启了一个思维的入口,点燃了一个思维的火花,学生却能够联想到那么丰富的观点、论述、辞章、人物、事例,从中可见青年学子对古今中华优秀传统文化的喜爱、欣赏和认同。

社团的另一类创新话题如“亚平看重什么”,旨在引导学生思考:航天员王亚平(当然可以是航天员群体中的任何一位英雄,只是亚平这位“太空教师”更多了一份亲切感)如何在生涯选择中将个人的兴趣志向与国家的需要密切结合起来,在奉献航天事业的同时实现自己的人生价值。

类似主题涉及“长征精神”“西迁精神”“两弹一星精神”等很多方面,只要精心设计,都能彰显出革命文化、中国特色社会主义文化对学生的吸引力和影响力。限于篇幅,此处不再赘述。

### (三) 发挥家校协同作用,形成中华优秀传统文化教育合力

家校协同是我校德育和心理健康的优势和特色,本课题注重调动家长中蕴含的教育智慧和教育资源,鼓励家长参与中华优秀传统文化教育,形成家校共育的合力。

比如“家书进校园”活动,许多家长从中国传统的家风家训、家教故事中攫取素材,给孩子写下了情真意切的家书,表达了对孩子为学、为人等各方面健康成长的殷切期望。中华文化崇尚“贵和持中”“推己及人”的人际观,提倡在交往中要时常站在对方的角度看待问题,从而与他人达成更多的理解和共情,实现和谐相处。这些思想对于今天人们如何处理交往问题仍有宝贵的借鉴价值。有的家长比较注重以身作则,不仅在家书中与孩子交流

探讨这些思想观念,同时还表达了本人也要努力这样去做,加强这方面的修养,更好地与孩子相互尊重、和谐相处的想法。对于青春期的学生而言,这样的表达显得更加亲近平和,没有强烈的被说教感,无形中增进了亲情联结,也让传统文化中的积极理念更容易被学生所接受,形成了家校协同共育、共同领悟和传递中华优秀传统文化的合力。

### 三、在心理健康教育活动中创新实施中华优秀传统文化教育的效果

通过一个阶段的探索,课题组依托创新心理健康教育活动所进行的中华优秀传统文化教育,取得了一定的教育效果,学生的文化自信明显提升。学生们了解到,中华优秀传统文化中蕴含着丰富的心理健康思想、人格修养理念和全面发展主张,许多理论观点提出较早,见解较为深刻,对当下依然具有借鉴和指导意义,深深体验到中华优秀传统文化的魅力并充满自豪。

当然,很多学生也表达了自己的思考:中华优秀传统文化博大精深,值得我们学思悟践,但是要想更切实地发挥对人们生活、学习和发展的指导作用,还需要梳理提炼,不断提高中华优秀传统文化表达的系统性和操作的具体化。唯有如此,才能让中华优秀传统文化更加深刻地根植于青少年内心,进而启迪思维、陶冶情操、润泽心灵、涵养情感,进一步增进学生的文化自信和传承责任。

在后续研究中,我们将继续丰富教育内容,创新活动形式,尝试运用质性考察和定量考察相结合的方式,评价课题研究的实践效果,提高中华优秀传统文化教育的实效,积累更加丰硕的研究成果。

#### 参考文献

- [1]张继伟.浅谈中医“治未病”思想在高校学生心理健康教育中的应用[J].世界中西医结合杂志,2017,12(9):1192-1195.
- [2]熊韦锐.中华传统文化与健康心理学[M].北京:科学出版社,2016.
- [3]林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,1995.
- [4]杨峻岭.传统家训的道德意蕴及其创新发展——以宋代《袁氏世范》为主要对象[J].伦理学研究,2020(1):75-78.
- [5]曲天立.正确把握中华优秀传统文化教育的方向[J].中国德育,2019(9):7-10.