

文化自信视域下中华优秀传统文化融入医学院校 心理育人路径研究

——以“二十四节气”为例

王 一, 曾宪红

(益阳医学高等专科学校, 湖南益阳 413000)

[摘 要]在新时代坚定文化自信、实现中华优秀传统文化创造性转化与创新性发展的背景下,将源远流长、蕴含深刻哲理的中华优秀传统文化有机整合到医学院校心理健康教育体系中,是践行医学院校“立德树人”这一核心使命的关键途径。该文阐述了文化自信、二十四节气、医学院校学生心理育人三者之间的关联,围绕“天人相应”“因时制宜”“以时养心”三个方面分析二十四节气对于心理育人的意义与价值,最后提出了二十四节气与高校心理育人的融合的具体路径。

[关键词]文化自信;优秀传统文化;二十四节气;医学院校;心理育人

[作者简介]王一(1992—),女,湖南益阳人,益阳医学高等专科学校团委讲师,医学硕士学位,研究方向:医学教育。通讯作者:曾宪红(1981—),女,湖南益阳人,益阳医学高等专科学校药学院副教授,本科学历,研究方向:青少年心理健康教育与咨询。

[基金项目]本文系2025年湖南省教育科学规划年度课题“‘五育并举’视域下高职院校中医药文化育人路径研究”(项目编号:XJK25CDY011);2026年湖南省高校思想政治工作精品项目“‘本草润心’——药学特色心理育人‘精准护航’计划”(项目编号:105);益阳市社会科学成果评审委员会课题“益阳市高校志愿者参与社区‘一老一小’群体关爱服务政策优化研究”(项目编号:Y1216886)。

[DOI] <https://doi.org/10.62662/kxwxz0309005>

[中图分类号] G448

[本刊网址] www.oacj.net

[投稿邮箱] jkw1966@163.com

习近平总书记指出,“文化自信是更基础、更广泛、更深厚的自信”。“二十四节气”作为中国传统文化的重要组成部分,将天时、物候、人文三者有机融合。该时序系统在国际气象领域获得高度评价,被誉为“中国的第五大发明”。同时其本身具备深厚的心理调适与精神涵养功能,同时也蕴含着丰富的心理学思想。比如,“一年之计在于春”,立春标志着万物复苏,是自然时序的更新,更是心灵播种的时节——春之始当立人生之志。“清明微雨湿青柳,独对空碑泪暗流”,前半句描述的是清明时节的景象,而后半句则体现了诗人面对亲人离世内心的悲痛。“夏至蝉声噪”描绘了夏至时节蝉鸣喧闹的自然景象,“心随云影飘”则转而写心境,思绪如天上流云般轻盈游离,暗含一丝超脱或怅惘。二十四

节气反映的自然阴阳消长规律与人体昼夜节律存在科学关联,根据不同的节气适时调整自己的行为、饮食、精神,能够有效促进生理机能平衡,达到防治未病的效果。

医学生的学习任务向来繁重,日常要面对高强度的学业压力,作息很容易变得紊乱,久而久之就会影响身心的健康状态。把“二十四节气”这类积淀着中华民族悠久文明与智慧的文化瑰宝,融入医学院校的心理育人工作中,能帮学生重新搭建时间认知框架、深化对传统文化的情感认同,还能引导他们养成顺应自然规律的生活方式。这样的融合,既充分彰显了文化自信的育人力量,又创新了心理健康教育的形式和载体,是实现文化育心、培根铸魂的有效途径,对提升医学生的心理素养和文化自

觉有着实实在在的深远意义。

一、二十四节气对于心理育人的意义与价值

(一)“天人相应”的自然意识,促进身心调谐

二十四节气的核心理念体现了“天人合一”的哲学思想,强调人类的生活节奏应该和自然界的时序变化相协调统一。例如《黄帝内经》中的“四气调神大论”阐述了四季变化对人体情志和生理的影响:春天肝气旺盛时,应当保持心情舒畅;秋天肺气收敛之际,则需要让心神保持平静。学生可以通过观察各个节气变化中的自然征象比如惊蛰时节昆虫复苏、霜降前后草木枯萎,觉察身心情绪起落的状态与自然节律中复苏及凋零的共鸣。这种觉察有助于帮助自身理解情绪的起伏如同四季的轮转般自然,从而以更平和的心态去接纳身心变化,在顺应自然规律的过程中增强自身的心理适应力,缓解因违背生物节律而产生的情绪困扰。从现代心理学角度看,这种顺应自然节律的认知模式,能够促进学生形成“生理—心理—社会”整合的健康观念,发展出更具适应性的身心调节机制。

(二)“因时制宜”的生活智慧,赋能自我调适

二十四节气文化并非只是理论层面的空泛概念,而是深深融入人们日常生活的一种实用智慧。它能够具体体现在作息安排、饮食调养和身体活动等方方面面,成为一种知行合一的生活实践。诸如“春食芽,夏食瓜,秋食果,冬食根”的膳食传统,以及“春夏护阳,秋冬益阴”的养生观念,都深刻体现了顺应自然韵律的生活哲学。高校能够通过这些传统节气文化中的具体内容,将心理学理论知识中抽象的概念转化为通俗易懂的可实践、可感知的生活及行为指引。比如,在立夏时节,可以指导学生熬制莲子百合汤来帮助宁心安神;到了霜降节气的时候则可组织学生进行呼吸导引练习,以达到防燥润肺的效果。这类融合“药食同源”与“形神兼养”的实践活动,不仅能使学生掌握实际的身心调节技能,更能推动他们在亲身参与中领会“知行并进”的修养之道。这种植根于中国传统文化的心理调节方式与学生成长环境的高度契合,更加能够自然激发学生的文化归属感,从而更有效地转化为长期实践的内在驱动力。

(三)“以时养心”的文化自觉,筑牢认同根基

“二十四节气”已被联合国教科文组织列为人类非物质文化遗产,它不仅是中华民族认知自然、规划生活与表达情感的独特文化符号,更凝聚着中

华文明特有的宇宙观、生命观和审美观,成为中华文化的重要精神标识。在全球文化交流日益频繁的背景下,倡导大学生系统地掌握二十四节气知识的同时积极参与相关文化实践,如清明踏青、冬至包饺子、清明烈士陵园扫墓、小暑赏荷等活动,不仅能有效促进传统文化的活态传承,更能通过仪式性的实践体验深化文化认同,增强大学生的集体记忆与情感连接。学生通过切身体验节气文化所蕴含的家庭温情、乡土依恋与自然审美,并逐渐领悟其中深邃的哲学智慧时,便会自然而然地生发出对民族文化智慧的深刻认同与自豪之情。这种根植于深厚文化底蕴的自信,既能有效缓解身份认同危机,又能为建立坚实的自我认知提供关键的心理依托,同时也为实现“以文化滋养人格、以传统启迪心灵”的心理教育宗旨,提供了鲜活而有力的内容支撑。

二、二十四节气文化与高校心理育人的融合

二十四节气体系作为传统社会的时间坐标,通过节气气候观测(智育)、农事活动实践(劳育)、节气民俗体验(德育)、自然审美熏陶(美育)以及节气养生习俗(体育)的有机整合,实际构建了一个“五育融合”的立体化教育场域,形成了独具中国特色的生活化教育范式。在德育方面,节气文化有助于增强学生的文化认同与家国情感;在智育层面,节气中蕴含的天文规律、气候变化与物候特征可丰富学生的科学认知;体育则可借助节气相关的养生功法练习得以落实;美育能够通过节气主题的诗词、舞蹈、绘画等艺术形式得以提升;劳动教育则依托农事实践、药膳制作等节气相关活动展开。这种涵盖多育功能的特点,使得二十四节气成为推动“五育融合”、助力学生全面成长的重要文化载体。

(一)二十四节气文化与高校心理育人融合的原则

将二十四节气文化与高校心理育人工作相结合,应注重以下三个方面的实施原则:首先,融合过程需以科学依据为支撑。一方面,应当以生物学、环境心理学等相关学科的理论研究为基础,理性分析节气更替与人体生理、心理变化之间的关联,避免脱离科学的牵强比附。另一方面,应围绕理论构建、课程设计、活动开展及效果评估等多个环节,建立系统完整、衔接有序的融合机制,从而形成结构化的育人闭环。其次,节气文化对心理健康的促进作用需借助实践来落实。设计具有参与感与体验性的活动至关重要,例如开展“节气药膳”制作、“二

十四节气茶饮”、与传统节气相契合的功法练习,或引导学生通过自然观察记录物候与自身情绪的变化关联。这些实践性活动不仅能深化学生对文化的感知,也有助于其在实践中掌握便于应用的心理调适方法。最后,在推动融合的过程中应重视差异性与特色化。不同地域的气候条件、文化习俗各异,各类高校的学科背景与办学定位不尽相同,学生的心理特点与接受水平也各有区别。因此,宜采取因地制宜、因材施教、因人而异的实施策略。例如,医学院校学生整体医学素养高,学习压力大,所以可注重设计节气在养生保健中的运用活动,促进身心健康。非医学院校又如农林类院校可侧重节气与农时的联系,艺术类院校则可挖掘节气蕴含的美育价值,从而形成贴合实际、各具特色的心理育人路径。

(二)二十四节气文化与医学院校心理育人的融合路径

1. 强化顶层设计

在医学院校心理健康教育体系的构建过程中,应当将二十四节气文化作为重要的战略资源纳入整体规划。学校管理层需要充分认识传统文化元素在心理健康教育中的独特价值,通过“文化滋养”与“心理疏导”的双轨并进,最终形成具有区域本土文化特色的心理健康教育模式。这种整合既体现了对传统文化的创造性转化,也符合现代心理教育的创新发展需求。在具体实施层面,建议构建多维度协同推进机制:第一,建立跨部门协同机制。在学校层面组建由校领导负责,学生工作、教务、宣传、后勤等多部门共同参与的“节气心理育人专项工作组”,负责全校相关工作的统筹与协调。工作组应制定专项实施方案,明确责任分工,并建立定期联席会议制度,推动形成育人合力。例如,教务部门可主导课程整合,学生部门侧重活动开展,宣传部门负责文化氛围营造,后勤部门则支持环境建设与配套保障。第二,加强制度与资源保障。设立专项预算科目,重点保障节气主题课程体系研发、特色实践活动开展、教师专业能力提升培训;设立专项表彰奖项,对表现突出的集体和个人给予物质与精神奖励;组建由教育专家、心理教师、学生代表组成的质量督导组,确保育人实效持续提升。第三,深化研究与实践互促。可以设立校级专项课题,鼓励教师开展二十四节气与心理健康教育的科学研究,设立系统挖掘其学理基础与实践应用模式

的相关选题。依托院校特色设立“节气心理育人实践工作室”,开展模式探索、总结经验并推广。

2. 挖掘二十四节气心理育人元素,构建系统化实施路径

(1) 课程体系的系统化构建

打造节气文化与心理健康教育有机结合的课程体系,关键在于开发特色专题课程,系统阐释二十四节气中蕴含的情绪调节智慧与压力管理方法,并巧妙地将传统养生理念渗透到现有心理健康课程各模块中,从而实现润物无声。例如在讲授理论课关于压力调节的章节时,可以引入“顺应四时、调神安志”的传统智慧,而在情绪管理模块则可以融入“因时养心”的实践技巧。此外,还可以配套编写专题校本教材与辅助读本。通过学习通平台搭建教学资源库,课程设计需坚持理论引领与实践体验并重,为每个节气设计相应的实操作业或体验活动,逐步形成结构完整、资源丰富的课程系统。

(2) 师资队伍的专业化建设

组建具备多元学科背景的教师团队,是有效推动节气文化与心理育人相结合的关键支撑。整合来自心理学、中医学、中药学、体育学及人文社科等不同领域的教师资源,通过开展跨专业联合教研教改活动、组织专题研修班、举办学科交叉研讨会等方式,系统提升教师团队在节气文化与心理健康教育融合方面的课程开发能力和教学实践水平。此外,可在学生第二课堂积极引入非物质文化遗产传承人、民俗文化学者、临床经验丰富的中医专家等校外力量,可将抽象节气符号转化为可体验的仪式活动,增强学生的文化沉浸感,又或以解析节气物候规律与地方谚语的心理隐喻,如春分麦起身暗示生命节奏调整,帮助学生建立自然认知与心理状态的联结。

(3) 评价机制的科学化设计

科学的评估体系是推动节气文化与心理教育深度融合的关键保障。评估维度应包含学生对节气智慧的认知理解、实践应用及心理调适能力三个层面,既要考察文化认同度的提升,也要检验其运用节气规律解决情绪问题的实际效果。在方法设计上采用心理量表测量、行为观察记录、个案追踪分析等多元评估手段,通过量化数据与质性资料的交叉验证,客观反映学生的成长变化。将结果及时转化为教学改进依据,形成动态优化的“设计—实施—反馈—迭代”工作机制。同时,将融合教育成

效纳入教师考核体系并设立专项激励,有助于激发教学创新活力,确保节气心理育人模式的可持续发展。

(4)资源平台的整合化建设

构建综合性资源支持体系,是推进节气文化与心理育人深度融合的基础支撑。学校可系统地整合图书馆、心理健康中心、体育场馆及实训场地、校内绿地等校内场所,围绕节气主题进行内容植入与环境营造,创设具有文化沉浸感的育人场景。同时,依托在线课程资源、专题实践讲堂及互动交流等,促进线上线下育人环节的有机衔接。此外,还应推动跨校、校企之间的协作联动,通过资源共享、经验互鉴,逐步构建开放、协同、可持续发展的融合发展生态。

(5)创新活动形式,构建全方位育人格局

为推进二十四节气文化与心理育人工作的有机结合,可重点从以下四个层面展开:第一,引入“大概念统摄”的教学思路,开展以节气为主题的项目式学习。例如,在《大学生健康教育》通识课中设计“节气与心灵成长”跨学科探究项目,学生以团队形式完成从观察记录、数据整理到成果汇报的全过程,从而深入理解节气传统对个体心理健康的积极影响。这种项目式学习不仅能深化学生对节气文化的认知,也有助于锻炼其批判思考、团队协作与动手实践的能力。第二,借助数字化手段打造“节气心理育人”在线服务平台。具体可采取以下措施:开发多功能移动应用程序,整合节气文化传播、心理健康测评、在线咨询及冥想练习等功能;创建“线上节气互动社区”,定期开展读书会、主题讨论和心得交流等网络活动;设计制作节气心理调节系列短视频课程,以形象直观的形式展示不同节气的心理调适技巧;尝试运用VR虚拟现实技术构建节气主题沉浸式体验空间,提升学习过程的趣味性和互动性。第三,构建以节气文化为主题的校园育人环境。比如在校园景观设计中巧妙融入节气元素,如打造“二十四节气主题园区”,通过雕塑小品、时令植物和文化解说牌等多元载体展现节气特色;在公共区域设置“节气心灵驿站”,配备节气主题书籍、舒缓音乐和减压设施;食堂可推出“时令养生餐”专窗,提供符合节气特点的健康膳食;围绕清明、夏至、中秋等重要节气节点,举办风筝制作、仲夏音乐会、中秋诗会等特色文化活动。同时,充分利用校园广播、新媒体等平台,在节气期间推送“心理关怀指南”并搭配应景音乐,营造润物无声的文

化氛围。第四,打造学校、家庭与社会三位一体的节气育人共同体。在新生开学初邀请家长开展“亲子节气工坊”等互动项目,促进家长深度参与校园节气文化培育;协同学生一站式社区设立“节气文化传承站”,组织学生体验传统民俗活动;整合专业资源开发“节气与心理调适”专题培训,培育“节气”志愿者,延伸社会教育服务功能;创设“校友节气导师团”计划,定期邀请优秀校友返校开展节气主题交流,构建多元协同的育人格局。

三、结语

在文化自信的引领下,将“二十四节气”这一凝聚着中华先民智慧的优秀传统文化系统融入高校心理育人体系,既是对国家传承与发展中华优秀传统文化战略部署的具体践行,更是立足本土文化根基对现有高校心理教育模式进行的在地化改造与深度拓展。二十四节气兼具自然科学内涵与人文精神价值,其蕴含的“天人相应”“因时制宜”等核心理念,与心理健康教育追求身心和谐的目标高度契合。通过系统发掘二十四节气中促进心理健康的潜在价值,结合高校学生的心理特点与成长需求构建体系化的课程内容、设计沉浸式的实践活动,再辅之以健全的组织保障、师资支撑与评价机制,能够有效引导大学生在接触、理解与践行节气文化的过程中,学会顺应自然节律调适身心、从传统智慧中汲取生活力量、在文化体验中深化民族认同,最终实现身心协调发展、生活智慧丰富、文化自信夯实的育人目标,培养出心理健全、精神富足、充满文化自信且面向未来的新一代青年。

参考文献:

- [1] 习近平. 在庆祝中国共产党成立95周年大会上的讲话[N]. 人民日报, 2016-7-2(2).
- [2] 赖顺英. 基于节气传统文化的育人途径探索[J]. 福建教育学院学报, 2019, 20(9): 101-102.
- [3] 隋斌, 等. 传承弘扬中华优秀传统文化的成功实践——以二十四节气为例[J]. 古今农业, 2020(4): 1-7.
- [4] 孙承俊, 等. 基于24节气暨农耕文化传承教育的实践探索[J]. 陕西青年职业学院学报, 2020(1): 82-84.
- [5] 沈丽. 高职劳动教育与“二十四节气”传统文化的融合路径分析[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(20): 149-150.
- [6] 孙倩. 基于“五育”融合的二十四节气课程开发与实施[J]. 学园, 2023, 16(16): 20-22.
- [7] 包永胜. 依托“二十四节气”的德育课程整合实践研究[J]. 课程教育研究, 2018(18): 224-225.
- [8] 王涵波. 大概念统摄的“玩美24节气”项目化学习实践与研究[J]. 小学教学研究, 2024(5): 24-26.

**A Study on the Path of Integrating Excellent Traditional Chinese Culture into Psychological Education
in Medical Colleges from the Perspective of Cultural Self-confidence
—Taking the “Twenty-four Solar Terms” as an Example**

WANG Yi, ZENG Xian-hong

(Yiyang Medical College, Yiyang Hunan 413000, China)

Abstract: Against the background of strengthening cultural self-confidence and realizing the creative transformation and innovative development of excellent traditional Chinese culture in the new era, the organic integration of the time-honored and profoundly philosophical excellent traditional Chinese culture into the mental health education system of medical colleges is a key approach to practicing the core mission of “fostering virtue through education” in medical colleges. This paper expounds the correlation among cultural self-confidence, the Twenty-four Solar Terms, and psychological education for students in medical colleges, analyzes the significance and value of the Twenty-four Solar Terms for psychological education from three aspects: “correspondence between man and nature”, “adjusting measures to the time”, and “nourishing the mind in accordance with time”, and finally puts forward specific paths for the integration of the Twenty-four Solar Terms with psychological education in colleges and universities.

Key words: cultural self-confidence; excellent traditional culture; Twenty-four Solar Terms; medical colleges; psychological education