

发挥中医文化积极作用， 促进高校师生心理健康教育发展

刘曼

河南中医药大学第五临床医学院（郑州人民医院）

DOI:10.12238/bmtr.v7i6.17019

[摘要] 本文探讨了中医文化在高校师生心理健康教育中的应用价值与实施路径。通过文献分析与案例研究，提出中医“形神合一”“治未病”等理念与现代心理健康教育的融合策略，构建“知识传授—情感体验—行为训练”的三维课程体系，并设计“监测—预警—干预—反馈”闭环管理模式。研究表明，中医文化不仅能丰富心理健康教育的内容与形式，还能提升师生的心理韧性与整体素质，为高校心理健康教育提供创新范式与长效支持。

[关键词] 中医文化；高校师生；心理健康教育

中图分类号：R395.6 文献标识码：A

Leverage the Positive role of Traditional Chinese Medicine Culture to Promote the Development of Mental Health Education for College Teachers and Students

Man Liu

The Fifth Clinical Medical College of Henan University of Chinese Medicine (Zhengzhou People's Hospital)

[Abstract] This article explores the application value and implementation path of traditional Chinese medicine (TCM) culture in the mental health education of college teachers and students. Through literature analysis and case studies, it proposes integration strategies for concepts such as "unity of form and spirit" and "preventive treatment of diseases" from TCM with modern mental health education. It constructs a three-dimensional curriculum system of "knowledge impartation - emotional experience - behavioral training" and designs a closed-loop management model of "monitoring - early warning - intervention - feedback". The research results show that TCM culture can not only enrich the content and form of mental health education but also enhance the psychological resilience and overall quality of teachers and students, providing innovative paradigms and long-term support for mental health education in colleges and universities.

[Key words] Traditional Chinese Medicine culture; college teachers and students; mental health education

引言

在当今社会，高校师生心理健康问题日益凸显，成为亟待解决的重要议题。随着学业压力、职业规划、人际关系等多重因素的影响，师生心理健康问题的爆发式增长引起了广泛关注。传统的心理健康教育模式面临多元化、复杂化的社会背景，亟待创新和升级。中医文化作为中华民族的瑰宝，蕴含着丰富的心理育人元素，为高校师生心理健康教育提供了新的视角和方法。本文旨在探讨如何发挥中医文化的积极作用，促进高校师生心理健康教育的发展，构建具有中医特色的心理健康教育体系。

1 中医文化在高校心理健康教育中的价值意蕴

1.1 理论价值

中医文化蕴含的“形神合一”“治未病”等理念，为高校心理健康教育提供了独特的理论视角。这些理念强调身心统一，注重预防和整体调节，有助于构建具有中医特色的心理健康教育理论体系。

1.2 实践价值

中医文化可以通过具体的实践活动，如传统功法练习、中医药文化体验等，为高校师生提供多样化的心理健康教育形式。这些活动不仅能够缓解压力、调节情绪，还能增强师生的文化认同感和归属感。

1.3 文化价值

将中医文化融入高校心理健康教育，有助于传承和弘扬中华优秀传统文化。通过文化育人，培养师生的文化自信和民族自豪感，促进校园文化的繁荣发展。

2 中医文化融入高校心理健康教育的三维路径

“三维路径”指的是“知识传授—情感体验—行为训练”这一系统框架，其核心在于以中医药文化为根基，通过层层递进、相互支撑的三种方式，全面融入高校心理健康教育课程体系，最终实现师生心理素质的提升和全面发展。

2.1 知识传授：构建“中医药+心理”课程群

在高校课程体系中，融入中医药文化知识，形成系统的心理健康教育课程。例如，开设“中医药与心理健康”“中医情绪管理”等课程，让学生了解中医药文化对心理健康的独特见解和方法。

2.1.1 课程设置

(1) 必修课程：开设《中医药文化与心理健康》通识必修课，面向全体大一新生，36学时（2学分）。课程内容包括中医“形神合一”理论、情志致病机制、体质辨识与心理调适方法等。

(2) 选修课程：开发《中医心理养生学》《传统功法与情绪管理》《中药与心理健康》等6门选修课，学生需至少选修1门，满足个性化需求。

2.1.2 教学内容

(1) 理论模块：系统讲授《黄帝内经》中的“天人合一”思想、七情致病理论、阴阳五行与人格分类等内容，帮助学生理解中医对心理健康的独特认知。

(2) 案例模块：引入历史名医（如张仲景、孙思邈）运用心理疗法的经典案例，结合现代大学生心理问题情境，进行情景模拟与讨论，增强知识应用能力。

2.1.3 教学方法

(1) 混合式教学：采用“线上微课+线下研讨”模式，线上提供10分钟微课视频（如“舌诊与情绪关联”），线下课堂聚焦案例分析与互动答疑，提高学习效率。

(2) 跨学科授课：邀请中医药专业教师与心理教师联合授课，每学期安排4次“双师课堂”，促进学科交叉融合。

2.2 情感体验：打造沉浸式中医药文化场景

通过举办中医药文化节、设立校园“百草园”、中医药文化长廊等活动，让学生在沉浸式体验中感受中医药文化的魅力，增强对中医药文化的认同感和归属感。

2.2.1 主题活动

(1) 中医药文化节：每年5月举办为期一周的校园活动，设置“中医心理体验区”，学生可参与“情绪脉诊”（通过脉象辨识情绪状态）、“五行音乐疗愈”“中药香囊DIY”

（针对焦虑、抑郁等情绪设计配方）等活动，增强对中医心理调适的感性认识。

(2) 传统节日活动：结合端午节、中秋节等传统节日，组织“艾草驱邪·情绪释放”“月饼寄情·感恩心理”等主题活动，将中医养生文化与情感教育自然融合。

2.2.2 实践体验

(1) 校园“百草园”心理氧吧：在校内建设2000平方米的“百草园”，种植薄荷（疏肝解郁）、薰衣草（安神助眠）等具有心理调适作用的中草药。学生可在此进行“植物疗愈”课程，通过种植、养护、观察植物，体验“治未病”理念中的情志调摄。

(2) 中医心理情景剧：学生自编自导情景剧《黄帝内经之情绪奇遇记》，演绎“怒伤肝、喜伤心”等情志致病故事，通过角色扮演深化情感共鸣，每学期举办校级展演并录制短视频推广。

2.2.3 行为训练：推广传统身心锻炼方法

将太极拳、八段锦等传统身心锻炼方法引入高校体育课程和课外活动，让学生在实践中体验中医药文化对身心健康的积极影响，培养良好的生活习惯和心理素质。行为训练是三维路径中的第三维，是心理知识从“知”到“行”的关键转化环节。其目标是把中医药文化中的心理调适技术转化为学生可操作、可坚持的日常行为习惯，从而真正提升心理韧性与情绪管理能力。行为训练体系分为“个体—团体—环境”三层，每层都嵌入中医特色方法，并配套可落地的操作流程。

2.2.3.1 个体层

中医身心调节技术日常化。个体层训练聚焦学生个人的身心习惯养成，把中医“治未病”理念转化为每日可执行的微行动，形成“评估—训练—反馈”闭环。核心内容包括：

(1) 中医情绪日记打卡

学生每日使用校园APP记录情绪状态，系统结合中医七情分类（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）生成情绪曲线。打卡界面嵌入“舌象拍照”功能，学生可上传舌象照片，由AI自动匹配中医体质辨识结果，给出“情志—体质”双维度反馈。

(2) 中医放松训练

针对焦虑、抑郁等常见情绪问题，设计“中医放松训练”，包括：

①呼吸训练：采用“吐纳法”，通过深呼吸调节气息，达到放松身心的目的。

②穴位按压：教授学生按压太冲穴（疏肝理气）、内关穴（宁心安神）等常用穴位，帮助即时缓解情绪压力。

(3) 中医运动处方

根据中医体质辨识结果，为学生开具个性化的“运动处

方”。例如，针对气虚体质学生推荐“八段锦”，针对湿热体质学生推荐“五禽戏”。学生可通过扫描二维码获取对应功法的教学视频，并在校园 APP 上记录运动打卡情况。

2.2.3.2 团体层

中医主题团体心理辅导。团体层训练以班级、宿舍或兴趣小组为单位，通过中医主题团体辅导活动，让学生在互动中体验、在体验中成长。活动设计遵循“破冰—探索—巩固”三阶段模型，每阶段嵌入中医元素。

(1) 破冰阶段：中医文化体验活动。通过“中药香囊DIY”“五行音乐疗愈”等轻松有趣的活动，让学生在动手实践中感受中医药文化魅力，打破人际隔阂，建立团体信任。

(2) 探索阶段：中医心理情景剧。学生自编自导情景剧，演绎“怒伤肝、喜伤心”等情志致病故事。通过角色扮演，学生能够深入体验不同情绪对身心的影响，并在团体讨论中分享感悟，共同探索情绪管理的有效方法。

(3) 巩固阶段：中医养生沙龙。邀请中医药专家或校内教师举办沙龙，围绕“中医养生与心理健康”主题进行分享。学生可以就自己感兴趣的话题与专家互动交流，巩固所学知识，并将其转化为日常生活中的实际行动。

2.2.3.3 环境层

校园“中医心理氧吧”建设。环境层训练通过打造沉浸式的中医药文化空间，让学生在日常生活中随时感受、随时调适。校园“中医心理氧吧”是核心载体，其建设与运营遵循“空间—活动—社群”三位一体的思路。

(1) 空间建设：百草园与中医文化长廊。在校园内建设2000平方米的“百草同行训练营”，种植薄荷（疏肝解郁）、薰衣草（安神助眠）等具有心理调适作用的中草药。同步建设中医文化长廊，展示中医药发展历史、名医故事、经典方剂等内容，营造浓厚的中医药文化氛围。

(2) 活动设计：四季养生主题活动。结合二十四节气，设计“四季养生”主题活动。例如，春季举办“疏肝解郁踏青活动”，组织学生漫步百草园，认识具有疏肝理气作用的中草药，并现场教学相关养生小妙招；夏季举办“清心降火”主题活动，教授学生制作清心降火饮品。

(3) 社群运营：中医养生社团。支持学生成立中医养生社团，鼓励学生自发组织中医药文化学习、养生经验分享等活动。社团定期举办“中医养生达人秀”，让学生展示自己的养生心得和成果，形成互学互促的良好氛围。

通过以上三维行为训练体系的实施，中医药文化深度融入高校心理健康教育，既传承了传统文化精髓，又为学生提供了科学、系统、个性化的心理成长支持，实现了文化育人与心理育人的有机统一。

3 中医特色心理预防及干预体系构建

3.1 监测预警：体质辨识与情绪评估结合

利用人工智能技术，开发融合中医舌诊、脉诊数据的心理评估模型。通过舌象识别判断肝郁程度，结合心理量表得分，建立分级预警机制，实现早期风险识别。

3.1.1 监测体系

(1) 体质辨识与心理测评：新生在入学时完成中医体质辨识（采用《中医体质分类判定表》）与SCL-90心理量表联合测评，建立“体质—心理”双档案，每学期更新一次数据。

(2) 动态追踪：通过校园 APP 设置“情绪打卡”功能，学生每日记录情绪状态（结合中医七情分类：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊），系统自动生成个人情绪曲线，异常数据实时推送至心理教师。

3.1.2 预警

(1) 一级预警（班级）：班级心理委员每周汇总学生情绪打卡异常情况（如连续3天“怒”情绪超标），通过APP上报学院心理辅导站。

(2) 二级预警（学院）：学院心理辅导站结合测评数据，对异常学生进行电话或面谈核实，确认风险等级。

(3) 三级预警（学校）：学校心理中心对高风险学生启动危机干预流程，联动校医院中医科、心理咨询中心、辅导员三方会商。

3.2 特色干预：形神同调的综合方案

针对不同体质学生制定个性化调理方案，如针对气郁质学生设计疏肝茶饮，针对痰湿质学生制定健脾食谱。运用中医音乐疗法、芳香疗法调节情绪，将太极拳“以意导气”的理念融入团体辅导，帮助学生在缓慢招式中学会情绪收放。针对“怒伤肝”学生，采用“悲胜怒”疗法，通过观看悲伤电影片段（如《忠犬八公》）进行情绪宣泄，配合针灸太冲穴疏肝理进行“情志”疗法。

3.3 反馈机制：动态跟踪与效果评估

建立学生心理健康档案，定期进行回访和评估，根据反馈结果及时调整干预方案，确保干预效果的持续性和有效性。

4 保障体系：制度与人才双轮驱动

4.1 制度保障

构建多方协同机制。通过顶层设计和机制建设，为中医药文化融入高校心理健康教育提供方向指引和规范框架。其核心在于建立一套科学、规范、可持续的制度体系，涵盖政策支持、组织架构、运行机制和监督评估等关键环节。具体包括：

(1) 政策支持：将中医药文化纳入高校心理健康教育的政策文件和工作规划，明确其地位、目标和实施路径，提

供政策依据和方向指引。

(2) 组织架构：成立由校领导牵头，中医药、心理、教务、学工等部门组成的专项工作组，明确职责分工，形成跨部门协同机制。

(3) 运行机制：建立“监测—预警—干预—反馈”闭环管理机制，制定课程实施、活动开展、危机干预等操作流程，确保工作有序运行。

(4) 监督评估：将中医药心理教育纳入高校教育教学评估体系，建立督导评价制度，定期对课程质量、活动效果、学生满意度等进行考核，推动持续改进。

出台系列政策文件，设立专项研究基金，推进中医药文化的传承创新，在学生心理健康教育开展中做好制度、经费保障，切实推动中医药文化引领心理健康工作的实施。

4.2 人才保障

加强师资队伍建设。强化高校教师队伍的中医药文化培训，提高教师的专业素养和教学能力。引进中医药专业人才，充实高校心理健康教育师资力量。师资保障旨在打造一支既懂中医药又懂心理的复合型教师队伍，为中医药文化与心理健康教育的深度融合提供人才支撑。其关键在于通过系统化的培养、引进和激励措施，提升教师的专业能力与教学水平。具体包括：

(1) 专业培训：定期组织中医药与心理教师交叉培训，开展“中医心理疗法”“情志致病机制”等专题研修，提升教师的跨学科教学能力。

(2) 人才引进：通过“双聘”“兼职”等方式，引进中医药院校专家、名老中医、心理医生等校外人才，充实师资队伍。

(3) 激励机制：将中医药心理教育成果纳入教师职称评聘、评优评先体系，设立“中医心理教育名师”奖项，激发教师参与积极性。

(4) 团队建设：组建“中医药+心理”跨学科教研团队，鼓励教师联合申报课题、开发课程、编写教材，形成协同育人合力。

4.3 资源保障：完善设施与平台建设

建设中医药文化体验中心、心理健康教育中心等场所，为师生提供良好的学习和实践环境。开发在线教育平台，提供丰富的中医药文化学习资源。通过现代科技手段，为中医药文化在高校心理健康教育中的应用提供精准化、智能化支持，提升教育的科学性与实效性。其核心在于利用大数据、人工智能等先进技术，实现心理状态的精准评估与个性化干预。具体包括：

(1) 大数据与人工智能应用：利用大数据技术收集和分析师生的心理健康数据，建立师生心理健康数据库。开发

人工智能算法，对心理健康数据进行深度挖掘和分析，识别师生的心理健康风险因素和潜在问题，实现早期风险预警和精准干预。

(2) 智能心理评估模型开发：结合中医舌诊、脉诊数据和现代心理量表数据，开发智能心理评估模型。通过图像识别技术分析舌象特征，通过传感器技术采集脉象数据，利用机器学习算法建立舌诊、脉诊数据与心理状态之间的关联模型，实现对师生心理状态的精准评估。

(3) 数字化平台建设：搭建智能化心理健康教育平台，开通心理咨询预约线上通道，提升工作效率。利用校园官网、短视频等媒介广泛宣传中医药文化与心理健康知识。

5 结论与展望

5.1 结论

中医文化在高校师生心理健康教育中具有重要的应用价值。通过构建三维路径和特色预防干预体系，结合政策、人才和资源保障，有效促进师生心理健康发展，为高校心理健康教育提供创新范式。

(1) 理论创新：中医“形神合一”“治未病”等理念与现代心理健康教育深度融合，构建了具有中国特色的心理健康教育理论体系，为高校心理健康教育提供了独特的理论视角。

(2) 实践成效：通过“知识传授—情感体验—行为训练”三维路径，中医文化有效缓解了高校师生的焦虑、抑郁等心理问题，提升了心理韧性和整体素质。

(3) 体系构建：建立“监测—预警—干预—反馈”闭环管理模式，结合体质辨识与情绪评估，实现个性化、精准化的心理干预。

(4) 保障机制：政策、人才、资源的协同支持，确保了中医文化在高校心理健康教育中的可持续发展。

5.2 展望

(1) 实践展望。未来应进一步深化中医文化与高校心理健康教育的融合，探索更多创新实践路径。加强跨学科合作，推动中医文化在心理健康领域的研究与应用。

①课程优化：持续更新“中医药+心理”课程内容，引入现代科技手段，如虚拟现实（VR）体验中医诊疗过程，增强学生的学习兴趣和体验感。

②活动拓展：扩大中医药文化节、校园“百草园”等活动的规模和影响力，吸引更多师生参与，形成校园文化品牌。

③技术融合：利用大数据和人工智能技术，开发更精准的心理评估模型和干预方案，实现中医心理干预的智能化和个性化。

④跨学科合作：加强与心理学、教育学、计算机科学等学科交叉合作，推动中医文化在心理健康领域的研究与应用。

(2) 理论展望。期待通过持续研究和实践, 构建具有中国特色的高校心理健康教育理论体系, 为全球心理健康教育贡献中国智慧和方案。

①理论深化: 深入挖掘中医文化中的心理育人元素, 结合现代心理学理论, 形成系统的中医心理教育理论框架。

②国际交流: 推动中医文化与心理健康教育的国际交流与合作, 向世界展示中国智慧和方案, 提升中国文化的国际影响力。

③长效机制: 建立中医文化在高校心理健康教育中的长效机制, 确保其在未来的持续发展和广泛应用。

[参考文献]

[1] 教育部办公厅关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知[EB/OL].(2024-09-15)[2025-07-04].<http://www.moe.gov.cn>.

[2] 钟婷, 商建华, 刘莉, 等. 中医药文化融入高校心理健康教育课程体系的三维路径[J]. 中国大学生在线, 2025.

[3] 形神共调·文化赋能—基于中医身心医学理论的新时代青少年心理健康教育[J]. 中国青年网, 2025.

[4] 刘妍彤, 李晓晨, 任爽, 等. 中医心理调护在医学院校学生心理健康教育中的应用[J]. 中国中医药现代远程教育, 2025.

[5] 探索中医药特色心育新范式—医学院创新打造“五行调心·阴阳共”[J]. 中国中医药现代远程教育, 2025.

[6] 董奇. 提升学校心理健康教育专业化水平科学有效促进学生心理健康成长[J]. 中华人民共和国教育部政府门户网站, 2024.

[7] 高校心理健康教育体系建设路径探索中国网[Z].

[8] 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的实践路径光明网[Z].

[9] 谭涛杨, 昆鹏. 中医“治未病”思想在高校心理健康教育模式中的应用研究[J]. 高等教育研究, 2024(1).

[10] 吴焕淦代表: 建议将中医药纳入学生心理健康干预体系. 新闻报道中国青年网[Z].

[11] 田原, 王安冉, 潘光花. 中医文化融入大学生心理健康教育课程教学研究[J]. 中国中医药现代远程教育, 2021(9):52.

作者简介:

刘曼(1974-), 女, 汉族, 河南郑州人, 研究生学历, 郑州人民医院, 副主任护师, 研究方向为医学教育。