

职业本科体验式儒家心理健康教育教学内容设计与构建

黄梓茵 陆钊方

广东工商职业技术大学, 广东肇庆, 526020;

摘要:儒家思想是中国的本土思想流派, 其中蕴含了丰富的心理学资源。本文旨在设计将儒家思想与现代体验式学习理念相融合的心理健康教育教学内容。通过挖掘儒家思想中“修身齐家”、“中庸和谐”、“仁爱忠恕”等理念的心理健康意蕴, 并设计以“体验”为核心的教学内容。为构建具有中国特色、符合职业本科教育特点的心理健康教育体系提供理论参考与实践路径。

关键词:儒家思想; 体验式学习; 心理健康教育; 教学内容设计

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 12. 005

前言

儒家思想是中国传统文化的主要代表之一, 其植根于中国固有的价值系统, 随着时代的变迁发展至今已成为国学的核心与主体。儒家鼓励通过培养君子来传承儒家文化, 实现“修齐治平”的社会理想^[1]。对于君子人格的培养, 儒家有一套相关的理论体系。儒家认为健全的君子人格是经过长期修养、实践而成^[2], 这与心理健康教育中塑造人格的内容相似。高志强提出儒家构建君子人格学说的根本诉求在于探索一条围绕情感、认知、意志、立身、处世五个维度拟之而动、仪之而行的理想人格的涵育路径^[3], 这为心理健康教育实践教学实践提供了理论基础。此外, 儒家文化在自我的心理理论里也有相应的表达, 刘宇认为耻感伦理是实现“特殊自我”向“普遍自我”的跨越, 进而为共同体所唾弃的道义惩罚^[4], 这说明了儒家文化自我背后蕴含着道德准则的内涵。近年来关于儒家文化与心理学的研究已经不局限于人格、自我等特定心理名词的内容, 开始延申到心理健康与心理咨询相关领域。李抗等人总结了现代新儒家心理观的具体研究内容, 其中包含人心的三层次架构、本习合一、双重心理及超越等儒家心理理论^[5]。张静等人认为儒家文化中蕴含的“天人合一”、“克己复礼”、“安贫乐道”的理念适用于心理咨询与心理治疗^[6]。儒家心理资产中“仁”的理念在心理咨询中关于生命意义的寻找有重要的理论意义^[7]。可见, 儒家文化中不仅蕴含大量的心理学资源, 同时还具有影响国人心理健康的作用。

心理问题最直观的表现便是情绪情感, 因此, 心理课更强调情感体验。已有的教育教学研究表明, 体验式教学能够有效提升大学生的心理健康水平^[8], 且大学生在体验式教学课堂上有更强的学习收获感^[9]。因此, 在《大学生心理健康教育》课程中以“理论+实践”的方式呈现更有利于体现学科特色, 调动学生的积极性, 提高课堂的参与度。综上, 根据儒家文化的特点设计符合中国文化背景的课堂活动, 除了能提高学生对心理学或

心理健康知识的接受度, 也能提高和促进学生应对心理问题的能力, 同时也能发扬和继承中国传统文化, 为儒家思想和传统文化的传承和发扬提供一个可行的方式。

1 儒家思想的心理健康意蕴

儒家思想是中国本土文化的主流思想, 其特点鲜明且影响深远, 与之有关的相关论述和文学著作众多, 其中蕴含着丰富的心理学智慧, 在深入挖掘儒家思想后, 本文提取了“修身齐家”、“中庸和谐”、“仁爱忠恕”、“安身立命”四个与心理健康相关的主题内容。

1.1 儒家“修身”与自我认知

“自天子以至于庶人, 壹是皆以修身为本”。“修身”是一个持续的自我觉察、克己复礼、完善人格的过程。儒家思想中强调道德修养与人格完善的理念与心理健康的自我认知与人格塑造相似。“修身”被认为是实现理想社会的基础, 儒家思想的视角从个人到社会的层面诠释了积极心理学对和谐社会建构的积极意义。此外, 儒家也为“修身”的践行之道提供实践方式, 其主张“内省克己”, 提倡通过自我反省、克制私欲等方式追求道德自律, 这些实践方式也被应用于心理咨询的干预方式中。儒家推崇“君子”作为理想人格典范, 其人格特征有仁爱、正直、诚信、谦逊、好学、有担当等, 这些特质具有强烈中国文化特点, 其中儒家思想内核中的八种核心因素敬、劳、忠、务民、恕、崇德、爱人、学与人格心理学中大五人格的五种人格特质呈相关关系^[10]。

1.2 儒家“中庸”与情绪调节

“喜怒哀乐之未发, 谓之中; 发而皆中节, 谓之和”。“中庸”并非庸碌无为, 而是追求一种动态的、适度的情绪表达和行为方式, 避免极端化思维, 这正是应对压力和保持心理平衡的智慧。儒家崇尚的中庸之道强调在处理问题和待人接物时要把握分寸, 寻求平衡点, 在现代社会中, 国人对于“中庸”这个概念延申到不偏不倚、

执两用中、因时制宜、灵活变通等概念中。而“适度”、“中等水平”等词汇恰恰体现了心理健康在各个维度的“中庸之道”。中庸并非简单的“折中”，而是一种基于智慧的、动态的平衡。它要求我们在情绪激动时，既不过度压抑，也不任其泛滥，而是找到最适宜的表达方式，这与情绪管理和压力应对的相关理论表述类似。负面情绪的出现有其合理的原因，关键在于不过度放大负面情绪，不长期被负面情绪困扰，这才是面对情绪我们应该秉持的“中庸”之道。

1.3 儒家“仁爱”与人际和谐

“仁者爱人”、“己所不欲，勿施于人”奠定了儒家处理人际关系的黄金法则。培养“仁爱”之心，即是培养共情能力、利他精神和感恩之心，这对于构建和谐的人际支持网络、提升主观幸福感至关重要。“仁爱”作为儒家思想的核心，其教导人们从修身做起，将爱心扩展至他人与万物，最终实现社会的和谐。通过“忠恕之道”、遵循礼仪和以正直处理冲突，我们可以将“仁爱”转化为具体的行动，改善人际关系。而儒家的“礼”是维系社会等级秩序、表达尊卑长幼、调节人际关系、培养道德情感的重要手段。虽然现代社会关于社会等级等内容已弱化，但在调节人际关系方面与“边界感”等概念相似，人际交往过程中个人行为 and 礼仪也会影响他人的第一印象。因此儒家的“仁爱”思想是构建人际和谐的基石，它为我们提供了一套从自我修养到社会交往的完整哲学。

1.4 儒家“立命”与积极人生观

“夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也”这句话告诉我们无论生命长短，都不应动摇心志。人应通过不断地修养自身来正确面对命运，这就是“安身立命”之道。它强调人面对不可控的命运时，其核心价值在于自身的精神态度和道德努力。生命的价值不在于长度，而在于其深度与高度。“立命”思想让我们在纷繁复杂的世界中，既能保持内心的宁静，又不失积极进取的动力，最终实现内在价值与外在成就的统一，这种思想反映了深刻的积极心理学取向。现实社会富足的物质生活容易造成人精神上的空虚，儒家的“立命”思想教导我们如何在承认客观限制的同时，通过主观努力来创造有意义、有价值的人生，其核心概念亦是维护心理健康、建立积极人生观的宝贵资源。

总之，儒家思想通过道德修养和教育教化，追求个人人格的完善、人际关系的和谐、家庭的和睦以及社会的稳定有序，其中通过塑造中国社会的文化基因和价值观念影响中国人的思维和行为模式，这也为心理健康教育提供了多样化的文化资源。

2 体验式儒家心理健康教育教学内容构建

基于儒家思想中的心理健康资源，以构建一个以体验式学习循环为框架、融入儒家核心理念的体验式教学内容，同时围绕儒家核心理念，设计模块化主题内容及对应体验活动，根据实际课时每个主题设计 2 个活动和 1 个课外实践（见表 1）。

主题一：“修身”——自我认知与人格塑造

儒家的“修身”强调通过“自省”的方式，来提高对自我的觉察，又通过觉察自我的方式改善自身的缺点、矫正不良的行为，以达“修身”的目的。而儒家的“君子人格”是大儒“修身”的一个行为标准，在现代社会同样也是塑造健康人格的指标之一。为对应“格物致知，诚意正心”的概念，课堂体验式活动内容包括：

活动 1：“吾日三省吾身”，通过“知行日志”的方式，发掘自身优点与技能，同时反思自身存在的缺点和不足，以更全面、更客观的方式认识自己。

活动 2：书法静心，临摹《中庸》首段，体验书法中“专注当下”对静心的作用，通过书法练习的方式让学生体验人格修养中的“克己复礼”。

课外实践：21 天修身计划，引导学生将课堂上的所有感悟转化为个人的行动计划，真正迈出主动塑造人格的第一步。

主题二：“中庸”——情绪管理与压力应对

“喜怒哀乐之未发，谓之中。”这里的“中”是指情绪产生之前一种平静、澄明、不偏不倚的内心本然状态。它强调的不是没有情绪，而是不被情绪所奴役的主体性。情绪管理的第一步正是这种深度的自我觉察。为对应“执两用中，过犹不及”的概念，课堂体验式活动内容包括：

活动 1：察言观色，学生表演自己生活中负面情绪时的状态，小组成员通过观察判断对应的情绪，并讨论自己在对应情绪出现时有何种心理体验。

活动 2：“执中”之道，发给每位学生一张纸，画出情绪温度计，并选取几种常见情绪，让学生通过自我反思，直观地理解每种情绪都有其健康的“度”。

课外实践：太极/八段锦体验课，通过学习太极和八段锦体悟阴阳平衡与身体调节，同时通过运动缓解负面情绪、增强身体机能。

主题三：“仁爱”——和谐人际与非暴力沟通

“仁”是儒家思想的核心，其最朴素的定义是“爱人”。它远不止是一种情感，更是一套基于深刻伦理思考的、用于构建和谐人际关系的实践哲学。为对应“己所不欲，勿施于人”的概念，课堂体验式活动内容包括：

活动 1：“忠恕时刻”小组叙事，学生在小组内分享一个最让自己感动的故事，引导学生进行批判性反思，从正反两面切身感受“忠恕之道”在现实人际关系中的巨大能量。

活动 2：“仁爱”的言与行，给定冲突场景（如：室友熬夜打游戏影响你休息），用“非暴力沟通”模型设计对话。

课外实践：“仁爱”践行公约，根据体验课中学到的知识，宿舍成员共同定下维护宿舍人际关系和谐的公约并执行。

主题四：“立命”——积极人生观与生命观

儒家认为，生命是天地之间最可贵的东西，每个人都应珍惜生命，并努力实现自己的人生价值。孔子曰：“朝闻道，夕死可矣。”这句话表达了对真理的追求和生命的紧密联系。人们应该不断地探索和追求真理，使自己的生命更加有意义。为对应“夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也”的概念，课堂体验式活动内容包括：

活动 1：生命树，让学生绘制一棵属于自己的“生命之树”，树的不同部位指代不同的对象。

活动 2：“立命”计划书，引导学生撰写一份简单的“立命”计划书。将儒家“立命”思想转化为具体、可执行的行动计划，实现从知到行的关键跨越。

课外实践：生命培育计划，给学生分发植物种子，在种植植物的过程中，体验培育生命的乐趣，感受生命的力量。

表 1 体验式儒家心理健康教育教学内容模块表

体验式活动主题模块	主题内容	体验活动
主题一：“修身”	自我认知与人格塑造	活动 1：“吾日三省吾身” 活动 2：书法静心 课外实践：21 天修身计划
主题二：“中庸”	情绪管理与压力应对	活动 1：察言观色 活动 2：“执中”之道 课外实践：太极/八段锦体验课
主题三：“仁爱”	和谐人际与非暴力沟通	活动 1：“忠恕时刻”小组叙事 活动 2：“仁爱”的言与行 课外实践：“仁爱”践行公约
主题四：“立命”	积极人生观与生命观	活动 1：生命树 活动 2：“立命”计划书 课外实践：生命培育计划

3 反思与展望

将儒家思想融入心理健康教育内容可能面临诸多挑战：首先，儒家思想的现代转化可能被误读为“复古”或“说教”；其次，如何设计出既有趣又有效的活动是一大考验；第三，对教师的文化与专业素养有很高的要求。要解决以上这些挑战，就应该聚焦与当代价值观相契合、与学生心理需求相结合的内容，用现代语言和生动案例阐释；组建跨学科教学团队，充分借鉴心理学团体辅导、拓展训练等方法；加强对在职教师的专项

培训，建立教学研讨共同体，共享教学经验。

职业本科体验式儒家心理健康教育内容设计，是一次将中华优秀传统文化融入现代职业教育体系的有益探索。它回应了时代对技术技能人才全面发展的要求，关照了职本生独特的心理世界，为破解当前心理健康教育面临的文化疏离感和实践脱节感提供了新的思路。

参考文献

[1]冯刚,杜云.“道”“德”“仁”“艺”:先秦儒家君子人格的基本内涵、养成路径与当代价值[J].江西师范大学学报(哲学社会科学版),2023,56(05):36-44.

[2]曹胜高.古代君子人格的养成与层次标准[J].人民论坛,2024,(07):110-112.

[3]高志强.君子人格的核心文化心理特质及其现实涵育路径[J].江淮论坛,2024,(01).

[4]刘宇.论中国儒家文化中的耻感伦理及其现代性转化[J].南开学报(哲学社会科学版),2022,(06):89-98.

[5]李抗,汪凤炎.人心是何?现代新儒家的心理观[J].心理科学,2018,41(06):1524-1529.

[6]张静,颜冰.儒家传统价值观对本土化心理咨询与治疗的启示[J].学术交流,2012,(04):14-17.

[7]吴晶.儒学心理咨询与治疗的资源探析[J].心理学探新,2024,44(02):106-112.

[8]吴山.体验式教育对大学生心理教育的影响作用及对策研究[J].杨凌职业技术学院学报,2024,23(02):45-50.

[9]李发君,刘春雨.体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用研究[J].国家通用语言文字教学与研究,2024,(09):7-9.

[10]张瑞平,李庆安.大学生人格特质与主观幸福感的关系:儒家心理资产的中介作用[J].心理科学,2017,40(03):657-663.

作者简介：黄梓茵(1995-)，女，汉族，广东东莞，教育学硕士，广东工商职业技术大学，研究方向：心理健康教育、文化心理学。

陆钊方(1995-)，女，汉族，河南南阳，教育硕士，广东工商职业技术大学，研究方向：心理健康教育。

基金项目：2024 年本科层次职业教育试点改革理论与实践研究规划一般项目“职业本科体验式儒家心理健康教育模式探究与实践”(编号：GDGSGY2024013)。