

# 中国优秀传统文化融入大学生心理健康教育研究

祝叶惠, 周明睿

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年7月11日; 录用日期: 2023年8月8日; 发布日期: 2023年8月18日

## 摘要

随着社会生产力的不断发展, 物质需求在现代社会已经很容易得到满足, 但对美好的生活的向往绝非仅仅只停留在物质层面, 人们对于精神层面的追求同样显得尤为重要, 大众对于心理健康的问题应更加重视。2018年国家教育部在发行《高等学校学生心理健康教育指导纲要》, 要求探索更加科学新型的教育方式来应对现代大学生的心理健康问题。中国优秀传统文化是中国民族几千年的历史文化积淀, 蕴含丰富的心理教育知识和为人处事的道理。本文以现代大学生的心理健康问题为切入点, 深入探讨目前大学生所面临的心理问题, 以及中国优秀传统文化融入大学生心理健康教育的必要性、可行性, 并探索了融入的相关具体措施。

## 关键词

中国优秀传统文化, 大学生, 心理健康

# Integrating Excellent Traditional Chinese Culture into the Research of College Students' Mental Health Education

Yehui Zhu, Mingrui Zhou

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 11<sup>th</sup>, 2023; accepted: Aug. 8<sup>th</sup>, 2023; published: Aug. 18<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

With the continuous development of social productivity, material needs have been easily satisfied

in modern society, but the yearning for a better life is by no means only at the material level, people's pursuit of the spiritual level is also particularly important, and the public should pay more attention to mental health problems. In 2018, the Ministry of Education issued the "Guiding Outline for Mental Health Education for Students in Colleges and Universities", requiring the exploration of more scientific and new education methods to deal with the mental health problems of modern college students. China's excellent traditional culture is the accumulation of thousands of years of history and culture of the Chinese nation, containing rich psychological and educational knowledge and the principles of dealing with people. Taking the mental health problems of modern college students as the starting point, this paper deeply discusses the psychological problems faced by college students, as well as the necessity and feasibility of integrating China's excellent traditional culture into college students' mental health education, and explores the specific measures of integration.

## Keywords

Excellent Traditional Chinese Culture, College Students, Mental Health

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着社会生产力的不断发展, 物质资料的极大丰富为我们的生活带来了便利, 与此同时, 精神上的不满足也随之而来。当代大学生时常处于一种物质生活“过度”丰富而精神需求极度“匮乏”的不平衡状态, 长期处于这种两极分化的状态对大学生的心理健康会产生不利影响, 严重者甚至有可能导致心理疾病。针对这种情况, 高校心理健康的教育模式和教育方法必须有所改变, 这种改变对学校和教育工作者提出了新的要求和挑战(平飞, 陈开艳, 樊晓印, 2020)。现今的大学校园中, 大学生往往会出现以下几种问题。例如过分计较得失、团队意识缺乏, 奉献意识淡薄等。部分学生在网络上受西方思想影响, 崇尚个人主义、享乐主义、拜金主义, 产生了自私自利、片面追求物质满足的生活习惯, 更有甚者不顾个人和家庭的经济能力, 一味追求“精致生活”, 最终导致入不敷出、债务缠身。还有的学生终日无所事事, 不求上进、浑浑噩噩, 美名其曰为“佛系”, 但本质上是害怕竞争、担心失败, 最终选择逃避。大学生的这些行为与思想, 表面看起来似乎是个人的选择, 但究其本质, 则是长期纯粹追求物质、缺乏精神方面追求的结果, 若不加控制任由其发展下去, 会导致自卑、焦虑、烦躁等消极情绪的产生, 甚至有的还会出现抑郁、自杀倾向。囿于我国社会对心理健康问题起步较晚, 部分学生和家长对心理问题仍然存在排斥与偏见, 导致大学生对心理健康教育存在抵触心理, 进而制约和阻碍大学生在心理健康教育中的积极性和学习能力。随着现代教育的发展, 当前的学生教育中对中华优秀传统文化越来越重视, 因此在高校心理健康教育中融入优秀传统文化可以引导大学生建立优秀思想观念, 逐步缓解大学生对心理健康教育的抵触心理, 为大学生心理健康教育发展提供保障(刘洋, 2022)。

## 2. 当前大学生心理健康问题

学业与前途迷茫、人际关系难以处理、自我认知不成熟等都是当代大学生心理问题的主要表现特点。若家庭、学校及学生本人不引起足够的重视或加以干预, 任由其发展, 必将严重影响大学生的身心健康和全面发展。

## 2.1. 学业与前途迷茫

对于大学生来说,大一、大二的首要任务就是学好专业课知识,大三、大四则开始为升学或求职做准备。有的学生在学习期间由于基础薄弱,学习习惯差等问题,导致成绩不理想,很难找到心仪的工作。这种情况下,一旦遭受升学失败和就业困难的双重打击,大学生们很容易一蹶不振,从而产生迷茫和逃避的心理,对前途也失去了方向。

大学课程门类众多,涉及内容广泛而深入、课时有限,而授课教师科研任务繁重,时常无法与学生进行及时交流,因此学习知识完全依靠大学生自觉。部分学生仍然停留在高中的学习模式中,学习上缺乏应有的紧迫感和自觉性,无法投入足够的时间和精力去学习,在班级中不再领先,巨大的落差让他们不想学习,甚至厌恶学习。也有一部分学生学习努力刻苦,但由于期望过高、压力过大、方法不当等因素,导致他们无法达到既定的目标,此时他们的自信、自尊都会受到一定程度的打击,对学习开始产生厌烦、怀疑、焦虑等不良心理状态。还有一部分学生缺乏刻苦学习意识,自制力薄弱,终日放纵散漫、沉迷网络,课上无心听课,课下又放弃复习,经过多次学业预警的打击,最终产生心理方面的各种问题。

近年来,各高校大规模扩招,使得大学生在就业市场上所面临的挑战愈发激烈。处于“象牙塔”的大学生,对自己的职业未来并未有清晰的规划,也不清楚什么样的工作岗位是合适自己的,在就业问题上,他们更多地表现出心理上的惧怕和行动上的停滞。还有部分学生在选择就业时脱离实际,把找工作想象得过于简单,过高估计了自己的实力,同时也低估了目前就业形势的严峻,在求职时屡次碰壁后,他们逐渐对工作丧失了信心,甚至从心理上惧怕工作。

## 2.2. 人际交往受挫

拥有良好的人际关系可以使人心情愉悦,不仅能促进大学生认真学习,还能使他们对未来生活充满期待。与之相反,若不能妥善处理人际关系,不仅会导致大学生在交往过程中形成交流障碍,甚至会一定程度上诱发出更多心理健康问题。当代大学生精力充沛、兴趣广泛,往往有着强烈的人际交往需要然而在现实生活中,但一些大学生作为独生子女,并不善于与他人相处。此外一些学生对爱情与友情之间的关系不能正确区别,模糊了友情和爱情之间的界线,造成在与异性交往过程中存在较多问题,久而久之,他们往往会选择回避与人沟通,在婚恋观上形成新的障碍。

有的学生表现欲较强,愿意在同学面前展示自己,但他们并不懂得换位思考,只是一味地阐述自己的感受和想法,拒绝给其他学生表达的机会,忽视交往的基本原则——平等,以至他人不愿与其交流沟通。有的学生虽然内心渴望与人交流,但囿于性格内向,害怕交往失败,不敢主动与人往来,继而在后续的生活中形成不同程度上的自卑心理。还有部分学生由于家庭原因,性格孤僻,不愿信任别人,也不愿轻易表露真情实感,很难拥有朋友。倘若这类状况的长时间任其发展,则会严重影响到大学生的身心健康,更不利于其全面发展。

## 3. 中国优秀传统文化的具体内容

文化是一个国家、一个民族的灵魂。中国优秀传统文化是漫长历史长河中淘洗出来的智慧结晶,既呈现于浩如烟海、灿烂辉煌的文化成果,更集中体现为贯穿其中的思想理念、传统美德、人文精神。它昭示了中华民族的璀璨历史,展现了各族人民的伟大智慧创造(汤玲, 2019)。

中华民族中国传统文化中涵盖了许多杰出的思想,时至今日仍然可以帮助大学生陶冶心志,起到不可替代的作用。在《孟子·离娄章句下》有这样一句名言,“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之”,要求我们在与人交往时,时刻做到尊敬他人。当代大学生若都可以用平等、友爱、尊敬的态度与他人和睦相处,进而可以营造出更温馨、更祥和的学习、生活空间,生活中的不快与摩擦也会随之减少,有利

于大学生的健康发展。《孟子·离娄章句上》道“不以规矩，不能成方圆”，这告诫我们凡事都要遵循一定的规矩、准则。做人做事都要在一定的尺度之内，只有在人人守规则、事事有规矩的环境中，大学生才能在心中培养公正意识，完善和健全社会制度，这不仅有助于我国思想政治工作的开展，更有利于推动公正、法治的社会氛围进一步发展(胡炳文, 2020)。《庄子·田子方》中有言“愁莫大于无志”，一语道出没有志向、目标则会使人忧愁烦闷，心中充满迷茫；“丈夫志四海，万里犹比邻”则强调有志向的人不会拘泥于眼前的困难，而是以积极、昂扬的斗志朝目标奋进，不达目的誓不罢休，这些都充分说明了志存高远的重要性(郭庆藩, 2004)。《警世贤文》中提到：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，说明在人的成长过程中必须砥砺前行，只有经历磨难、挫折，不断地努力、提升，最终才能获得成功，创造更加美好的未来(程杰, 2018)。无论是“天下兴亡，匹夫有责”的凌云壮志，还是“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的豪情万丈，都彰显出主动担当、勇于承担责任的精神。在当代高校中，教育工作者应尽早培养学生主动担当的意识，通过中国传统文化的熏陶和教育，大学生们在走向社会后才可秉持一颗主动承担、敢于作为、充满责任之心。《诫子书》有言：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也，非学无以广才，非志无以成学。淫慢不能励精，险躁则不能治性。”(陆祖吉, 2005)这句古语深刻揭示了宁静方能致远的真谛。高校在对大学生进行心理健康教育时，应让学生充分理解：在学习、工作、生活的过程中，切不可心浮气躁、急功近利，而应稳扎稳打，一步一个脚印，时刻保持全力以赴而又顺其自然的心态。这样大学生在学习、实践、生活中方可保持一颗平静心。

在中国传统文化中，还有“因材施教”，“有教无类”“己所不欲，勿施于人”“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”等优秀传统思想经久不衰。在二十一世纪的今天，这些优秀思想仍能促进大学生形成健康、阳光、开朗的心态，以及正确的生活理念。

#### 4. 中国传统文化融入大学生心理健康教育的理论基础

心理健康教育的对象是人，由人组成的民族创造出不同的文化，不同的文化反作用于个体的心理和行为，对其生活产生直接的影响。“文化与心理是相互建构，相互生成的。”因此，解决当代大学生的心理健康问题，必须扎根于中国传统文化。中华优秀传统文化源远流长，博大精深，其中凝聚着指导人们生产、生活实践的宝贵智慧和经验。徐复观先生指出，“中国文化的基本特性，可以说是心的文化。”郭齐家先生也认为：中国古代儒家、道家、佛教是中国教育史上三种重要的资源与思想传统；儒家讲“存心”，道家讲“修心”，佛教讲“明心”。中国传统文化中一直以来就包含着丰富的心理学思想，对于心理健康教育有着独特的功能：提升人的心灵境界。不同于传统西方心理学的“问题导向”思维。身与心的关系、人与他人的关系、人与自然的的关系是中国传统文化关注的核心问题。例如，“尚和”是传统文化思想的基本特征之一，即崇尚天人合一、人伦和睦、身心和谐。这些优秀思想理论为中国优秀传统文化融入大学生心理健康教育提供了丰富的教育资源。

针对我国高校心理健康教育建设现状，我们应从国情出发，着眼现实，将中国传统文化融入高校心理教育实践中，不断培养具有健康人格和责任担当的时代青年。自党的十八大以来，党中央高度重视中国传统文化，引导并鼓励全社会从优秀传统文化中汲取智慧、获得力量(张宏敏, 2023)。2023年，教育部思想政治工作司将全面实施“时代新人铸魂工程”作为工作要点。建议将中国传统文化“学以成人”修养目标纳入“时代新人铸魂工程”，我国高校因以此为契机，把中国传统文化融入心理健康教学、校园文化建设和社会公共服务等方面，让中国传统文化扎根于师生心灵，不断引领校园新风尚。

#### 5. 中国传统文化融入大学生心理健康教育必要性

中国传统文化是中国民族五千多年来的知识沉淀和智慧结晶，对中国儿女的思想和行为产生深



远的影响。优秀的中国传统文化之所以能经久不衰, 离不开它所包蕴的关于生命的目的、生命的价值、生命的意义等方面的心理健康元素, 这些元素从全新的视角展现了古代圣贤对理想、信念、生命意义的解释与思考(李玲玲, 2019)。文化不仅使人摆脱愚昧, 开阔眼界, 更是人们的精神食粮, 同时还能够在人的心理成长过程中起到关键指导作用。我国传统文化中的积极因素不仅可以促进人的健康成长, 还可以丰富大学生内在的精神世界, 帮助其克服困境, 坚持自我, 实现长足的发展。

### 5.1. 为大学生心理健康教育提供文化支撑

中国传统文化融入大学生心理健康教育是对该体系的丰富与完善。现代心理学中的各种心理咨询、心理治疗理论与技术归功于西方较为成熟的应用心理学的研究和实践成果, 在心理治疗和康复过程中, 取得了一定的效果, 并且在实际心理健康教育中也能展示其价值和意义(李莎, 欧阳健舒, 张仁丰, 2021)目前, 大学生心理健康教育的理论和架构, 大多以西方心理学为基础。值得注意的是, 西方的心理学教育理论是以西方的发展历史作为背景, 因此, 若将其完全照搬入我国的心理教育体系, 并不能很好地适应当代大学生的发展要求, 甚至还会造成适得其反的后果(王彩凤, 彭紫钰, 2021)。例如, 在中国几千年的历史发展中逐渐形成了集体主义价值观, 强调集体利益高于个人利益; 而西方国家则推崇个人主义, 追求自由与人权。对于我国高校大学生心理健康教育发展而言, 科学的传统文化融合发展是提升学生心理健康的重要因素, 也是现有学生心理健康教育工作中, 必须完善的一项教育对策。中国传统文化的发展历经千年的积累, 逐渐形成完善的文化发展体系, 只有更加系统地、科学地规划传统文化教育与大学生心理健康教育工作, 才能缓解大学生对心理健康教育的抵触心理, 从而积极投入到心理健康教育过程中, 提升大学生心理健康教育文化发展水平(郭凯娟, 2021)。

### 5.2. 传统文化能够促进大学生的人格完善

尽管高校大学生已经接受了多年的思想文化教育, 但是由于部分大学生的身心发育尚未成熟, 再加之没有足够的社会经验, 导致部分大学生的人格建立仍不完善, 因此需要通过外界教育进行辅助, 并且还需通过学生自身的主观学习, 不断在社会中付出实践, 才能有效引导大学生建立自身的完善人格, 为学生在今后的学习、工作、生活等社会活动中打下坚实的内在基础。在我国传统文化中有大量与思想理念相关的优秀精神内容, 如孔子提倡“君子人格”, 通过“立志”“博学”“自省”“改过”“力行”, 达到“乐道安仁”境界, 从而达到养德以养身的目的。同时, 修养心性既是中国传统文化中的美德, 又是中国人维护心理健康的法宝(王琳娜, 2019)。《论语·子罕》有“子曰: ‘知者不惑, 仁者不忧, 勇者不惧。’”老子曰: “人有顺逆之气生于心, 心治则气顺, 心乱则气逆, 心之治在于道德, 得道则心治, 失道则心乱。”(《文子·38 符言》)《大学》中有“德润身, 心广体胖”。等, 这些思想理念在一定程度上能够引导大学生进行自我反思, 从而树立知行合一的理论品格, 坚持理论与实践同步发展, 重视道德修养与心理健康(许柳青, 2016)。从而以积极的态度面对未来的挑战, 以完善的人格面对自身的社会处境, 同时能够以客观冷静的态度面对挫折与困难, 及时对自身进行深入的全面性评价, 积极调节自身的心理状况, 维持健康的心理健康状态。

### 5.3. 规范大学生的道德行为

在对大学生进行心理健康教育的过程中, 道德教育也是其中不可或缺的一个重要环节。传统文化中的优秀思想道德是学生心理发展的前提, 也在学生们的全面发展中凸显学生们价值和修养的水平。但是优秀的道德修养并不是一蹴而就就可以形成的, 这是一个潜移默化、日积月累的过程。科学地规划心理教育体系, 选择易于被大学生接受的教育方式, 为学生道德教育培养提供保障, 是目前高校大学生心理

教育中亟需开展的一项重要工作。在弘扬和继承我国优秀传统文化过程中, 对于仁、义、礼、智、信等道德修养的建设是非常重要的。就目前大学生心理健康教育工作开展而言, 应以传统文化为基石, 整合现阶段大学生心理健康教育方式, 不断提升大学生心理健康教育水平。

#### 5.4. 有助于大学生建立良好的人际关系

在中国优秀传统文化中, 常常有提到这样一句名言: “有朋自远方来不亦悦乎”, 这句古语充分展示了传统文化在交往和人际关系方面给我们的启示。良好的人际关系在任何一个时代都显得尤为重要, 特别是在现今这个飞速发展的社会, 我们更需要不断完善和丰富人际关系, 并在与人交往的过程中相互理解和建立友情, 让学生们的心里话有人倾诉, 遇到困难挫折有人帮助解决, 结交更多良师益友, 形成良好的人际网, 最终促进学生们的个性发展。

#### 5.5. 培养大学生自强不息的品格

“自强不息”一词出自《易传》: “天行健, 君子以自强不息”, 指的是有德的君子就要像日月经天那样刚健有为, 毅力坚定地永远向前。自强不息是一种超越自我、奋勇进取的品质, 它体现的是一种不屈不挠、顽强拼搏的意志力(朱丹, 2022)。孟子曰: “天将降大任于斯人也, 必先苦其心志, 劳其筋骨, 饿其体肤, 空乏其身, 行拂乱其所为, 所以动心忍性, 增益其所不能。”只有经过磨炼和考验, 具有百折不挠的意志, 才能担天下之大任。心中有了坚定的意志和力量, 即使有再大的外力也不能使之屈服。自强不息, 是中国优秀传统文化中的重要内容, 也是中华民族五千多年传承的光荣传统。自强不息的人格品质是对当代大学生的良好启迪, 能够帮助他们克服自卑心理, 树立正确的人生观、价值观, 引导他们学会用坚强的品格体会人生, 摒弃依赖心理, 正视自身。以自尊、自信、自强的态度面对生活的挫折和挑战, 百折不屈, 意志顽强, 争做生活的强者。

### 6. 中国传统文化融入大学生心理教育的相关措施

#### 6.1. 营造包含中国优秀传统文化的校园心理环境

大学校园活动丰富多彩、百家争鸣, 各种社团、协会的活动最能吸引大学生的兴趣。与传统课程相比由社团、协会举办的活动, 学生参与率也较高。高校中应成立与中国传统文化相关的社团或组织, 吸收有特长、感兴趣的同学主动参加, 定期举办宣传活动, 弘扬我国优秀传统文化。比如可以举办传统文化作品展, 让学生在欣赏中国书法、绘画的过程中, 深刻感悟中国书画中所蕴含的意境与气节, 让学生们明白在不同的处境下应学会主动调节自己, 昂扬心志, 不被困难所击败; 成立汉学社团或汉文化社团, 让爱好汉学的同学们在社团中分享知识、团建互助、陶冶情操, 更好地了解、传播有利于大学生心理健康的传统文化因素(刘丽莉, 张永红, 2018)。每逢中国传统佳节, 学校可组织开展集体活动。活动对象既可以是全体同学, 也可以专门为情绪低落或可能存在心理问题的学生举办活动, 一起亲手制作创意满满的月饼; 一起猜灯谜、赏花灯, 享受传统节日的快乐。通过开展这些活动, 让同学们相互交流、吐露心声、感受充满友谊、温暖的氛围, 帮助同学们洗涤自己的心灵, 让自己的心理更加健康、人格更加健全(张旭, 2003)。

#### 6.2. 增加有关中国传统优秀文化的心理选修课程

根据教育部印发《中国传统文化进中小学课程教材指南》和《革命传统进中小学课程教材指南》, 中国传统文化需要走进课堂和教学(张卓然, 2016)。不仅中小学需要开设与传统文化相关的必修课, 高等院校也同样需要响应教育部的号召, 在已开设的课程中融入传统文化知识。在大学的课程中可以把

传统文化和爱国主义教育、心理健康教育有机联系起来。老师应主动与学生互动, 开发多种课堂活动模式, 杜绝死板、单调的“讲述式”授课, 寓教于乐, 让学生真切地感受到中国优秀文化对心理健康的维护作用, 拓宽学生的思维和视野, 感悟自我成长的历程, 学习文化带来价值和意义, 领悟中国传统文化的魅力, 不断增强文化自信。此外, 高校还应把实践活动和课程内容联系起来, 将教学知识点融入现实的社会实践中, 摆脱书本的束缚, 改变传统“填鸭式”的授课方式, 降低学生的抵触心理, 让学生在活动中轻松学习、掌握传统文化知识。

### 6.3. 利用新媒体发挥中国优秀传统文化的心理教育作用

随着网络科技的不断发展, 在当下这个新媒体时代, 宣传的价值越来越凸显出来。校园整体氛围的营造有利于让优秀传统文化更加深入人心, 不断提升教师、学生对传统文化的认识和重视。各大院校可利用新媒体快捷、高效、覆盖广等优势营造传统文化学习氛围, 如校园广播站、微信公众号、校园网站、线上教学等, 不断加大对中国优秀传统文化中的心理健康思想的宣传力度, 将古代圣贤、仁人志士对生命的理解、感悟, 将他们的故事融入心理课堂, 引导学生正确思考生命的目的、价值和意义, 将中国传统文化中所蕴含的人文气息和传承的伟大精神浸入整个高校的心理健康教育体系中。定期更新、推送传统文化相关知识, 宣扬经典诗词、人物传奇、寓言故事等中国优秀传统文化, 让高校教师和学生置身于校园中无时无刻都在接受着传统文化的熏陶和影响, 耳濡目染、感同身受, 从内心深入自觉接受传统文化, 主动学习传统文化。

## 7. 结语

“学校需要培养学生积极健康的心态, 树立正确的人生观和世界观, 我国优秀传统文化中蕴含着丰富的人生哲理和正向的价值关怀, 将其应用到高职学生的心理健康教育中有极好的作用。”(张运萍, 2020) 中国优秀传统文化中蕴含着中华民族五千年的智慧, 凝聚着奋勇上进的人格力量 and 一心向善的美德品质。其中所包含的价值观念、伦理道德、精神信仰、个人修养等元素, 无不彰显着积极乐观、朝气蓬勃、催人分发的正能量, 为当代大学生重塑精神世界、积极提升心理品质, 留下了直接、丰富的教育素材(赵立凝, 李明希, 骆贞辉, 2018)。现阶段, 在高等院校中开展心理健康教育已成为我国目前高校教育的重点关注内容, 针对大学生的身心发育状况以及我国高校的教育特点, 可以在教学中引用中国优秀传统文化提升高校心理健康的教学效率(郭凯娟, 2019)。高校可以通过强化大学生对传统文化的认识、增设传统文化的专业选修课、丰富校园传统文化活动以及建立中国特色的心理健康咨询与治疗机构等手段, 不断强化大学生对心理健康教育重要性的认识, 实现大学生心理健康的良好发展, 为大学生今后的人生打下坚实的基础。

## 参考文献

- 程杰(2018). “宝剑锋从磨砺出, 梅花香自苦寒来”出处考. *盐城师范学院学报(人文社会科学版)*, 38(2), 25-27.
- 郭凯娟(2019). 后现代心理学视角下高校心理健康教育体系本土化建构. *湖北开放职业学院学报*, 32(1), 49-50.
- 郭凯娟(2021). 传统文化视阈下高校学生心理健康教育模式构建的思考. *新疆广播电视大学学报*, 25(1), 58-62.
- 郭庆藩(2004). *庄子集释*. 中华书局.
- 胡炳文(2020). *孟子通*. 华东师范大学出版社.
- 李玲玲(2019). 传统文化融入高职院校学生心理健康教育的路径研究. *郑州铁路职业技术学院学报*, 31(4), 66-67+71.
- 李莎, 欧阳健舒, 张仁丰(2021). 中华传统文化融入高校心理健康教育的路径研究. *心理月刊*, 16(19), 222-224.
- 刘丽莉, 张永红(2018). 中华优秀传统文化在大学生健康社会心态培育中的作用及路径选择. *学校党建与思想教育*, (7), 73-76.

- 刘洋(2022). 中华优秀传统文化融入高校心理教育的重要性探究. *产业与科技论坛*, 21(15), 156-157.
- 陆祖吉(2005). 诸葛亮《诫子书》的文化解读. *江西广播电视大学学报*, (3), 28-30.
- 平飞, 陈开艳, 樊晓印(2020). 论中华优秀传统文化融入高校社会主义核心价值观教育的困境、挑战与对策. *南昌航空大学学报(社会科学版)*, 22(3), 7-16.
- 汤玲(2019). 中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化的关系. *红旗文稿*, (19), 31-32.
- 王彩凤, 彭紫钰(2021). 浅析儒家思想融入思想政治教育的必要性. *现代交际*, (4), 194-196.
- 王琳娜(2019). 将传统文化融入大学生心理健康教育中的意义及对策. *传播与版权*, (9), 141-142.
- 许柳青(2016). 高校贫困生积极心理健康教育的传统文化融入. *黑河学院学报*, 7(5), 162-163.
- 张宏敏(2023). 中华优秀传统文化得到创造性转化、创新性发展. *观察与思考*, (2), 55-62.
- 张旭(2003). 我国优秀传统文化对大学生心理素质的影响. *西北大学学报(哲学社会科学版)*, 33(2), 152-154.
- 张运萍(2020). 优秀传统文化在高职学生心理健康教育中的应用研究. *创新创业理论研究与实践*, 3(16), 138-139.
- 张卓然(2016). 高校大学生心理健康教育现状与发展趋势. *农村经济与科技*, 27(24), 193.
- 赵立凝, 李明希, 骆贞辉(2018). 传统文化与思想政治教育融合研究之探析. *成都中医药大学学报(教育科学版)*, 20(3), 70-72.
- 朱丹(2022). 高校中华优秀传统文化认同教育的四维建构与促进路径. *社会科学家*, (8), 141-147.