

# 红色文化教育融入大学生心理健康教育研究

陈建强

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年4月1日; 录用日期: 2024年5月20日; 发布日期: 2024年5月31日

## 摘要

红色文化是在革命奋斗年代, 被先辈伟人们打上他们斗争烙印的一系列文物, 是物质资源与非物质资源的统一, 凝结了他们的精神。而当前我国正处于社会主义现代化建设的关键时期, 在科技与人才上都有着巨大的需求。因此挖掘红色文化, 促进大学生的心理健康发展, 更好地推进素质教育, 培养出合格的社会主义接班人成为了重中之重。

## 关键词

大学生心理健康教育, 红色文化, 大学生

# Research on the Integration of Red Culture Education into College Students' Mental Health Education

Jianqiang Chen

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 1<sup>st</sup>, 2024; accepted: May 20<sup>th</sup>, 2024; published: May 31<sup>st</sup>, 2024

## Abstract

Red culture is in the revolution struggle period, was the ancestors of great men hit their struggle brand of a series of cultural relics, is the unity of material resources and non-material resources, condensed their spirit. And the current our country is in the key period of socialist modernization, in science and technology and talents have a huge demand. Therefore, excavating red culture, promote the development of college students' mental health, better promote quality education, cultivate qualified socialist successors has become the top priority.

## Keywords

College Students' Mental Health Education, Red Culture, College Students

Copyright © 2024 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

近年来,我国高度重视大学生的教育发展,励志培养出具有高水平、高素质的专业人才,这给广大大学生提供了广阔的就业前景与未来的上升空间,但在带来了这些发展的同时,也面临的巨大的挑战。对于大学生来说,越来越多的竞争对手与越来越卷的社会环境,使他们在生活、学习等方面产生了许多压力,他们在追求成功的同时难免会产生一些心理问题。而红色文化是前一辈人的精神结晶,蕴含了丰富的革命精神与动力,是对大学生进行心理健康教育的宝贵资源。同时在中国特色社会主义进入新时代和百年未有之大变局的背景下,促进红色文化融入大学生心理健康教育已然成大势所趋。

## 2. 大学生心理健康现状

### 2.1. 焦虑情绪

焦虑是指与现实情境不符而产生的痛苦情感经历,往往没有特定的客体。大学生经常会有这样一种消极的感觉,是由于一些意料之外、不可控的事情,例如考试意外失利等。焦虑是我们的一种自然情感,有利有弊。有利的一面是,这样做可以让我们有所进步,而在我们感觉到忧虑的时候,我们会做出一些特定的举动,直到我们的忧虑消失。

### 2.2. 压力情绪

在高校中,学习压力带来的心理健康问题非常普遍,尽管进入大学之后,大学生的考试压力比高中时期要小一些,但是他们的学习任务和课业负担仍然很重,除了要完成培养计划之外,他们还必须要拿到各种各样的证书,并且还要为将来的升学或者就业做好准备。此外,对于未来的担心,激烈的竞争,还有来自家人的期待等等,这些都会给大学生带来很大的压力。长期处于紧张状态,会造成情绪不稳定,难以集中,失眠,严重时还会引起情绪低落,身体不舒服,对身体和心理都有伤害。

### 2.3. 抑郁情绪

抑郁情绪是指一些低落、悲伤和绝望等负面情绪。相较于焦虑情绪,抑郁情绪的程度会更深一些。抑郁情绪可能由多种因素如疾病、遗传、生理、心理社会因素和药物等引起,这些因素单独或组合导致抑郁。常见情况包括:1. 无法调节的焦虑可能伴随抑郁。过深的焦虑可能引发抑郁情绪,严重者可能同时患有焦虑症和抑郁症。2. 原生家庭问题也可能导致抑郁。早期的负面教养方式可能导致个体的负面认知,使个体在应对压力时陷入自我否定,从而增加抑郁症状的风险。此外,各种躯体疾病和精神疾病也可能导致不同程度的抑郁情绪(安提,茹是,2023)。

### 3. 红色文化教育的内涵背景及其重要性

#### 3.1. 红色文化教育的内涵背景

中华文化历史悠久，红色文化也是其重要的组成部分。红色文化是中国共产党在领导人民实现民族独立、国家富强中形成一切财富总和，蕴含着前人们的结晶，因此其区别着其他文化，有着自己独特的特点与内涵。红色文化继承了中华优秀传统文化，又时代性的与马克思主义相结合，形成了符合中国国情的马克思主义，拥有着独特的革命精神与历史文化。在这个新时期，红色文化也随着社会主义的发展而不断发展，内涵也不断外延，已不仅仅是指革命文化，也包含着马克思主义，中国特色越来越明显，地位也越发重要。红色文化与大学生心理健康教育有着天然的契合性，二者密不可分，因此要不断重视与加强大学生红色文化教育。

#### 3.2. 红色文化教育的重要性

##### 3.2.1. 能够加强大学生的理想信念，培养正确的奋斗观

中国共产党最宝贵的精神财富，就是他们为实现共产主义而奋斗终身的崇高理想信念，无数中华儿女也为之奋斗。中国共产党领导下的红色文化，是一幅人民为国家富强、美好生活而奋斗的现实写照。把宣传红色文化融入到大学生心理健康教育工作的同时，利用红色文化宣讲向大学生们介绍革命先辈们可歌可泣的英雄事迹，从而加深他们对共产主义事业的认知。了解了主义的理想信念，就能建立起一种正确的奋斗理念，将自己的理想与中华民族的伟大复兴有机地结合起来，实现“国家之梦”。

##### 3.2.2. 能够加强大学生文化自信，鼓励大学生肩负新时代历史使命

文化自信，是对一个民族文化及其成就的维护与肯定，对于培育人民的精神品质有着不可忽视的作用。革命先辈们能够耐得住外敌的恫吓与折磨，能够在市场经济的浪潮中经受住各种利益的诱惑，就是因为他们坚信马克思主义，坚信中华文化，坚信中华文明，深受中华优秀传统文化的熏陶，培养了他们的爱国主义精神。通过向大学生讲解革命先辈们的文化自信的典型例子，可以打动大学生，增强他们对马克思主义的认知，增强对中华文化的认同与自信，从而自觉地承担起国家复兴的历史重任。

##### 3.2.3. 能够加强大学生政治信仰，对党忠诚

“红色文化”是一部真实地记载了我们国家革命的历程，也是我们社会主义建设的历程。

面对当前外国敌对力量的歪曲和歪曲，对于中国共产党的革命和丑化，我们要以“红色文化”为武器，予以积极的回应。红色文化宣讲活动，是为大学生坚定革命先辈们马克思主义信仰，坚守人民立场，为人民谋幸福的一种方式。通过向学生介绍同志的事迹，使学生更好地了解中国共产党，加强对党的信仰，持续提升自身的政治素质，坚定地支持党的领导，朝着社会主义现代化强国的目标迈进(基艳, 2022)。

### 4. 红色文化在大学生心理健康教育中的价值

在我国改革开放的过程中，各种价值观的引入，给尚未建立起成熟的生活价值观的大学生带来了很大的冲击，从而导致了他们的不良心态，其主要表现有两种，第一种就是“泛娱乐化”。“泛娱乐化”就是将所有的事情都以娱乐为标准来衡量，在这样的心态之下，一些大学生喜欢上了各种综艺、八卦、网络游戏等娱乐方式，在他们看来，一切符合社会主义价值的行为和理念，都是可以娱乐的，英雄也是他们的娱乐目标。第二种是个人主义，它是一种以自我为中心，以自我为中心的价值观。在这样的心态下，他们的爱国情怀、集体主义意识都会受到极大的削弱。红色文化的丰厚内涵，对其心理健康起到了非常重要的作用，同时，一些负面的心理状态也可以通过红色文化的渗透而得到改善。

首先，红色文化蕴含着丰富的精神资源，对大学生进行心理健康教育具有很好的作用。在漫长的历

史发展过程中，形成了具有中国特色的红色文化，井冈山精神、延安精神、长征精神等，这些都是我们的前辈们在实践中所创造出来的，凝聚着他们的意志与感情，同时也是对大学生进行心理健康教育的珍贵材料。

其次，建立红色文化教育基地，为高校学生开展心理健康教育提供了一种实践性的教育平台。在红色文化教育基地开设大学生心理健康教育实践课，可以使学生更好地融入到“红色文化”的环境中，在体验、感悟、提升的过程中，最终接受并认可“红色文化”的积极内涵。例如，一些大学组织学生参观本地的红色文化纪念馆或者是去革命基地，让学生在各个方面都接受红色文化的熏陶，提高他们的思想水平。

最后，红色文化中的积极心理品质，是培养大学生积极心理品质的重要元素。正向心理素质是近年心理学领域认可的一种良好的心理素质，红色文化蕴涵着大量的正向心理素质，包括个人层面的乐观、勇敢、爱心，集体层面的责任等。例如，在艰苦的条件下，红军二万五千里长征，表现出了坚定信念、勇敢和献身精神等积极的心理素质；抗美援朝精神以其最鲜明的正义、责任感、责任感、责任感、集体主义为特征，彰显着一个大国的担当。发掘红色文化中的积极心理素质中的精神因子，对大学生进行心理健康教育，能使当代大学生的自我意识、自我意识、缺乏信念和责任感等不良心理素质得到有效的改善，从而推动其积极的心理素质的发展。

## 5. 红色文化融入大学生心理健康教育的困境

尽管目前许多高校在红色文化的传播教育过程中做了努力，取得了明显的效果，但从广度与深度来看，其中仍然存在着很多不足，亟需改进。

### 5.1. 高校对红色文化心理健康教育不够重视

高校为与国家发展大局保持一致，切实满足社会需求，将核心竞争力放在人才培养、学科建设和专业水平的提升方面，对优秀文化例如红色文化的继承和弘扬缺乏重视。尽管相关部门采取了相应的措施要求，但这些要求在高校内部尚未形成一致的意见，在高校内部也未得到贯彻落实。部分高校重形式、轻内容，重课堂讲述、轻实践引导，内化于心的感召依然停留于纸面，没有真正将红色文化教育纳入心理健康教育，对红色文化的价值缺乏重视与深入发掘(邓静雯, 2022)。同时高校红色文化建设意识不强，氛围不浓，缺乏红色文化建设内容的系统性和长效机制，教育活动的针对性也不强(王洪叶, 王爱华, 2013)。

### 5.2. 大学生对红色文化心理健康教育不热情、参与度不高

在大学生思想心理健康教育工作中，大学生作为受教育者，本身专心于主学业的学习，对于红色文化等思政课堂并不过多关注，甚至漠不关心，这为时下红色文化融入研究生心理健康教育带来一些困难首先高校对红色文化的宣传力度不够，一味重视学习成绩，忽视对学生价值观的培养，导致学生对红色文化持有漠视态度(常沛, 2016)。另外，由于大学生没有经历过那个年代的艰难与不易，只能通过书籍或影视资料来了解学习，所以无法理解其中的内涵。甚至一部分人认为红色文化已经过时，造成接受红色文化的思想动力不足(范婷, 王晓丽, 2022)。

### 5.3. 红色文化教育目前重理论、轻实践

当下红色文化难以与心理健康教育有效融合，表现为红色文化的展现形式不够多元化、实践教育活动的开展不足，有的实践活动流于形式，符号化倾向明显，导致高校心理健康教育的创新发展无法形成有效驱动。同时，在讲述红色遗迹、红色人物与红色故事时，存在理论话语简单生硬、融入浅显、形式老旧等问题，难以使学生对红色文化的魅力产生更深切的感受。一些高校没有采取多种形式的实践行动，

只重视理论知识的讲解，并没有做到将理论融入实践，从而导致许多学生仅仅只是被动的接受、聆听知识，缺乏自身主动探索，做到内化，这导致学生无法真正理解红色文化，将他们牢记于心(唐晓红, 2023)。用灌输的方法使学生机械地掌握红色文化的内容，会导致学生的“抬头率”不高，生硬的知识讲授不会使大学生真正吸收，从而影响高校思想政治教育的实际效果。

## 6. 红色文化融入大学生学生心理健康教育的途径分析

### 6.1. 红色文化融入大学生心理教育课堂

大学生的心理健康教育课担负着预防心理疾病，减轻心理压力，优化心理质量，增强调节能力，充分开发潜力，促进人格完善等方面的重要作用。将红色文化中的积极心理因素引入到学校，可以使其“思政化”，从而为培养学生的正面认识心理打下坚实的心理基础。例如，通过生动的案例教学、情境教学、体验教学等方法，将红色文化中包含的高尚理想信念、强烈的爱国主义精神、高尚的集体主义情感、不畏艰难困苦的英勇气概、积极的革命乐观主义精神等积极的心理因素，将其与心理教育的教学相结合，浇灌和浸润大学生的感觉、知觉、意识、思维，影响并帮助他们正确地选择自己的人生道路与人生价值，培养他们的自信、积极、理性、勇敢、乐观、向上的心态，从而促使他们形成积极的认知(周方道, 祁进, 2022)。

### 6.2. 红色文化融入大学生心理第二课堂的活动中

第二课堂是大学生心理健康教育的重要组成部分。在实践中，学生可以充分发挥自己的潜能，发挥自己的主观能动性，积极地进行创新与创新，从而提高自身的各种能力。红色文化有很强的感染力和渲染性，能对大学生的心理与行为起到积极的影响。首先，我们要把“5·25”心理健康月做得更好。在“三全育人”中，应采取隐性与显性两种方式，育心与育德并重，使学校的德育工作取得更大的成效。比如，可以通过举办红色文化微视频制作竞赛、“红色运动会”、“红色经典电影展播”等活动，来培养学生的“红色意志”，让他们感受到“置之死地而后生”的强大力量；举行校园心理情景剧比赛，以“红色文化”为基础，运用角色扮演的方法，重现革命现场，与前辈们进行跨时间、空间的对话，让同学们在情景交融的氛围中，获得一种红色的力量，以此来促进学生们的自我反省和自我教育，使其在学生的内心深处生根发芽。

其次，将文化、心理、艺术相结合，创新教育模式。传统的教学方式和学习方式过于单调，学生在某些时候会觉得枯燥无味，兴趣索然，而在学生的思想政治和心理健康教育中融入艺术元素，有助于培养创新型人才。提倡以学生为主体的教学方式，在红色文化的引导下，将审美教育和心灵教育融合在一起，将心灵和物质融合在一起，让学生用一种美的目光去感受外部世界，让自己融入其中，培养一种积极的心理。比如，通过绘画艺术表达的方法，通过用画笔来讲述红色的故事，触碰到了历史的轨迹，将其深深地植入到了自己的身体之中。这样，就能将学生的心理世界给读出来，让他们的心灵得到升华，让他们的心灵得到升华，让他们的文化、心理和艺术融为一体，提高他们的人文素质，增强他们的文化自信，让他们能够更好地发展自己(吴鸣, 李晓蕾, 2021)。

### 6.3. 红色文化融入大学生校园环境中

可以让高校学生自主举办“红色文化传播网”，这是重建红色文化价值规范，丰富红色文化话语表达，彰显时代特色的一种有效途径。以大学生为主要对象，建立“红色文化传播网”，能够让学生们在这样的实践教学，深切地体会到革命先烈抛头颅洒热血、前仆后继、无怨无悔的悲壮和伟大，从而培养出爱党爱国爱社会主义的积极情绪。例如可以刊登中国共产党发展史上的重要事件，播放与红色故事

相关的影视作品，介绍党的故事，革命的故事，根据地的故事。也可以开设“红色文化研究”、“红色文化联播”栏目，对有关红色文化的信息进行实时报道，引导学生增强对中国的信仰和社会主义、共产主义的信仰，让他们把中国的声音传递下去，传承红色基因。

#### 6.4. 红色文化融入各类心理健康教育实践中

一是要有针对性地安排学生参加暑期社会实践。书本上的知识总是要实践的。高校可以利用寒暑假的时间开展校外实习活动，注重知行结合，通过体验性的学习，使大学生的精神意识得以升华。通过参观革命根据地，使学生进入到历史中，体验最真切的渲染与熏陶；学校还可以组织同学去附近的街道、社区走访慰问老战士、抗美援朝的志愿者，使他们深切地感受到革命前辈用生命书写的精神诗篇，以“心”为本，让“红色”的精神力量作为自己前行的力量与方向，使大学生的精神自觉得到充分地体现，从而推动学生的自我教育(渠长根, 王静, 2019)。二是可以引导高校毕业生积极投身到“三支一扶”中来。“三支一扶”计划是高校毕业生进入乡村基层，从事农业、教育、医疗和反贫困工作的具体实践活动。基层工作是一个复杂艰苦而又枯燥的工作环境，大学生投身到基层建设中来，可以为农村经济发展提供强有力的人才支持。一方面是为了适应乡村振兴对人才的需求，另一方面也是为了给年轻人提供一个更好的创业平台。大学生通过基层锻炼，可以增强生命的厚度，拓宽生命的宽度，增强服务社会和建设祖国的信念与决心。

#### 参考文献

- 安提, 茹是(2023). 大学生常见心理问题及缓解方式. *考试与招生*, (Z1), 169-172.
- 常沛(2016). 论红色文化在大学生社会主义核心价值观教育中的传承与创新. *学校党建与思想教育*, (1), 43-45.
- 邓静雯(2022). 红色文化融入高校思想政治理论课的实效性探究. *领导科学论坛*, (6), 148-152.  
<https://doi.org/10.19299/j.cnki.42-1837/C.2022.06.034>
- 范婷, 王晓丽(2022). 浅析红色文化融入高校理想信念教育的困境与对策. *文教资料*, (19), 58-61.
- 基艳(2022). 红色文化融入大学生心理健康教育的价值及实践路径. *湖南科技学院学报*, 43(2), 98-100.  
<https://doi.org/10.16336/j.cnki.cn43-1459/z.2022.02.016>
- 渠长根, 王静(2019). 新时代高校红色文化育人研究综述. *浙江理工大学学报(社会科学版)*, (3), 289-296.
- 唐晓红(2023). 红色文化融入大学生思想政治教育的现状及对策探析. *世纪桥*, (11), 73-75.  
<https://doi.org/10.16654/j.cnki.cn23-1464/d.2023.11.001>
- 王洪叶, 王爱华(2013). 当代大学生红色文化认同危机及应对思考. *理论与改革*, (1), 139-141.  
<https://doi.org/10.13553/j.cnki.llygg.2013.01.015>
- 吴鸣, 李晓蕾(2021). 以文化人 启智润心. *思想政治课教学*, (8), 30-32.
- 周方道, 祁进(2022). 红色文化融入大学生积极心理培育的价值及路径探析. *铁道警察学院学报*, 32(1), 14-19.  
<https://doi.org/10.19536/j.cnki.411439.2022.01.002>