

中医理论视角下大学生心理健康教育的创新路径探索

杨五英

重庆工贸职业技术学院 重庆 408000

【摘要】：随着高校心理健康问题日益突出，传统心理健康教育模式已难以满足大学生多样化的需求。中医理论以整体观念和调节身心的特色方法，为大学生心理健康教育提供了新的思路。本文基于中医整体观及辨证施护理念，探讨了中医心理调摄方法与现代心理健康教育的有机结合，提出创新路径以促进大学生心理健康的全面发展。通过文献综述和实证分析，旨在为高校心理健康教育提供科学、有效的中医干预策略。

【关键词】：中医理论；大学生；心理健康教育；整体观

Exploring Innovative Approaches to College Students' Mental Health Education from the Perspective of Traditional Chinese Medicine Theory

Wuying Yang

Chongqing Industry&Trade Polytechnic, Chongqing, 408000

Abstract: With the increasingly prominent mental health issues in universities, the traditional mental health education model has become insufficient to meet the diverse needs of college students. Traditional Chinese Medicine (TCM) theory, with its holistic perspective and unique methods of regulating both body and mind, offers new ideas for college students' mental health education. Based on the TCM holistic view and the concept of syndrome differentiation and tailored care, this paper explores the integration of TCM psychological adjustment methods with modern mental health education, proposing innovative approaches to promote the comprehensive development of students' mental health. Through literature review and empirical analysis, it aims to provide scientific and effective TCM intervention strategies for mental health education in higher education institutions.

Keywords: Traditional Chinese Medicine Theory; College Students; Mental Health Education; Holistic Perspective

DOI:10.12417/2705-1358.25.18.062

1 引言

随着社会节奏的不断加快和大学生学业、生活压力的日益增大，大学生群体的心理健康问题日益突出，成为高校教育管理中的重要课题。中医作为中国传统文化的重要组成部分，拥有独特的整体观念和辨证施治的方法，强调“形神兼顾”，不仅注重身体健康，更重视情志调节和心理平衡，从理论和实践层面为心理健康管理提供了新的视角和方法。然而，目前高校心理健康教育尚未充分融合中医理论与方法，缺乏系统的实践方案和操作路径。如何将中医思想与现代心理健康教育有机结合，创新教育模式，提升大学生心理健康水平，是当前亟待解决的问题。因此，本文旨在通过梳理中医心理健康理论，探讨中医理论与方法在该领域的应用价值，进而提出中医视角下的

创新教育路径，助力高校构建多元融合的心理教育体系。

2 中医理论对心理健康的认知基础

中医学作为中国传统文化的重要组成部分，形成了独特的人体观和病因病机理论，强调“天人合一”、整体协调及阴阳平衡的理念，提供了辨识和调节心理健康的重要理论基础。当前，随着心理健康问题的增多，许多学者开始关注中医理论对现代心理健康教育的启示和应用，特别是在大学生群体的心理调适中体现出独特优势[1]。

2.1 整体观与“身心同治”的理论基础

中医认知健康的核心在于整体观。传统中医强调人体是一个有机的整体，脏腑、经络、气血均紧密联系，身体健康和心

作者简介：杨五英（1983.01—），女，安徽枞阳人，副教授，硕士，研究方向：大学生思想政治教育，心理健康教育。

项目基金：本文是重庆工贸职业技术学院2023年度校级教学改革研究项目：中医文化融入大学生心理健康教育课程体系研究（项目编号：JG20230106）的阶段性成果；是重庆市教育委员会2024年职业教育教学改革研究项目：新质生产力背景下职业院校学生心理健康教育改革研究（项目编号：Z2241284）的阶段性成果。

理状态相互影响,缺一不可。张仲景提出“形神合一”的理念,揭示了形体与精神不可分割的关系^[2]。现代研究也证实,心理因素会通过神经—内分泌—免疫系统影响身体健康,中医整体观与现代身心医学理论不谋而合。这意味着在看待大学生心理问题时不应仅限于情绪层面,而应关注其对生理状态的影响及体质状况的差异。

2.2 情志与脏腑的内在关系

情志异常是中医心理健康理论中的核心内容。《素问·阴阳应象大论》指出“五志伤脏,七情内伤”,强调情绪变化与五脏功能密切相关。具体表现为:怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾^[3]。大学生生活节奏快,情绪波动频繁,中医情志理论有助于识别和调节其心理与生理紊乱的情况。

2.3 阴阳五行与心理状态的调节机制

阴阳五行理论是中医系统性解释人体生理和病理的重要框架。阴阳讲求平衡,五行强调相生相克,是理解人体及其心理活动的基础。

2.3.1 阴阳平衡

心理健康状态即为阴阳协调,情绪失衡则表现为阴阳失调。例如,过度亢奋属阳亢,容易导致焦虑和躁狂;抑郁则属阴虚,表现为情绪低落、无力。

2.3.2 五行生克

木、火、土、金、水五行对应五脏五志,解释不同情绪的相互影响及调节关系。合理运用五行平衡理论对调节大学生情绪状态和心理负担具有指导意义。通过阴阳五行的动态调节,心理治疗可从调整脏腑功能和气血运行入手,化解心理冲突,促进心理韧性,达到身心健康的统一。^[4]

2.4 经络系统与心理健康的关系

经络学说是中医特色理论之一,主张人体气血沿经络运行,联络脏腑,协调功能。现代医学研究表明,经络穴位在调节神经系统、内分泌和免疫功能方面发挥重要作用。中医通过针灸、推拿等方法疏通经络,促进气血运行,调整神经功能,实证表明可有效缓解大学生焦虑、抑郁等心理问题^[5]。

2.5 气血失调与心理障碍的中医路径

气与血是中医调控身体和精神活动的基本物质。气为“血之帅”,推动血液运行,维持生命活动;血养心神,是精神活动的物质基础。气血失调往往导致心理状态紊乱。研究指出,大学生常见的“肝气郁结型”心理障碍,表现为焦虑、抑郁、情绪易变,而“心血不足型”则多见失眠、记忆力减退。针对不同的气血证型,中医给予辨证施治,采用中药、中医调养及

情志疏导等多种方法,显现出良好的干预效果^[6]。

3 中医理论视角下大学生心理健康教育的创新路径

随着大学生心理健康问题的复杂化与多样化,传统西方心理学理论与方法在高校心理健康教育中的应用虽取得一定成效,但存在文化适应性不足、个体体验脱节等局限。中医作为中华民族的瑰宝,强调“天人合一”“整体观念”及“阴阳调和”,具备独特的身心统一理念和调节方法,其对大学生心理健康教育的创新融合具有重要意义

3.1 中医理论的心理健康观念基础

中医心理健康理论以“神”“志”“情”为核心,注重精神活动与五脏功能的密切关联,强调情志内伤、气血阴阳失调是疾病产生的重要根源。中医认为,心理健康不仅是精神状态的稳定,更是人体整体功能的和谐统一,“心藏神”是心理活动的根本所在,情绪失衡往往伴随生理机能紊乱。实践中,通过调节气血、疏通经络、调和脏腑可达到调整心理状态的目的^[7]。大学生阶段为人生心理成长关键期,常见焦虑、压抑、情绪波动等表现均可用中医情志疏导理念解释和介入。中医“治未病”观念亦强调早期预防、综合干预,通过改善生活作息、饮食结构、养气养神等路径,达到心理与生理协调。基于这一理论基础,构建符合高校实际的心理健康教育体系尤为必要。

3.2 利用中医整体观构建大学生心理健康教育综合体系

创新路径首先在理念层面强调整体观,反对将心理健康孤立为单一心理事件,倡导身心一体、环境—行为—心理多因素互动的动态平衡视角。高校可依托中医基础理论,优化心理健康教育课程设置,将经典中医养生知识、情志理论、五行学说进行浅显传播,使学生建立中医视角的心理自我认识框架。具体实践方面,高校可成立“中医心理健康课堂”,邀请中医心理学专家及心理咨询师联合指导,结合个案分享、中医情绪调节实践,帮助学生掌握“调气养神”“情志疏导”等方法,从根本上培养自我调适能力。此外,可依托校内中医药资源,开展中医养生讲座、体验式活动,将针灸、推拿、太极、八段锦等身心调节手段纳入心理健康教育课程,有效提升学生身心认知与调控水平。

3.3 融合中医“五脏—情志”关联理论,开展个性化干预

大学生情绪复杂多变,可以通过辨识“情绪—脏腑”失调模式,设计个性化心理健康方案。例如,面对情绪抑郁、动力不足学生,重点调理心脾,运用中药调养、针灸疏肝解郁辅助心理疏导;对焦虑恐惧者,则注重肾气固护,结合太极、冥想训练促进神志安宁。高校心理咨询可联合中医诊疗资源,运用辩证施治的方法,针对不同学生具体体质状态和情绪表现,制定涵盖心理咨询、养生训练和中医调理的综合干预方案。通

过“个体—整体”双重视角，提高心理疏导的针对性和科学性，增强学生心理健康的内在可塑性。

3.4 创新采用中医养生训练法提升心理适应力

传统中医养生运动不仅能够强身健体，更兼具调节情绪、舒缓压力的作用，适合推行于大学生心理健康教育中。高校可将这些项目纳入体育课或课外活动，形成“身心同养”的教育模式。实践表明，太极与八段锦运动能够有效改善大学生的焦虑和抑郁状况，提升心理韧性 with 自我调控能力^[8]。此外，配合“静坐”“呼吸调节”等中医静态调养方法，促进脑—心—肾功能的协调同步，有助于培养学生良好的心理免疫力，减少负性情绪反复。该路径下，学校应注重规范师资培训，邀请专业中医养生教练联合心理辅导人员，开发针对高校学生群体的科学课程，定制个性化运动处方，形成可持续且易推广的养生与心理保健融合体系，体现预防为主的“治未病”思想。

3.5 弘扬中医养生文化，提升大学生心理健康文化认同感

心理健康教育不仅是技术和方法的传授，也是价值观和文化认同的传递过程。中医养生文化博大精深，蕴含对自然法则和生命规律的深刻理解。高校可通过构建中医文化主题活动、开展中医传统节日祭祀、中医经典诵读等方式，增强学生对中

医文化的认同感和归属感。通过文化活动，引导学生接纳自我，建立健康的自我观和人生观，从而在潜移默化中促进心理养护意识的形成和行为的持续改善。

3.6 推进中医心理健康信息化建设，提升服务覆盖与效率

现代信息技术的发展为传统中医心理健康教育注入新活力。高校可开发基于中医理论的心理健康管理APP，提供自我诊断、情绪调节指导、养生训练视频等功能，突破时空限制，提高教育服务的可及性和个性化水平。此外，结合大数据和人工智能，开展学生心理健康动态监测与风险评估，结合中医体质辨识，构建科学的心理健康预警体系。网络平台应注重隐私保护与互动性，促进学生积极参与与心理健康知识的传播。

综上所述，从中医理论视角出发，结合高校实际情况，设计心理健康教育创新路径，涵盖“理念创新、课程建设、个性化干预、养生活动、文化认同与信息化服务”等六个方面。该路径既继承中医“身心一体”“治未病”等核心思想，又结合现代教育需求与技术手段，构建全面、多元、动态的大学生心理健康支持体系。不仅有助于提高大学生的心理健康水平，更促进传统文化的时代传播，为高校心理健康教育注入新的文化内涵和实践动力。

参考文献：

- [1] 王丽君,张强.大学生心理健康教育中中医理论的应用探讨[J].中国中医基础医学杂志,2022,28(3):350-354.
- [2] 李明华.中医“形神合一”观点与现代心理健康的关联研究[J].上海中医药大学学报,2021,35(4):22-26.
- [3] 赵建华.情志调节与脏腑功能关系的现代解读[J].中医心理科学,2020,28(1):10-15.
- [4] 李娜.阴阳五行理论指导下的高校心理健康服务创新[J].中医药管理杂志,2022,10(7):65-70.
- [5] 何佳,刘洋.经络调理对缓解大学生焦虑抑郁的研究进展[J].世界中医药,2020,15(6):1441-1446.
- [6] 陈刚,王雪.气血失调与大学生心理障碍辨证施治分析[J].中医临床研究,2023,15(4):347-352.
- [7] 刘晶晶,张华.中医心理学理论及其在大学生心理健康教育中的应用[J].中国中医心理卫生杂志,2022,28(4):45-50.
- [8] 王珊珊,陈蕾.中医养生运动对大学生心理健康的促进作用及机制探析[J].体育科学,2023,43(3):65-71.