

中医类高校“功法健心”实践路径探索

——以湖南中医药大学为例

贺圆圆

湖南中医药大学 湖南长沙 410000

摘要: 本调查研究旨在探究中医传统保健功法对于大学生心理健康的积极引导作用和实践路径。中医传统保健功法作为中药文化的精髓蕴含着多种适应调整目前大学生心理问题的资源。因此,结合本校现有合谷园特色成长辅导室,设置问卷调查中医传统保健功法融入大学生心理健康教育现状与问题,从平台、课程、高校建设三个方面深入分析中医传统保健功法融入大学生心理健康教育的积极改进措施,探索传统功法融入“中医药+”心理健康育人模式的有效策略探究。

关键词: 传统保健功法; 中医药; 大学生心理健康; 调查研究

中国社会进入百年未有之大变局,巨大的社会变化对于大学生群体心理应变能力要求剧增。因此,中央颁布《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》等文件,从预防、干预、科研等多个角度对大学生心理健康作出指示。中医功法能够通过调节情志、调摄精神、平衡阴阳、修养形神与吐故纳新等方式提升大学生心理健康水平^[1]。这些传统保健功法中所蕴含的优秀中医药文化资源不仅有益于增强高校心理健康教育与服务的鲜明特色,更有利于对中国优秀传统文化的传承与创新,切实增强育人实效!

一、中医类高校“功法健心”实践活动积极作用

中医传统保健功法是融合了传统中医养生理论的一种内外兼修的心身运动。《黄帝内经》中单独将“四气调神”内容作为一篇“大论”并提出“逆之则伤肝”“逆之则伤心”“逆之则伤肺”“逆之则伤肾”,充分说明顺应“天人相应”“法于阴阳,和于术数”等养生理论对机体健康产生的影响。

(一)“天人合一”调节大学生心理情志

传统保健功法作为心理健康重要资源能丰富学生心理健康调节手段。日常生活中,多数学生会用简单直接

的方式初步进行心理调节,比如进行适当的运动、养成良好的生活习惯、放松冥想等;部分学生通过积极参与各种社交活动来分享自己的感受和经历,畅通情绪宣泄渠道;也有部分同学通过寻找自己真正热爱的事情投入其中,滋养心灵促进个人成长;更有部分学生会通过寻求专业人士解决内心困难,解决更深层次的心理问题。学生掌握并运用多种方法来调节心理健康。其中传统保健功法作为我国传统医学的重要组成部分,它的一招一式都有蕴含具体含义,能够体现深刻的中医思想,如天人相应、宁神静智、内外统一、表里相合,通过锻炼形体由外而内干预心理健康。比如,五禽戏通过模仿鹿、虎、熊、猿和鸟这五种动物的姿势和动作,结合呼吸、气与形、意念放松来训练^[2],缓解紧张等不良情绪。张婧怡^[3]等人通过meta分析将有焦虑、抑郁倾向的大学生分成两组,观察组采取传统保健功法中的一种形式进行干预,通过RCT来检验抑郁、焦虑等指标,证实功法练习能够改善大学生的焦虑和抑郁症状。

(二)“仁和精诚”促进大学生积极心理品质

中医功法调节心理健康水平功效的好坏由习练时间的长短与动作的标准程度等多种因素决定,科学锻炼、动作标准且长年坚持不懈方能改变负面情绪与消除不良心理^[4]。学生表示,通过调节呼吸节奏与改变身体姿态,能够在提升专业操作技能的同时培育积极心理品质。在接触过传统保健功法的同学中,有近一半会课后自行练习,久而久之,学生对于练习功法形成一定的自主性。还有同学选择参加到学生会组织的功法练习社团,比如:参加学校社会实践部门和传统保健队等的训练,以此积

2023XG10“一体两翼三阶四维”:中医药文化融入高校心理育人体系的实践研究

作者简介: 贺圆圆(1983.01),女,湖南长沙人,湖南中医药大学,讲师,硕士研究生,研究方向:学生思想政治教育。

极调节个人心理健康水平。

（三）“继承创新”加深大学生对中医药传统文化认知

中医传统保健功法有力推动中医药文化传承与创新。中医药大学深入研究和系统发掘中医药文化的核心价值，在助力医学生个人的全面发展的同时有力推动中医药文化传承与创新。中医药传统文化的核心价值观与中医药院校大学生的思想政治教育具有较强的关联性，二者可以较好融合^[5]。中医药文化的深度融入，不仅为心理健康教育领域注入了新的活力，还从全新的角度深化了我们对心理健康问题的认知与理解。

二、中医类高校“功法健心”实践活动现状与问题

（一）线上线下合谷园特色服务平台持续发力

从2015年起打造具有鲜明中医药特色的合谷园特色成长辅导室。精细设计“中医药+”特色成长辅导、服务平台与形式。针对服务与辅导对象的学习生活等工作特性，通过线上线下相结合的方式，对学生成长过程中出现的发展型心理困惑进行精准辅导。2021年起，依托“针心守护，杏林同行”心理育人实践工程，将传统保健功法融入合谷园心理成长辅导，构建了独具中医药特色的“一体两翼”心理育人实践工程（《心理健康教育》课程教学、“合谷园”特色成长辅导室体验式辅导、中医传统功法日常涵养），坚持理论与实践并进、课内与课外结合、线上与线下联动。

（二）心理健康教育课程为大学生心理健康意识保驾护航

《大学生心理健康教育》课程教学作为心理育人项目工程的主阵地，专业教师队伍精心打造“中医药+”大学生心理健康教育课程教学内容，将针灸、推拿、中药、导引等中医药特色项目精准嵌入系列心理健康教育课程中。

根据调查结果，本校学生在经过教学后对心理健康概念形成了初步的观点。学生们期望在心理健康教育课程中融入更多的中医药专业知识，提高学习的实用性和针对性。由此可见，高校在学生入学之初就针对性地提高学生对中医药专业的特色和优势的直观认识，从而激发对专业的兴趣和热爱，使学生在开始时便了解本专业的优势从而在刚进入大学陌生环境时更从容地面对心理问题。

（三）中医类高校“功法健心”实践活动存在的问题

1. 高校心理健康教育服务体系有待完善

经过多年对青年大学生心理健康状况的研究和工作实践，逐渐探索出一套较为科学的、全面的加强大学

生心理健康教育工作的思路和办法^[6]。然而，被调查的1748人次中有11人选择了“其他”选项并标注了详细情况，这表明在心理健康教育过程中除了心理健康教育课程、心理个体、团体辅导等还需要更多的力量来帮助大学生全面提升心理健康服务。

2. 中医传统保健功法心理育人宣传和资源支持有待提高

高校未能用科学的语言完善传统功法的意义，缺少对其校内校外乃至全社会的普及度传唱，且高校功法场地专业性低、展示活动开放少，无法体现专业性。在文体活动当中，传统保健功法往往不会作为单独的体育项目而受到忽视，进而导致学生缺乏展示自己学习成果的平台和机会，降低学生学习传统保健功法的积极性和动力。

3. 中医传统保健功法心理育人教师能力和反馈机制有待提升

教师是将传统保健功法代入学生心理健康以及课堂教学的第一人。传统保健功法缺少标准化、体系化等问题，将导致不同教师在传授时内容和方法存在较大差异，学生的接收成果也相差较大，难以形成统一的教学标准和评价体系，更缺乏课程循环优化机制

4. 中医传统保健功法的意义性和趣味性有待探索

大学生初入社会，心理调节机制尚不健全，对传统保健功法的价值缺乏了解，认为其与现实生活脱节，无法获取实际应用价值，且认为其形式单一，单调和乏味，无法行成明确的学习目标和动力，从而难以保持长期的兴趣和热情，缺乏学习的动力。

三、中医类高校“功法健心”实践活动有效路径探究

（一）弘扬传统，继承创新，持续打造“中医药+”合谷园成长辅导室心理育人项目

合谷园特色成长辅导是学生的个体咨询和团体辅导的主要阵地，是发挥中医药心理育人优势的重要平台。问卷调查了在线学生对合谷园成长辅导室各栏目的喜爱程度，最受欢迎的两个栏目均侧重于心理情绪疏导，因此合谷园最受欢迎的栏目对于构建“中医药+”心理健康培养模式有良好的平台效应。高校应进一步完善合谷园特色成长辅导室后促进学生良好的“体验之翼”，给“中医药+”心理健康提供优质发挥阵地，助力新型培养模式发展。结合心理测试、心理咨询、心理讲座等多种方式，可以全面了解学生并提供有效的心理支持，是心理健康教育的有效手段。以讲促教、以赛促教，在活动中激发学生探索心理健康的积极性。例如定期举行传统

保健功法比赛让学生在比赛中加深对功法资源的感悟,以及在准备比赛、参与比赛、复盘比赛的思维流程中提升心理能力,在继承合谷园现有栏目特色的同时,可以与传统保健功法的重要育人资源进行融合创新。

(二) 理论联系实际,大力推进中医传统功法广泛融入心理健康教育课堂主渠道

《大学生心理健康教育》课程教学作为心理育人项目工程的主阵地,专业教师队伍精心打造“中医药+”大学生心理健康教育课程教学内容,将针灸、推拿、中药、导引等中医药特色项目精准嵌入系列心理健康教育课程中。

根据调查结果,本校学生在经过教学后对心理健康概念形成了初步的观点。学生们期望在心理健康教育课程中融入更多的中医药专业知识,提高学习的实用性和针对性。由此可见,高校在学生入学之初就针对性地提高学生对中医药专业的特色和优势的直观认识,从而激发对专业的兴趣和热爱,使学生在开始时便了解本专业的优势从而在刚进入大学陌生环境时更从容地面对心理问题。

(三) 多元化开展中医传统功法融入心理健康教育途径

高校应加强对传统保健功法的普及推广、资源支持及活动开放,依托中医药文化的发展性、实践性和创造性,充分开发大学生的心理潜能和心理韧性,打造“知识传授—情感体验—行为训练”层层递进的心理健康教育,以中医药文化培育学生积极向上、理性平和的心理品质,实现“育心”与“增智”“赋能”“塑行”的统一,提高管理层和师生对传统保健功法的重视程度,将其纳入学校心理健康教育的整体规划。学校应定期组织丰富多彩的比赛和活动,如传统保健功法比赛、微信公众号专栏推送、成立一对一帮扶小组,为学生提供展示平台。

高校教师应从自身素养、教学模式、教学评估等三方面进行提升。在情境体验(二阶课堂)的活动内容上,教师可通过挖掘中医药文化中四季养生、五脏五行、中医药抗疫等,运用经典案例、影音视频等形式,构建独具特色的中医药心理育人精品活动,寓教于乐,通过一系列具有真实“情境”的生动活动对学生进行“赋能”,有利于变革传统教学模式,实现即时、深度交互,对学生主体地位发挥提供有力保障^[7],使中医药文化心理育人工作更有针对性,提高育人效率。

高校学生应提高自主探索意识,自觉体验传统功法

的乐趣。高校学生可以通过查阅相关资料、参加讲座或咨询专家,提高对传统保健功法的认知,增强学习的动力;或者参加帮扶小组,找寻志同道合的学习伙伴,让功法融入心理健康的教育个性化。中医传统保健功法中的哲学思想和人文精神,可以丰富心理健康教育的内涵,可以引导学生关注身心健康,追求身心灵的平衡与和谐。传统保健功法讲究心态“和”、技能“精”,与中医“大医精诚”品质相呼应,学生在训练中切身实地地感受到中医文化的意义,感受到中医人代代相传的苦口婆心以及其无私奉献的大医魅力。

结语

本文从传统保健功法融入大学生心理健康教育的作用、现状及问题、措施与改进三个角度进行研究,运用统计数据结合现实情况深入分析。坚持解决思想问题与解决实际问题相统一的原则,充分挖掘中医药文化的心理育人资源,加深对中医药文化的认识程度和理解程度,了解中医药文化的核心价值理念,做到内化于心,外化于行,让项目反馈完善实施机制建设。

参考文献

- [1] 杨玉赫,冷德生,白宇,等.中医功法对大学生心理健康影响的研究进展[J].中医报药., 2021, 27(01): 138-140. DOI: 10.13862/j.cnki.cn43-1446/r.2021.01.033
- [2] 王飞,王柏靓,辛哲.中医功法对大学生心理健康的促进作用研究[J].辽宁中医药大学学报, 2024, 26(01): 175-178. DOI: 10.13194/j.issn.1673-842x.2024.01.032.
- [3] 张婧怡,李振,肖涛.中医养生功法影响大学生焦虑和抑郁症状的META分析[J].现代预防医学, 2021, 48(23): 4324-4330. (这段里面缺少传统保健功法调节心理健康的例子和意义)
- [4] 张佳乐,代金刚.中医导引养生法的研究现状及对策建议[J].中华中医药杂志, 2019, 34(12): 5771-5774.
- [5] 何美娜,胡真,倪妮,等.中医药传统文化融入高校班级管理中的应用探索[J].成都中医药大学学报(教育科学版), 2022, 24(01): 107-109.
- [6] 吴禹,赵阿勤,厉红,等.青年大学生心理健康教育的发展概况及对策[J].齐齐哈尔医学院学报, 2023, 44(10): 988-992.
- [7] 高玲,赵明.基于“心流”理论的“心理育人”实践研究[J].秦智, 2022, (11): 78-80.