

本文引用: 李雪薇, 严暄暄, 陈 聪, 袁嘉一, 廖 菁. 中医“和”文化在培育大学生理性平和和社会心态中的应用研究[J]. 湖南中医药大学学报, 2025, 45(6): 1138-1142.

中医“和”文化在培育大学生理性平和和社会心态中的应用研究

李雪薇, 严暄暄, 陈 聪, 袁嘉一, 廖 菁*

湖南中医药大学, 湖南 长沙 410208

〔摘要〕 中医文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分,其核心的“中和”思想与当代大学生心理健康教育有着天然的契合点。通过系统探讨中医“和”文化在培育大学生理性平和和社会心态中的理论依据与实践路径,深入分析中医“和”文化理论与现代心理学情绪调节、认知重构等理论的对应关系,建立跨学科的理论衔接框架。并基于“中和”思想的4个维度构建大学生社会心态培育模型,提出包含课程体系改革、校园文化活动创新、实践平台搭建及评价机制完善在内的四位一体实施路径,为高校心理健康教育提供兼具传统文化底蕴与现代科学依据的新思路。

〔关键词〕 大学生; 社会心态; 理性平和; 中医“和”文化

〔中图分类号〕R2

〔文献标志码〕A

〔文章编号〕doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2025.06.024

Application research of Chinese medicine's "harmony" culture in cultivating a rational and peaceful social mentality among college students

LI Xuewei, YAN Xuanxuan, CHEN Cong, YUAN Jiayi, LIAO Jing*

Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China

〔Abstract〕 As a vital part of China's outstanding traditional culture, Chinese medicine culture shares a natural affinity with mental health education of contemporary college students, particularly through its core concept of "neutralization and harmony". By systematically exploring the theoretical foundations and practical approaches of applying Chinese medicine's "harmony" culture in cultivating a rational and peaceful social mentality among college students, this study delves into the corresponding relationships between Chinese medicine's "harmony" cultural theories and modern psychological theories such as emotion regulation and cognitive restructuring, ultimately establishing an interdisciplinary theoretical framework. Furthermore, based on the four dimensions of the "neutralization and harmony" concept, a model for fostering college students' social mentality is constructed. This study constructs a social mentality cultivation model for college students. A four-in-one implementation path is proposed, encompassing curriculum system reform, innovation in campus cultural activities, establishment of practical platforms, and improvement of evaluation mechanisms. This approach offers a novel perspective for college mental health education, integrating both traditional cultural wisdom and modern scientific evidence.

〔Keywords〕 college students; social mentality; rationality and peace; Chinese medicine's "harmony" culture

社会心态是社会发展的“晴雨表”^[1],也是国家治理的“风向标”^[2]。党的十八大以来,“理性平和”作为

社会心态培育的核心目标被反复强调。2025年2月28日,习近平总书记在二十届中共中央政治局第

〔收稿日期〕2025-01-25

〔基金项目〕湖南省教育科学“十四五”规划专项课题(XJK23BXJ022);湖南省教育厅科学研究项目(24A0265);湖南省计生协综合处课题(2024-2);湖南中医药大学研究生创新项目(2023CX131)。

〔通信作者〕*廖 菁,男,博士,教授,硕士研究生导师 E-mail:003346@hnuocm.edu.cn。

十九次集体学习时强调,要培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态^[9]。《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》也提出“培育理性平和、积极向上的健康心态”^[4],《高等学校学生心理健康教育指导纲要》进一步指出“培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”^[5]。这些政策导向表明,培育理性平和的社会心态不仅是个人幸福生活的内在需求,更是国家长治久安、民族行稳致远的战略选择。高等学校作为培养社会主义建设者和接班人的重要阵地,肩负着为党育人、为国育才的使命。然而,当前大学生心理健康问题日益严峻,亟须探索有效的培育路径。中医“和”文化以“和”为核心价值观,倡导人与社会、人与人、人与自身的和谐统一,为培育大学生理性平和的社会心态提供了重要的思想支撑。通过中医“和”文化的教育与实践,引导大学生理解身心和谐的理念,不仅有助于其身心健康的维护,树立理性平和的认知、情绪、行为,也为构建和谐社会心态提供了新的路径。

1 中医“和”文化对大学生理性平和和社会心态培育的启示

中医“和”文化以“中和”“仁和”“形神和”为基本内涵^[6],构建了一套关于人与自然、人与社会以及人体自身和谐统一的哲学体系^[7]。“中和”思想可追溯至《尚书·大禹谟》中“允执厥中”的治国理念。这一理念为“中和”思想奠定了文化根基,其后在《礼记·中庸》中发展为“致中和,天地位焉,万物育焉”的宇宙和谐观。这种强调万物和谐有序的观念,与中医“天人相应”的养生观一脉相承,二者均注重人与自然和谐共生,而《素问·上古天真论篇》则将这一思想升华为“法于阴阳,和于术数”的病理观与“以平为期”的治疗观。如《素问·生气通天论篇》中“阴平阳秘,精神乃治”,即是“中和”思想在中医理论中的具体体现。“仁和”作为中医“和”文化价值观的重要内容,体现了中医文化中深厚的人文关怀精神。“仁”为儒家思想的核心,“仁和”要求个体具备仁爱之心,当这种仁爱之心投射到人与社会的相处中时,便呈现出人与社会和谐共处的价值观。“形神和”关注的是人体身心健康的整体性。“形”指人体的形体、躯体,“神”指人的精神、意识、思维等活动。“形神和”强调人体形体与精神的和谐统一,二者相互依存、相互影响,是中医“和”文化在人体自身层面的健康追

求。中医“和”文化与理性平和的社会心态培育在实践目标上有一定的契合性,理性平和的社会心态是指个体或群体在社会互动中形成的,以理性认知、情绪稳定和行为协调为核心特征的心理状态^[8],其内涵可分为认知、情感、行为3个方面。中医“和”文化内涵中,“中和”价值观倡导万物和谐有序,“仁和”价值观注重人际和谐与“形神和”关注身心统一,三者共同构成了完整的和谐理论体系,为现代社会的大学生心态培育提供了框架。

1.1 中医“和”文化中人与社会和谐共处的价值取向

理性平和的社会心态在认知维度上,表现为基于事实的逻辑与辩证思维能力,使人能对社会现象作系统性归因,避免情绪化判断和陷入信息茧房。而在当代社会中,诸如就业竞争压力、网络舆论冲击、多元文化碰撞等复杂环境,易使部分大学生产生认知偏差,将个人价值化为功利性目标,出现心态浮躁、功利主义倾向严重、社会责任感缺失等状况。一些大学生过于关注个人得失,在人际交往中表现出冷漠、自私的态度,对社会公共事务缺乏参与热情,难以与外部社会环境达成整体的和谐平衡。从理性平和的社会心态培育角度来看,“仁和”价值观所倡导的个体秉持仁爱、和善的态度,有助于缓解此类问题。一方面,这种蕴含了“仁”“和”理念的价值观,有助于培育大学生理性的认知,促进社会环境的和谐。正如《灵枢·师传》中“上下和亲”所倡导的人际和谐理念有助于化解大学生人际交往中的冷漠与自私。另一方面,个体保持内心的和谐状态,也是实现人与社会和谐的重要前提。《素问·上古天真论篇》曰:“是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲……是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖不惧于物,故合于道。”由此可见,保持“志闲”“少欲”“心安”等状态,有助于大学生在面对社会诱惑和压力时,保持理性的认知与平和的内心。

1.2 中医“和”文化中人际关系平衡和谐的价值取向

理性平和的社会心态在情感维度上,体现为情绪调节良好、具备社会信任感与群体归属感,能在多元文化中保持心理平衡。对于当代大学生而言,其人际关系网络日益复杂,涵盖同学、老师、家人等多个层面。然而,部分大学生存在人际关系紧张、冲突频发的问题。中医“和”文化深受儒家思想浸润,儒家的“中和”思想认为“和”是人际关系的理想状态。正如

“礼之用,和为贵”(《论语·学而》)与“致中和,天地位焉,万物育焉。”(《礼记·中庸》)提到的观点的实质是寻求人际关系的高度和谐。在此影响下,中医“和”文化也由此延伸出相应的人际关系观。在中医“和”文化中“中和观”认为人际和谐、天人和谐、万物和生的理想状态是人际关系价值观的重点所在。

1.3 中医“和”文化中身心和谐平衡的价值取向

理性平和的社会心态在行为维度上,反映为冲突化解能力与社会参与意愿。在快节奏的现代生活中,大学生承受着学习、就业及社交压力,容易出现身心失衡,中医“和”文化为这一问题提供了解决思路。中医学理论中将身心与形神相联系,认为人能保持身心和谐平衡的“形神和”理想状态是每个人自处时的最佳状态。中医“和”文化中将内在平衡和身心协调作为健康标准,提倡“少欲”思想,引导人们达成人与自身欲望相协调、知足常乐的状态,如此不仅能实现“精神内守,病安从来”的健康目标,也能达到身心和谐的理想状态。因此,中医“和”文化的“形神和”价值观认为,个体的健康是身体与精神的和谐,个体在追求健康时,应注重身心的共同调养,在精神与身体层面达到和谐统一的状态。只有做到身心统一、形神俱养,大学生才能在面对各种挑战时,以健康的身心状态积极进行社会参与,在面对问题时有效化解冲突,更好地实现自己的人生价值。

中医学用“仁和”阐述人与社会的和谐相处,用“中和”解读人与人相处的关系,用“形神和”要求人与自身的相处。由此可见,中医学“仁和”“中和”“形神和”的思想满足了人类对人与社会、人与人、人与自身3个方面的需求。

2 中医“和”文化视角下培育大学生理性平和和社会心态的实践路径

2.1 构建“四和”维度理论模型,健全“四位一体”培育体系

基于中医“和”文化与现代心理学相关理论对接,提出中医“和”文化视角下大学生理性平和和社会心态培育的“四和维度”模型:生理和谐维度、心理和平维度、人际和睦维度和自然和顺维度;这4个维度相互作用,共同构成一个动态平衡的系统,在多个层面同时“调和致中”,共同培育大学生理性平和的社会心态(见图1)。其中,生理和谐维度关注身体内在平衡,对应中医“阴阳调和”理论,表明生理平衡是心理健康的基础。心理和平维度聚焦情绪与认知的调节,对应中医“形神合一”理念;通过将中医情志理论(如“以情胜情”法)与现代情绪管理技术结合,帮助学生建立积极的认知模式。人际和睦维度以培养积极的人际关系和社会适应能力为主要目标,通过“仁和”理念引导与正念等方法,体现《中庸》“和而不同”的处世哲学,自然和顺维度对应“天人合一”理论,顺应自然的思想有助于缓解失控感和焦虑感。在“四和”维度模型下,构建了四位一体的社会心态培育实践路径,依托专业课程夯实理论基础,借助文化活动深化情感认同,搭建实践载体平台促进转化,构建“家校联动”效果评价体系,协同发力培育大学生理性平和和社会心态。

2.2 推进课程体系建设,培育理性平和的社会认知

社会认知是指个体或群体对社会现象、社会关系、他人行为及自我社会角色的感知、理解、判断和

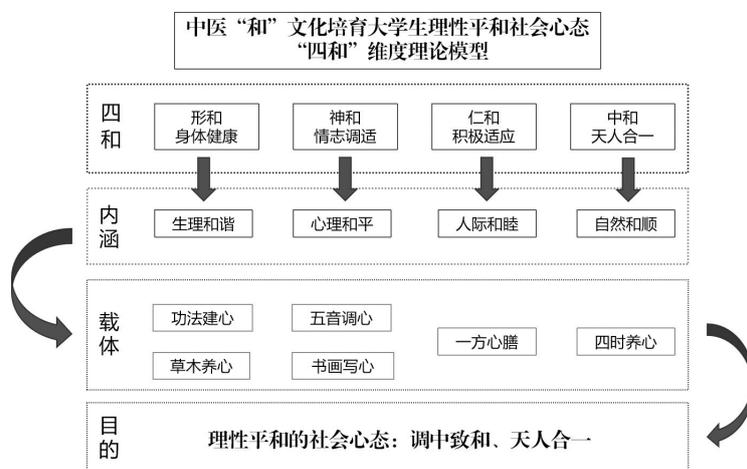


图1 中医“和”文化培育大学生理性平和和社会心态“四和”维度理论模型

Fig.1 Theoretical model of the "four harmonies" dimensions in cultivating a rational and peaceful social mentality among college students through Chinese medicine's "harmony" culture

反应的心理过程,其包含社会感知、情绪识别和对社会个体信息的感知与分析3个方面⁹。在社会感知与情绪识别方面,引导学生运用中医“望闻问切”思维,平衡快速判断与深度分析当前情况,在对社会个体的感知与分析上,可借鉴《素问·至真要大论篇》中的“谨守病机,各司其属”的理念,中医认为在诊断疾病时,需将人体视为有机整体,通过症状溯源病因。延伸到对社会个体信息的感知与分析,也需要秉持整体观,系统考察个体背后的家庭环境、教育背景、社会关系等多重关联因素,避免单一归因。这种将中医的整体辩证思维迁移至社会认知分析的方法,有助于培养学生全面、理性的思辨能力。

以湖南中医药大学《中医基础理论》专业基础课程为例,将中医“和”文化理论融入教学,不仅能为学生提供本土化的认知框架,更能培养其跨文化比较的学术视野,为构建理性平和的社会心态奠定认知基础。促进课程思政与专业教育结合,将文化自信纳入课程思政目标,以中医“和”文化为特色推进文化自信,实现“专业教育-课程思政-文化自信-中医‘和’文化”育人闭环,全面培育大学生理性平和的社会认知。

2.3 创新设计文化活动,培育理性平和的社会情绪

常规传统文化活动在培育理性平和的社会情绪上效果有限,缺乏对情绪根源的深层引导,而中医“和”文化中“阴阳平衡”“形神合一”等理念通过五音调五脏等中医文化活动,帮助学生理解情绪与身体、环境的关联,从根源上调节心态。社会情绪是一定社会环境下群体间互动并受社会文化背景影响形成的共享情绪体验,会逐渐内化为稳定社会情感¹⁰。由中医“和”文化中的“形和”与“神和”等理念,延伸到社会情绪的层面,在培育平和的社会情绪的过程中,不仅要关注个体的情绪状态调节,还要重视来自社会情绪的影响。依托学校这一平台,通过中医“和”文化的理念和方法,引导学生学会从更宏观的角度去审视和理解情绪,学会在复杂的社会环境中保持内心的平和与稳定。如此,既能培育出具备平和和社会情绪特质的个体,又可为构建和谐社会、推动社会发展贡献积极力量。

2.4 搭建实践平台,培育理性平和的社会行为

以往实践平台多停留在单一活动层面,缺乏系统整合与文化深度,通过融入中医“和”文化理念,结

合自然体验与实地调研,能更全面培育学生与社会和谐共处的能力。在理论教学和多样化教学方法的基础上,融入社会实践活动。通过志愿服务、社区服务等社会实践平台,组织学生参与中医义诊、健康宣讲等志愿服务活动,将中医“和”的理念与价值追求传递给更多人。让学生亲身体验中医“和”文化在促进社区和谐中的实践作用。结合中医特色,开展中医“和”文化主题特色活动,如中草药材种植活动,让学生亲近自然,理解人与自然和谐共生。举办心理情景剧大赛,通过艺术的形式,引导学生理解“天人合一”的思想,培养他们与自然、社会和谐共处的理性平和的社会心态。充分整合利用医学类高校的优势和资源,秉承阳光健康理念,以心育德,以德养心,将“大学生青春健康教育+德育”融合构建“心育+”大德育体系,结合中医药学校特色,深化构建“一二三四五”青春健康教育体系。通过这些活动,学生不仅能够增强社会责任感和使命感,还能够将所学知识转化为实际行动,为社会发展贡献自己的力量。

2.5 构建效果评价体系,培育理性平和的社会心态

在心理健康教育效果评价体系构建中,需充分认识到理性平和的社会心态对于学生心理健康的重要意义。理性平和的社会心态是以理性认知、情绪稳定和行为协调为核心特征的心理状态。这种积极的心理状态有助于学生的心理健康发展。由此,以多主体协同为核心,构建由心理健康教育中心主导、学院参与、智能化技术赋能与家校联动的立体化评价框架:心理健康教育中心作为核心枢纽,制定涵盖学生认知、情绪、行为等多维度且反映理性平和和社会心态各层面的标准化评价指标,整合分析全校数据,聚焦心理状态动态监测、课程活动反馈及危机干预效能评估;学院反馈学业压力、实践场景等高发心理风险点,并制订专属支持方案,助力学生以理性平和心态应对挑战;智能化技术借助大数据与AI算法捕捉学生行为数据,实现风险预警;家校协同通过信息共享平台与联合教育机制,反馈家庭环境影响,形成教育合力,营造良好心态培育环境。该体系依托即时反馈与分级干预闭环实现风险预警与精准支持,最终形成“家校社医”协同育人的长效机制,推动心理健康教育从被动响应转向主动预防,为培育大学生理性平和的社会心态提供全方位保障。

3 案例实践与反思

3.1 湖南中医药大学“四季养心”系列活动

基于“天人合一”与“自然和顺”的中医“和”文化理念,湖南中医药大学“四季养心”系列活动以中医“天人合一”与“治未病”理念为核心,构建了融合时令养生与心理健康教育的创新实践体系。“四季养心”心理健康服务项目自 2011 年举办至今,以“春暖杏林”心灵成长营、“夏日阳光”心理沙龙、“秋收杏林”志愿活动及“冬日静思”心灵成长营为实践载体,培育大学生理性平和的社会心态。春季“春暖杏林”活动围绕“疏肝顺心”,通过耳穴压豆调节经络、玫瑰花茶食疗养肝及八段锦晨练顺应春生之气,缓解肝郁情绪,实现身心和谐。夏季“夏日阳光”沙龙聚焦“安神静心”,采用中药香囊芳香疗法与五行音乐冥想,应对高温环境下的心理烦躁,调和情绪。秋季“秋收杏林”活动强调“清肺润心”,通过食疗润燥、腹式呼吸训练调节气息等方式激发积极情绪。冬季“冬日静思”营地强调“安神宁心”,以团体心理沙龙调控学生情绪状态,改善冬季抑郁倾向。综上,“四季养心”系列活动依托中医“和”文化理念,通过四季特色养心活动实践载体,为大学生理性平和的社会心态培育提供了可行的创新路径。

3.2 湖南中医药大学“一方心膳”系列活动

为探索大学生理性平和和社会心态培育新模式,充分发挥中医“和”文化在社会心态培育方面的独特优势,项目团队开展了基于中医“和”文化的“一方心膳”中医特色团体心理工作坊活动。“一方心膳”系列工作坊自 2021 年举办至今,结合“五心·五法·五育”特色理论,开展了以“馨香入心·非遗古法制香牌”“馨香入心·非遗古法制香囊”“花漾时光·茶言心语品鉴会”“乐语心章·音乐疗愈体验工作坊”“锦锻心宁·八段锦身心共鸣之旅”等特色活动 8 期,每期活动直接参与大学生 200 余人,活动间接影响人数达千人。活动通过非遗古法制香、品茶、音乐疗愈、八段锦等形式,将身体与情绪的调节相结合,展现文化活动对社会情绪的引导育人作用。在开展这些活动的过程中,构建了以芳香、生克制化、中医药膳、音乐、舞动疗法达到善心、信心、恒心、静心、动心状态的“五法五心”中医特色心理健康育人平台,项目产生心理健康工作优秀案例 10 余项。以中医“和”文化为活动主题的“一方心膳”中医特色团体心理工作坊获得了共青团湖南省委表彰。

4 结论与展望

通过理论探讨、模型构建、路径设计与案例分析,中医“和”文化思想与现代心理健康教育理念在哲学根基、目标导向与实践维度上呈现高度契合性。中医“和”文化以“天人合一”整体观强调身心与环境动态平衡,与积极心理学“全人健康”理念及生态系统理论中个体与环境互动的观点相通。案例分析显示,湖南中医药大学“四季养心”系列活动将中医“和”文化融入心理调适实践,通过春季疏肝、夏季静心、秋季润肺、冬季宁心的时令干预;“一方心膳”系列活动,以非遗古法制香、品茶、音乐疗愈、八段锦等文化活动浸润,降低学生焦虑抑郁水平,验证了中医“形神共养”理念对培育理性平和的社会心态的有效性,为构建具有中国传统文化特色的心理健康教育模式提供了理论依据与实践范本。

参考文献

- [1] 柏路. 精神生活共同富裕的时代意涵与价值遵循[J]. 马克思主义研究, 2022(2): 64-75, 156.
- [2] 施郑平. 大力培育理性平和的社会心态[J]. 思想政治工作研究, 2025(4): 1.
- [3] 习近平在中共中央政治局第十九次集体学习时强调: 坚定不移贯彻总体国家安全观 把平安中国建设推向更高水平[EB/OL]. (2025-03-01)[2025-05-01]. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202503/content_7009240.htm.
- [4] 中共教育部党组. 中共教育部党组关于印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知[EB/OL]. (2017-12-04)[2025-05-01]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/s7060/201712/20171206_320698.html.
- [5] 中共教育部党组. 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知[EB/OL]. (2018-07-13)[2025-05-01]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020201807/20180713_342992.html.
- [6] 田永衍, 王庆其. 《内经》“和”思想研究概况[J]. 中国中医基础医学杂志, 2011, 17(8): 821-822, 824.
- [7] 杨小微, 张威. 教育现代化的中国内涵与实现路径[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2025, 64(2): 28-41.
- [8] 王占仁. 习近平总书记关于学生心理健康重要论述的思想内涵[J]. 思想理论教育导刊, 2024(11): 137-143.
- [9] 胡文悦, 朱绘霖. 基于双重共情理论的孤独症谱系障碍青年的社会认知特征与社会融合需求[J]. 新医学, 2025, 56(3): 309-315.
- [10] 王俊秀. 社会情绪的结构和动力机制: 社会心态的视角[J]. 云南师范大学学报(哲学社会科学版), 2013, 45(5): 55-63.