

Research on the Path and Practice of Integrating Chinese Traditional Culture into Junior High School Mental Health Education

Wenjie Zhou

Huidong Experimental Middle School, Huidong, Guangdong, 516300, China

Abstract

The junior high school stage is a “critical transitional period” for students’ psychological development. During this period, students’ self-awareness awakens, their emotions fluctuate significantly, and their need for interpersonal communication increases. They are prone to psychological confusion such as ambiguous self-identity and difficulty in emotional regulation. Chinese traditional culture is rich in mental health wisdom, such as the harmonious view of “the unity of heaven and man”, the self-regulation thought of “self-cultivation and self-reflection”, and the interpersonal communication principle of “a benevolent person loves others”, which are highly consistent with the core goals of modern mental health education. This article, in light of the psychological development characteristics of junior high school students, analyzes the value of integrating traditional culture into junior high school mental health education. It proposes specific practical paths from three dimensions: curriculum development, activity design, and home-school collaboration, aiming to provide references for enhancing the localization level of junior high school mental health education and promoting the sound personality development of junior high school students.

Keywords

traditional culture; junior high school; mental health education; psychological development characteristics; practical approaches

中国传统文化融入初中心理健康教育的路径与实践研究

周文洁

惠东实验中学, 中国·广东 惠东 516300

摘要

初中阶段是学生心理发展的“关键过渡期”，此阶段学生自我意识觉醒、情绪波动显著、人际交往需求增强，易出现自我认同模糊、情绪调控困难等心理困惑。中国传统文化蕴含着丰富的心理健康智慧，如“天人合一”的和谐观、“修身自省”的自我调节思想、“仁者爱人”的人际交往准则等，与现代心理健康教育的核心目标高度契合。本文结合初中生心理发展特性，分析传统文化融入初中心理健康教育的价值，从课程开发、活动设计、家校协同三个维度提出具体实践路径，旨在为提升初中心理健康教育的本土化水平、促进初中生健全人格发展提供参考。

关键词

传统文化; 初中; 心理健康教育; 心理发展特性; 实践路径

1 引言

随着社会竞争加剧与信息环境复杂化，初中生心理健康问题受关注。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》提出要“积极开发心理健康教育的校本课程”“注重与传统文化教育相结合”。初中阶段（12-15岁）处于“形式运算阶段”，学生开始形成抽象思维，对“自我”“他人”“世界”认知渐深，但心理未成熟。一方面，自我意识从“被动

接受”转向“主动探索”，渴望尊重认同，却易因学业压力、同伴比较自卑；另一方面，情绪调节能力弱，遇挫折易焦虑、抑郁，人际交往常因“自我中心”起冲突。中国传统文化积淀出身心调节智慧，儒家“中庸”助学生平衡情绪，道家“顺其自然”帮学生缓解焦虑，墨家“兼爱”引导学生建立良好人际关系。将这些思想融入初中心理健康教育，既能解决“西方理论主导、本土化不足”问题，又能让学生获心理归属感，为其心理健康发展奠定文化根基。

2 中国传统文化与初中生心理健康教育的契合性分析

初中生的心理发展需求集中在“自我认知”“情绪调控”“人际交往”“挫折应对”四个维度，而传统文化中的

【作者简介】周文洁（1994-），女，中国广东省惠州人，硕士，初中心理健康教育一级教师，从事初中心理健康教育研究。

核心思想恰好能为这四大需求提供支撑，二者的契合性是融合实践的基础。

2.1 自我认知：从“吾日三省吾身”到自我认同

初中生正处于“自我同一性”构建的关键期（埃里克森人格发展理论），常困惑于“我是谁”“我未来能成为谁”，易因外界评价否定自我。儒家提出“吾日三省吾身”（《论语·学而》），强调通过自我反思认识自身优势与不足，而非依赖他人评价；孟子的“人皆可以为尧舜”则传递出“每个人都有成长潜力”的积极信念，与现代心理健康教育中“积极自我认知”的理念一致。例如，当学生因一次考试失利否定自身能力时，可引导其以“三省”思维分析“失利原因是基础薄弱还是心态紧张”，而非陷入“我不行”的负面认知，帮助学生建立客观、积极的自我认同。

2.2 情绪调控：从“中庸之道”到情绪平衡

初中生的情绪发展具有“冲动性”“两极化”特点，易因小事狂喜或暴怒，且难以快速平复。儒家的“中庸之道”主张“执两用中”，即避免情绪走向极端；《礼记·中庸》中“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和”，强调情绪表达需“适度”，这与现代心理学中“情绪调节”的核心目标（通过策略管理情绪表达，避免过度情绪化）高度契合。此外，道家“宠辱不惊，闲看庭前花开花落”的豁达心态，也能帮助学生降低对“完美结果”的执念，缓解因过度追求成绩、人际关系引发的焦虑情绪。

2.3 人际交往：从“仁者爱人”到同伴互助

初中生的人际交往重心从家庭转向同伴，渴望建立亲密的友谊，但常因“以自我为中心”“缺乏同理心”引发矛盾。儒家提出“仁者爱人”（《论语·颜渊》），主张以善意对待他人；“己所不欲，勿施于人”（《论语·卫灵公》）则教会学生换位思考，理解他人需求——这正是现代心理健康教育中“同理心培养”的核心内容。墨家的“兼相爱，交相利”进一步强调“互利共赢”的交往原则，引导学生在同伴交往中不仅关注自身需求，也考虑他人感受。例如，当学生因“朋友未帮自己占座”产生矛盾时，可通过“己所不欲，勿施于人”的讨论，让学生反思“若自己是朋友，是否能时刻满足他人需求”，从而学会理解与包容。

2.4 挫折应对：从“生于忧患”到抗挫力培养

初中阶段的学业压力、考试失利、同伴矛盾等，易让学生产生“挫败感”，甚至出现逃避行为。儒家的“生于忧患，死于安乐”（《孟子·告子下》）强调挫折对成长的积极意义；孔子“发愤忘食，乐以忘忧”（《论语·述而》）的人生态度，传递出“在困境中保持积极心态”的抗挫智慧。此外，《周易》中“天行健，君子以自强不息”的精神，能激励学生在面对挫折时主动寻找解决办法，而非被动接受——这与现代心理健康教育中“抗挫力培养”的目标（提升学生面对挫折的适应能力与解决能力）完全一致。

3 传统文化融入初中心理健康教育的实践路径

结合初中生心理发展特性与传统文化的核心思想，可从“课程、活动、家校”三个维度构建融合路径，确保传统文化真正落地于心理健康教育实践，而非流于形式。

3.1 开发“文化+心理”校本课程，夯实教育基础

校本课程是传统文化融入心理健康教育的主要载体，需结合初中生认知水平与心理需求，设计“模块化”内容，以“故事化、体验化”形式传递文化智慧。具体分为三个模块：

自我认知模块（初一上学期）：针对初一学生“适应新环境、自我认同模糊”特点，选取“曾子三省”等案例，设计《认识独一无二的我》等课程。如在《吾日三省吾身》课堂，让学生填写“三省日记”，通过反思建立自我认知，缓解焦虑。

情绪调控模块（初一下学期）：针对初一下学生“情绪波动大”特点，围绕“中庸之道”等设计课程，如《情绪的“中庸之道”》。在该课堂，先通过“成语故事辨析”让学生理解“情绪过度的危害”，再开展“情绪温度计”活动，结合“深呼吸+默念‘中庸’”实践，帮助学生掌握情绪调节策略。

人际交往与挫折应对模块（初二、初三年级）：初二学生“同伴交往矛盾增多”，设计《“己所不欲，勿施于人”——学会换位思考》等课程；初三学生面临中考压力，易逃避，设计《“自强不息”——面对中考的勇气》等课程。如在《换位思考》课堂，通过“情景剧表演”，让学生扮演角色，结合相关思想讨论“如何理解他人”，提升人际交往能力。

3.2 设计“文化浸润”主题活动，强化体验感知

初中生思维具“具象性”，单纯课堂讲解难让其理解传统文化心理价值，需通过“主题活动”让学生实践体验、感悟。具体设计三类活动：

“传统文化心理角”建设：在教室角落设“心理角”，摆放传统文化经典青少年版，张贴名言海报，放置“情绪便签墙”。学生可写烦恼，其他同学引用名言写鼓励或建议，如学生写月考失利，同学用“人皆可以为尧舜”鼓励，助其缓解负面情绪。

“文化心理”主题班会：每学期开展2-3次，结合传统节日或学生心理困惑设计主题。如重阳节开展《“孝亲敬长”与家庭沟通》，期中考试后开展《“中庸之道”与成绩看待》，引导学生理性看待成绩和挫折。

“传统文化心理实践”社团活动：成立“传统文化与心理健康”社团，开展书法、国画、传统经典诵读等活动。书法助缓解焦虑，诵读经典让学生感受“豁达”，国画“留白”引导学生接受不完美，降低心理压力。

3.3 构建“家校协同”育人机制，延伸教育场景

初中生的心理健康发展受家庭环境影响深远，需通过“家校协同”让传统文化融入家庭生活，形成“学校教育+

家庭教育”的合力。具体可采取三项措施：

开设“家长课堂”：每学期开展2-3次家长课堂，主题包括“用‘仁者爱人’引导孩子与人交往”“用‘自强不息’培养孩子的抗挫力”“传统文化中的家庭教育智慧”等。例如，在“抗挫力培养”课堂中，向家长讲解“孟子‘生于忧患’的思想”，建议家长在孩子遇到挫折时（如考试失利、比赛失败），不指责、不包办，而是引导孩子思考“这次经历能让我学到什么”，帮助孩子建立“挫折即成长”的认知。

设计“家庭文化心理实践任务”：结合传统节日或周末，为学生布置“家庭实践任务”，如“春节期间，与父母一起贴春联、读春联中的吉祥话（如‘天道酬勤’），讨论‘如何通过努力实现自己的小目标’”“周末与父母一起诵读《论语》中的‘孝亲’名言（如‘父母在，不远游，游必有方’），分享自己为父母做的一件事”。通过任务让家长参与其中，让传统文化成为连接亲子关系、促进心理健康的纽带。

建立“家校沟通平台”：利用微信群、钉钉群等平台，定期向家长推送“传统文化与心理健康”的科普文章（如《为什么“己所不欲，勿施于人”能改善孩子的同伴关系》《“顺其自然”不是“躺平”，而是缓解焦虑的智慧》），分享学生在学校的“文化心理实践”成果（如“学生的‘三省日记’节选”“主题班会中的精彩发言”），让家长及时了解学校的教育理念与学生的成长情况，形成家校共育的共识。

4 传统文化融入初中心理健康教育的注意事项

在融合实践中，要避免“形式化”“片面化”等问题，确保传统文化服务于初中生心理健康发展，需注意以下三点：

4.1 坚持“学生为本”，避免“文化灌输”

初中生有“批判性思维”萌芽，易抵触“说教式”教育。融入时要尊重学生认知水平与心理需求，以学生感兴趣的形式（如故事、情景剧、实践活动）传递文化智慧，而非单纯背诵名言、讲解经典。比如讲解“中庸之道”，通过“情绪过度的危害”“情绪适度的好处”案例对比，让学生自主感悟“中庸”价值，避免逆反心理。

4.2 坚持“取其精华，去其糟粕”，避免“全盘照搬”

传统文化中部分内容与现代社会脱节（如“愚孝”“男尊女卑”），融入时要“批判性继承”，选取符合现代心理健康教育理念和初中生身心发展规律的内容。例如“孝亲”教育强调“尊重父母、理解父母”而非“无条件服从”；“人际交往”教育强调“平等互助”而非“等级观念”，确保“现代性转化”。

4.3 坚持“长期渗透”，避免“短期突击”

传统文化对心理健康的影响是“潜移默化”的，无法通过几次课程或活动达成。需将融合工作纳入学校心理健康教育长期规划，从初一到初三形成“循序渐进”的教育体系，初一侧重“自我认知与情绪调节”，初二侧重“人际交往”，初三侧重“抗挫力与压力管理”，让学生逐步吸收传统文化心理智慧，形成稳定心理品质。

5 结论

中国传统文化是初中心理健康教育的“本土宝库”，其“自我反思”“情绪适度”“同理心”“抗挫”等智慧契合初中生心理发展需求。通过开发“文化+心理”校本课程、设计“文化浸润”主题活动、加强“双素养”师资建设、构建“家校协同”机制，可将传统文化融入初中心理健康教育，提升本土化水平，助学生建立积极自我认知、掌握情绪调节策略、改善人际交往能力、增强抗挫力，为健全人格形成奠定基础。

未来，需探索“传统文化融入心理健康教育”评价体系（评估学生文化素养与心理健康水平提升情况），加强区域经验交流，推动领域深入发展，让更多初中生受益于传统文化心理智慧。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）[Z]. 2012.
- [2] 林崇德. 发展心理学 [M]. 北京：人民教育出版社，2018：320-350.
- [3] 钱穆. 论语新解 [M]. 北京：生活·读书·新知三联书店，2019：56-62，128-135.
- [4] 陈鼓应. 老子注译及评介 [M]. 北京：中华书局，2018：89-95，156-162.
- [5] 樊富珉. 中学生心理健康教育 [M]. 北京：清华大学出版社，2020：102-115，189-203.
- [6] 王登峰，崔红. 中国传统文化与心理健康 [J]. 心理学报，2007，39（2）：212-218.
- [7] 李红. 传统文化融入中小学心理健康教育的途径探索 [J]. 中国教育学刊，2019（S1）：123-124.
- [8] 张莉. 儒家“修身”思想在初中生自我调节能力培养中的应用研究 [J]. 基础教育参考，2021（10）：45-47.
- [9] 埃里克森. 同一性：青少年与危机 [M]. 杭州：浙江教育出版社，1998：78-85.
- [10] 皮亚杰. 发生认识论原理 [M]. 北京：商务印书馆，1981：65-72.