

互联网时代下优秀家训文化融入青少年心理健康教育的路径研究

张 婧, 刘艳霞, 周晓涛*

甘肃农业大学马克思主义学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2023年10月21日; 录用日期: 2023年12月1日; 发布日期: 2023年12月11日

摘 要

互联网的飞速发展, 打破了学生学习方式的时空局限, 给教学改革带来了更多的机遇, 但互联网是一把双刃剑, 会对青少年心理健康产生双重影响。青少年血气方刚, 世界观还未形成, 遇事容易冲动, 处于一个“危险”的阶段, 因此对青少年进行心理健康教育是十分有必要的。优秀家训文化中蕴含着丰富的心理教育资源, 将优秀家训文化融入青少年心理健康教育, 有利于引导青少年心理健康发展。

关键词

优秀家训文化, 青少年, 心理健康教育, 互联网

Research on the Path of Integrating Excellent Family Education Culture into Adolescent Mental Health Education in the Internet Era

Jing Zhang, Yanxia Liu, Xiaotao Zhou*

College of Marxism, Gansu Agricultural University, Lanzhou Gansu

Received: Oct. 21st, 2023; accepted: Dec. 1st, 2023; published: Dec. 11th, 2023

Abstract

The rapid development of the Internet has broken the temporal and spatial limitations of stu-

*通讯作者。

文章引用: 张婧, 刘艳霞, 周晓涛(2023). 互联网时代下优秀家训文化融入青少年心理健康教育的路径研究. *心理学进展*, 13(12), 5720-5727. DOI: 10.12677/ap.2023.1312726

dents' learning methods and brought more opportunities for teaching reform. However, the Internet is a double-edged sword that can have a dual impact on the mental health of adolescents. Teenagers are full of vitality, and their worldview has not yet formed. They are prone to impulsiveness and are in a "dangerous" stage. Therefore, it is necessary to provide psychological health education for teenagers. Excellent family training culture contains rich psychological education resources. Integrating excellent family training culture into adolescent mental health education is beneficial for guiding the development of adolescent mental health.

Keywords

Excellent Family Education Culture, Teenagers, Mental Health Education, Internet

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

家训文化是从家庭上一代到下一代传承的一种价值观念和行为规范。优秀家训文化可以传递正确的价值观和促进亲子关系的发展，对于青少年的心理健康发展和良好品德的培养有着深远的影响。随着互联网的快速发展，数字化的信息传递和交流无处不在，教育工作者要利用互联网的优势，将优秀家训文化与青少年的心理健康教育有机结合起来，促进青少年心理健康发展。

2. 互联网对青少年心理健康的影响

互联网具有社会化的功能，已经成为人们日常生活中不可或缺的组成部分，但互联网是一把双刃剑，青少年处于成长发育的关键期，网络沉迷所带来的负面影响对于青少年群体的伤害更大、更深远。

2.1. 积极影响

互联网具有开放性、交互性、实时性、共享性等特点，对于处于发展期的青少年而言具有巨大的吸引力。合理地使用网络对青少年的心理发展具有积极作用。首先，互联网可以帮助青少年宣泄和调整不良情绪。青少年随着自我意识、独立性和自尊心的发展，对周围的人和事较为敏感，他们情感体验丰富，波动较大，而且现代社会青少年各方面压力较大，容易产生一些不良情绪(王易之, 2023)。互联网的匿名性为青少年情绪宣泄提供了良好的途径。在网络世界里他们可以尽情地分享自己的快乐和倾诉烦恼、痛苦，从而缓解情绪压力。其次，互联网有利于增强青少年的沟通交流能力，促进青少年社会化和心理健康。当今大部分的青少年都是独生子女，他们在心理上最想和别人交往，但现实社会中的交往可能不尽如人意，尤其是会给内向的人带来压力。互联网提供了一个轻松、平等的交友平台，扩大了交友范围，在这里他们可以结交志同道合的朋友，分享彼此的兴趣和爱好。最后，互联网有利于普及心理健康知识，拓展了心理健康知识的传播渠道。

2.2. 消极影响

由于青少年的身心发展不成熟和网络本身就是一把双刃剑，互联网的不合理使用，会对青少年的心理健康发展产生一些不良影响。第一，引发青少年网络依赖，使青少年逐渐产生“网络成瘾症”。网络的过度使用，会使青少年对网络产生强烈的依赖心理，过分沉溺于网络会导致产生青少年生物钟紊乱、

头昏眼花、注意力难以集中、情绪低落等不良生理和心理反应。第二，互联网会使青少年不信任周围人和事。互联网具有虚拟性，在这个虚拟的世界里，每个人都可以以虚假的身份出现，网络人际关系很少有真实的，对于性格内向的青少年，他们在现实世界可能变得更加内向、更加自我封闭。第三，互联网会使青少年的价值观念模糊和道德观念淡化。青少年时期正是一个人的的人生观、价值观和世界观的形成时期，青少年时期也是人们好奇心强但自制力弱且容易受到异化思想冲击的时期。互联网上充斥着大量的色情、暴力、反动的信息，时刻侵蚀着涉世未深的青少年，逐渐使一些青少年心灵扭曲、道德观念淡化(贾苗苗，2022)。

3. 优秀家训文化的内涵与作用

作为优秀传统文化的重要方面，中国家训源远流长，在历史上承载了很多功能。优秀家训十分重视人的道德修养，今天对优秀家训文化继承和创新，树立良好的家教家风，不仅是家庭的需要，对于加强社会道德建设更是具有积极和重要的意义。

3.1. 家训文化

《说文解字注》对“家”作了如下说明：“家”是个象形会意字，由“宀”和“豕”两部分组成，“宀”表示房屋，“豕”表示猪。本义是指猪栏、猪舍，后引申为供人住的房屋。而对于“训”则注释为“说教也。说教者，说释而教之，必顺其理，引申之凡顺皆曰训。”由此，“家训”则可以解释为家庭对子孙立世、持家治业的教诲。我国历来重视家庭教育，家训文化可以追溯到周代，《尚书》中的“无逸”篇，就是周公旦教导侄子成王最早的诫子书(王凌皓，姬天雨，2022)。之后产生了春秋时期鲁国大夫公父文伯之母训诫儿子的记录《母训》、班昭的《女诫》、颜之推的《颜氏家训》和司马光的《家范》等家训著作，清人朱柏庐的《朱子家训》收集了大量有关家训的名言警句，影响极为广泛。

3.2. 优秀家训文化的内涵

优秀家训文化是家训文化经过自我否定与扬弃后形成的家训文化结晶(李庆华，雷方，2017)，是家训文化中所蕴含的承载中华传统美德、富含中华民族精神，有助于促进社会发展、推动家庭文明建设以及个人品德提升的一切积极的、有重要价值的思想观念、价值取向的总和(李淑敏，2020)。对于优秀家训文化的理解，我们不能一味地采用当代的思维和价值标准，而对于那些在历史上曾经起到了重要作用的家训文化，只要它们能够在现代社会中持续发挥积极作用，我们就可以将它们归为优秀家训文化的范畴。优秀家训文化起源于先秦时期，随着时间的推移，它在汉朝时期得到了建立，在魏晋南北朝时期得到了发展，在隋唐时期达到了繁荣，最后在明清时期达到了巅峰。因此，我们可以看到，优秀家训文化的形成和发展是一个漫长的过程，它既是历史的见证，也是民族文化的瑰宝，承载着历史文明的智慧和精髓，是民族社会发展的精神动力。

3.3. 优秀家训文化的作用

在当今社会，优秀家训文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分，依然具备很大的借鉴价值，对于优秀家风的培育、家庭美德的建设以及青少年道德素养的提升都有着重要的推动作用(张琳，周斌，2015)。党的二十大报告中指出，“弘扬中华传统美德，加强家庭家教家风建设，推动明大德、守公德、严私德，提高人民道德水准和文明素养”(习近平，2022)。习近平非常重视家风家训建设，他指出，“家庭是人生的第一个课堂”，“家风是一个家庭的精神内核”，“家风是社会风气的重要组成部分”(习近平，2017)。家风家训教育作为一个青少年成长过程中的重要环节，对于塑造他们的价值观以及引导他们走向正确的道路具有至关重要的作用。青少年的价值观需要得到正确的引导，对于教育工作者来说，如

何引导青少年扣好“人生的第一粒扣子”(习近平, 2014)成为了一项重要的任务, 而将优秀家训文化融入青少年的心理健康教育中, 正是实现这一目标的有效途径之一。

4. 优秀家训文化中所蕴含的心理教育资源

优秀家训文化中蕴含着丰富的心理教育资源, 涉及个人、家庭、社会、国家等多方面, 将优秀家训文化融入青少年心理健康教育中, 有利于青少年保持良好的精神风貌, 培养青少年的美好品德, 厚植青少年的家国情怀, 促进青少年心理健康发展。

4.1. 勤奋好学的进取精神

优秀家训文化蕴含着勤奋好学的进取精神, 如《朱子家训》中提到“子孙虽愚, 经书不可不读”(朱柏庐, 2018), 意思是子孙即使愚笨, 读书学习也是不容懈怠的。《颜氏家训·勉学篇》中也提到了“自古明王圣帝, 犹需勤学, 况凡庶乎!”无论是明君帝王, 还是平民百姓, 勤学都是基本要求(周晓光, 2023)。《增广贤文》还提到了“良田百亩, 不如薄技随身”, 意思是田产再多, 也不如有一手技艺。勤奋好学的进取精神是青少年成长的重要精神状态, 可以帮助青少年不断获取新的知识、新的技能, 使自己具备适应新时代发展的素质。当今社会, 青少年享乐主义表现得越来越明显, 他们只顾贪图舒适和享受, 过度沉迷于网络游戏、过度追求时尚潮流、过度沉迷于社交媒体, 忽视了自身的责任和义务(李冉, 2020), 且处于叛逆期的青少年易出现厌学心理(吴舒蔓, 吴发科, 2009)。将优秀家训文化中有关勤奋好学的进取精神部分的内容引入青少年的心理健康教育中, 有利于帮助培养青少年树立积极向上、勤奋好学的进取精神, 强化青少年的责任意识, 有助于青少年保持良好的精神风貌, 促进青少年心理健康发展。

4.2. 孝亲敬长的传统美德

优秀家训文化中蕴含着孝亲敬长的思想, 如《增广贤文》中提到“百善孝为先”、“孝当竭力, 非徒养生。鸦有反哺之孝, 羊知跪乳之恩。”意思是孝敬父母是各种美德中占第一位的, 孝顺父母各方面都要尽力, 仅仅供养他们是不够的, 乌鸦长大后后会衔食喂自己的父母亲, 羊羔吃奶时总是跪着, 是在感激母亲的恩德。《家诫要言》中也提到了“毋令长者疑, 毋使父母怒”, 意思是不要令长辈为自己担忧, 不要惹父母生气。青少年在成长过程中往往会经历叛逆期, 在这个阶段, 他们的内心充满了对独立和自由的渴望, 渴望摆脱父母与老师的控制和束缚, 因此他们对父母和老师的管教产生了厌烦和抵触情绪。在这个时期, 青少年通常会表现出叛逆、冲动、易怒等特征, 他们会对父母和老师的管教产生反感, 甚至会与父母和老师进行顶撞和对抗, 以此来表达自己的不满和反抗(韩羽, 司汉武, 2016)。将优秀家训文化融入青少年心理健康教育, 能够让青少年更加深入地理解“孝”的内涵和重要性, 从内心深处养成尊敬父母和尊重长辈的良好习惯, 更好地提高自我管理能力, 在成长过程中更加稳健地发展。

4.3. 以和为贵的人际观念

社会心理学家的观点认为, 人类个体进行社会交往的心理动因主要包括三个方面, 即本能、合群需要以及自我肯定的需要。在社会交往过程中, 人们往往倾向于选择与自己有共同语言和兴趣爱好的人进行交流, 这种交往可以帮助个体找到归属感和自信心, 减轻孤独和焦虑等负面情绪, 提高其安全感和愉悦感(王秀华, 2015)。人际交往是青少年社会化过程中非常重要的方面, 良好的人际交往使青少年心理和身体得到健康发展。以和为贵是中国传统文化的一个重要理念, 指的是在处理人与人之间的关系时, 要以和谐、和睦、和衷共济为目标, 尽量避免冲突和争执。优秀家训文化中蕴含着以和为贵的人际观念, 如《增广贤文》中提到“责人之心责己, 爱己之心爱人”, 意思是用指责别人的心来指责自己, 用爱自己的心去爱别人。《家诫要言》中提到“待人要宽和, 世事要练达”, 意思是对待别人要宽容, 社会上

各种事情都要熟悉谙习。在与人交往的过程中要以诚相待,注意自己的言行举止,遵循一定的社交礼仪,能够做到换位思考和尊重理解,与他人和谐相处。处于叛逆期的青少年,由于自身生理的变化、外界的影响都会让他们性格变得怪异,脾气变得暴躁,做事情不计后果,“冲动”使他们与他人经常发生矛盾(刘又银, 2016)。在这些优秀家训文化的熏陶下,有助于青少年建立良好的人际关系,帮助青少年拥有积极乐观的心态,培养青少年的良好品德,促进青少年身心全面发展。

4.4. 强烈的爱国主义精神

在心理健康教育中,爱国主义作为一项重要内容,对于培养青少年的爱国情感和身心健康具有重要意义(贾苗苗, 2022)。家训教育不仅重视子女的教育和其良好品德的养成,也勉励子女为国效力,实现人生价值(鞠朝阳, 2023)。在优秀家训文化中蕴含着丰富的爱国主义思想,如《颜氏家训·养生篇》提到“泯躯而济国”,意思是舍弃身躯,报效国家。陈毅《示儿女》诗中写道“祖国如有难,汝应作先锋”,意思是当国家有难时,我们应该前仆后继,勇敢地踏入战场保卫自己的家国。爱国是每个人应该具备的基本素质,作为一个中国人,应该热爱自己的祖国,为祖国的繁荣富强而努力奋斗。在对青少年进行心理健康教育的过程中,将家训文化中蕴含爱国主义精神的这部分的内容与青少年自身实际相结合,帮助青少年处理好个人与国家的关系,正确理解个人命运与国家命运息息相关、个人命运与民族命运密切相连,不断增强青少年的爱国热情,厚植青少年的家国情怀,推动青少年形成积极健康的心理状态(高昕, 杨威, 2021)。

5. 互联网时代下优秀家训文化融入青少年心理健康教育的路径

优秀家训文化要想在青少年心理健康教育中发挥其应有的作用,需要通过一系列的途径进行渗透,互联网的发展丰富了其融入路径。

5.1. 课程育人

有意识记也叫随意识记,是指事先有一定识记意图和任务,并经过一定努力,运用一定的方法和策略所进行的识记,有意识记的目的明确、任务具体、方法灵活,又伴随着积极的思维和意志努力,因此它是一种主动而又自觉的识记活动。通过有意识记可以有效地获得系统而又完整的科学知识。所以它在学习和工作中占主导地位。思政课是铸魂育人的关键课程,思政课堂是对青少年进行心理健康教育的重要阵地,在思政课堂上学生可以有目的、有意识地学习优秀家训文化的相关知识。第一,将家训文化融入思政课教材。思政课教师应因地制宜、因时制宜将优秀家训文化融入课堂,体现融合的必要性,增强青少年对优秀家训文化的了解和认同(张帆, 2022)。第二,改革教学方法。改变教师传统的灌输式教学方法,发挥教师主导性和学生主体性的作用。教师通过开展“家训故事我来讲”和“我的家风家训”等环节构建多元化课堂,将优秀家训文化融入课堂教学内容及环节之中,激发学生的学习兴趣,在教学中做到“以情动人”,进一步推进优秀家训文化进教材、进课堂、进学生头脑(吴依依, 毕洪东, 2021)。通过课堂上对优秀家训文化的学习,学生可以对优秀家训文化有更深入的认识和理解,增强对优秀家训文化的信服力和认同感。

5.2. 文化育人

隐性教育是指在宏观主导下通过隐目的、无计划、间接、内隐的社会活动使受教育者不知不觉地受到影响的教育过程。它实现教育目的于日常生活中,渗透教育过程于休闲逸致间,以“潜移默化”、“润物无声”的方式对受教育者的思想、观念、价值、道德、态度、情感等产生影响。青少年除了通过课堂有目的、有意识地学习家训文化之外,学校也应将家训文化融入校园文化建设之中,贯彻无痕教育理念,

学生在潜移默化中学习和感悟家训文化,促进学生心理健康发展。首先,学校建筑具有潜移默化、不可替代的教育作用。学校应明确校园文化建设的目标,科学规划校园的物质环境,如用优秀的家训人物给建筑物和道路命名,合理利用校园广播站和做好公共领域如走廊、走廊、楼梯间等的微环境营造,通过宣传家风小故事、经典家训家规,对青少年进行潜移默化地熏陶。其次,学校还应积极关注学生的心理健康和思想动态,加强心理健康教育,为学生提供咨询服务,帮助学生解决心理问题,营造积极向上、团结和谐的校园文化氛围。最后,教师职业道德行为的典范性决定了教师要发挥率先垂范的作用。教师的一言一行、一举一动都在潜移默化地感染学生,教师要发挥榜样的力量,要尊重、关心、了解学生。苏霍姆林斯基说:“尽可能深入了解每个学生的精神世界——这是教师的首条金科玉律。”学生在学习、身体和心理等方面遇到问题时,教师要及时帮助学生排忧解难、寻医问药,努力做受学生爱戴、让人民满意的好教师,做优良品格的践行者,为青少年树立良好的道德榜样,成为学生的良师益友(吴伊依, 毕洪东, 2021)。

5.3. 活动育人

活动育人是一种基于行动的教育方式,它采用亲身参与的方式,让学生通过实践来获得知识、技能和体验。活动育人不仅涉及到学生的身体运动,还涉及到学生的心理和社会行为。活动育人的目的是培养学生的创新能力、合作精神、沟通能力、解决问题的能力 and 领导才能等,从而使学生在未来的生活中更加成功。活动育人已经成为现代教育中的重要组成部分,其重要性不言而喻。学校要充分利用好育人阵地,引导青少年理解优秀家风家训对个人成长、家庭发展、国家富强的重要意义。学校可以结合传统节日和重大历史事件纪念日开展主题班会和主题教育活动,邀请优秀家训代表来校宣讲,举办与家训文化相关的活动,如演讲比赛、征文比赛、微视频制作大赛、心理健康知识竞赛、心理知识展览、等多种活动(邸宏莹, 2023)。学生可以通过参加各种活动创作散文、诗歌等文化作品和书画、话剧等艺术作品以及微电影、短视频、配音等网络艺术作品,潜移默化间得到家训文化的熏陶,促进学生心理健康发展。学校还应因地制宜开展研学项目,带领学生走进名人故地和教育基地,如黄峨家风教育基地、吴江家风家训传承馆等地。学生可以身临其境地感受优秀家训文化的魅力,增强情感体验,感悟到正是这些严厉的家风家训才塑造了众多品格优秀的家族后代,从而达到引导学生正确面对心理困惑、增强抗挫折的能力和信念的目的。

5.4. 协同育人

苏霍姆林斯基把家庭教育形象的比喻为树木的根须,认为家庭教育供养着教育的树干和果实。弗洛伊德有一个著名的论断,即早期童年不良经验导致后天变态。家庭教育是孩子成长过程中最基础、最重要的一种教育方式。父母的言传身教会对孩子的性格和行为习惯的形成有着重要的影响,对孩子的情感和心理健康也有着深远的影响。只有在家庭教育中做得更好了,才能在学校教育、社会教育中变得更好。父母要以身作则,勤俭持家、孝敬父母、尊敬师长、兄弟和睦、乐善好施,做孩子们心中的榜样,如此下一代也会成为践行家风家训的示范者。父母应学习心理学、教育学和家训文化的相关知识,了解孩子在不同年龄阶段的发展特点和需求,学习与孩子进行有效沟通的技巧,为孩子提供温馨的家庭氛围和安全的情感支持,建立良好的亲子关系,帮助孩子树立良好的情感基础,关注孩子的心理健康,帮助孩子解决心理问题,缓解孩子的压力和焦虑。与子女民主型的相处方式是一种介于放任型与权威型之间的教育方式,它不仅能够满足孩子的需要,还能够帮助家长更好地了解孩子,增进亲子关系(刘又银, 2016)。家长应该与孩子建立起良好的沟通渠道,与孩子进行深入地交谈,了解他们的需求和想法,并为他们提供支持和帮助。在与孩子交谈的过程中,家长应该尽量抽出时间与孩子交流,倾听孩子的想法和感受,

同时也应该尊重孩子的选择和决定,给予孩子充分的支持和鼓励。只有这样,才能更好地促进亲子关系的发展,让孩子感受到家庭的温暖和爱。

5.5. 网络育人

教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》,强调要充分利用广播、电视、网络等媒体平台和渠道,广泛开展学生心理健康知识和预防心理问题科普,广泛汇聚向真、向善、向美、向上的力量,以时代新风塑造和净化网络空间,共建网上美好精神家园。随着现代信息技术的发展,网络在青少年心理健康教育中的作用越来越重要,网络课堂成为学生的第三课堂。互联网具有高效性和便捷性的特点,将优秀家训文化与互联网相结合,有助于优秀家训文化的弘扬和传播,学生也可以便捷地学习有关优秀家训文化和心理健康的知识(马建欣, 2021)。一是教师要精心设计有关家风家训的线上课堂,把有关优秀家训文化的传奇人物的经典事迹放到课程里,在课程中详细介绍某人物可钦可佩的事迹及其对当时和当代社会的意义,以便青少年随时随地进行线上自主学习。这样就能够让学生基于一个自主学习的环境,开展针对性的学习,从而培养学生的心理行为(贾苗苗, 2022)。二是学校在微博、抖音、哔哩哔哩、微信公众号等新媒体平台上,设置家训文化的专栏,以图片、视频、动画、音频等青少年喜闻乐见的方式推送有关优秀家训文化代表人物的事迹,激发学生对家风家训的学习兴趣,提高对优秀家训文化的关注度。三是要打造一批体现核心理念的优秀家训文化艺术创作产品,进一步开发一批以动漫、游戏等形式的优秀家训文化特色产业(周嘉慧, 2022)。比如可以将优秀家训文化融入到动漫的影视形式中,打破传统的学术化特点,以生动直接的表达方式呈现给观众,以便青少年能够更好地理解和接受。还可以通过游戏形式,将家训文化融入到人们日常的娱乐休闲中,使优秀家训文化的内容深入人心,让青少年在轻松愉悦的气氛中感受优秀家训文化的魅力,从而达到更好的教育效果。

6. 结语

青少年是人生的重要阶段,是一个人成长的基石,是国家强盛之潜在力量,是国家之未来。青少年血气方刚,世界观还未形成,遇事容易冲动,因此也是一个“危险”的阶段。优秀家训文化包含着许多优秀的品质和行为准则,利用优秀家训文化对青少年进行心理健康教育,对于解决青少年的心理健康问题、引导青少年健康快乐成长和培养社会主义的接班人具有重要意义。

参考文献

- 邸宏莹(2023). 优秀家训融入高校思想政治教育的路径探析. *世纪桥*, (3), 60-62.
- 高昕, 杨威(2021). 新时代家训文化研究的价值、主旨与理路. *甘肃社会科学*, (2), 215-222.
- 韩羽, 司汉武(2016). 叛逆期青少年行为表现及其矫治. *商*, (3), 242, 290.
- 贾苗苗(2022). 网络时代下优秀家训文化融入大学生心理健康教育的路径研究. *中国新通信*, 24(20), 242-244.
- 鞠朝阳(2023). 唐代家训诗中的家国情怀及其当代价值. *重庆科技学院学报(社会科学版)*, (5), 100-106.
- 李庆华, 雷方(2017). 优秀家训文化传承与创新的多维视角. *学术交流*, (6), 96-101.
- 李冉(2020). 网络环境下传统家训文化与大学生心理健康教育探讨. *中国新通信*, 22(24), 197-198.
- 李淑敏(2020). *中华优秀传统文化文化传承发展研究*. 博士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 刘又银(2016). 论叛逆期青少年的教育问题. *广西青年干部学院学报*, 26(6), 21-24.
- 马建欣(2021). 中华家训文化的育人方式与创新路径. *甘肃社会科学*, (6), 198-204.
- 王凌皓, 姬天雨(2022). 中国传统家训文化的基本特质及现代价值探析. *社会科学战线*, (1), 226-235.
- 王秀华(2015). 《增广贤文》中的心理学解读. *湖北第二师范学院学报*, 32(1), 80-82.

- 王易之(2023). 我国青少年心理健康教育现状及建议. *发展研究*, 40(9), 35-39.
- 吴舒蔓, 吴发科(2009). “叛逆期现象”剖析及其教育对策. *现代教育论丛*, (10), 2-5.
- 吴伊依, 毕洪东(2021). 优秀家风家训融入青少年思想政治教育的理论分析及实践选择. *广西青年干部学院学报*, 31(3), 78-81.
- 习近平(2014). *习近平谈治国理政: 第1卷*. 外文出版社.
- 习近平(2017). *习近平谈治国理政: 第2卷*. 外文出版社.
- 习近平(2022). 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告. *创造*, 30(11), 6-29.
- 张帆(2022). 中华优秀传统文化家训融入思政教育路径探究. *中学政治教学参考*, (24), 106.
- 张琳, 周斌(2015). 弘扬传统家训文化 培育当代优秀家风——“中国传统家训文化与优秀家风建设”国际学术研讨会纪要. *道德与文明*, (3), 156-158.
- 周嘉慧(2022). 互联网视域下优秀家训文化传播路径探析. *新媒体研究*, 8(15), 120-122.
- 周晓光(2023). 《治家格言》与中华传统家训文化. *江苏地方志*, (4), 8-12.
- 朱柏庐(2018). 朱子治家格言. *中国民政*, (16), 53.