

中华优秀传统文化与大学生心理健康教育的融合思考

曹丽娟

当代大学生常面临学习、考试、就业、人际关系等多重压力，容易出现焦虑、抑郁、适应障碍、社交恐惧等心理问题。这要求其具备较强的抗压能力和自我调节能力，以更好地避免心理问题的产生。而心理健康教育是保障大学生心理健康、促进学生综合素质全面发展的重要环节，其核心价值体现在提高学生心理素质 and 抗压能力，关注学生积极情感、人格和心理品质，帮助学生提高心理调适能力、走出内心纠葛，让学生能够以更积极饱满的心态面对学习和生活，提升个体幸福感。

中华优秀传统文化是中华民族历经数千年发展所积淀的宝贵精神财富，具有深厚的历史底蕴和独特的哲学智慧，能够为大学生人生观和价值观的建立提供参照，使学生心理品质、帮助学生提高心理调适能力、走出内心纠葛，让学生能够以更积极饱满的心态面对学习和生活，提升个体幸福感。

其一，精选内容，整编素材。明确挖掘优秀传统文化的目标方向，聚焦其中道德素养、人生哲学等与心理健康教育相关的文化元素，对浩如烟海的传统文资源进行全面梳理，探索能用于提升大学生心理素质和抗压能力的文化瑰宝。如儒家的“仁爱”思想就强调了人

与人之间的相互关爱、相互尊重，要求以“仁者爱人”的思想彼此包容，实现社会的和谐与稳定；“中庸”思想推崇不偏不倚、调和折中的处世态度，强调追求适度 and 平衡、避免极端和偏颇，要求根据实际情况灵活变通，不拘泥于一成不变的规则和模式；而道家的“自然、无为”思想则更加强调事物的存在 and 变化遵循某种不以人的意志为转移的客观规律，需要采取顺应自然、因势利导的处事方式，反对违背自然规律的强行干预和主观妄为，这些文化思想无疑对大学生心理健康教育具有重要的参考价值。与此同时，高校应结合现代心理学理论，探索中华优秀传统文化融入心理健康教育的可行策略，依托教育资源库和分享平台对资源进行集中展示，从而通过内容和素材供给，为大学生心理健康教育注入新的活力。

其二，整合课程，丰富案例。在课程方面，高校一方面应加强跨学科课程设计，通过开发教育专题等方式，将优秀传统文化重点融入思想道德修养、法律基础、职业生涯规划等课程，通过跨学科整合加深优秀传统文化对高校课程的渗透力度，深化学生对优秀传统文化的理解；另一方面可开设《中国传统文化与心理健康》《儒家思想与心理调适》等综合心理学与传统文化的选修或公共课程，让学生能更多地接触到传统文化

内容。同时，参考现代心理学思想对中华优秀传统文化进行现代化阐释，帮助学生深入理解优秀传统文化的价值意蕴。在案例方面，高校可从历史典故、名人传记、成语短句中挑选心理健康教育相关的案例，如通过“邯郸学步”教导学生盲目模仿他人不仅不会获得成功，还有可能因此而丧失自我；讲述诸葛亮的事迹，让学生意识到工作和学习应全力以赴地抓住机会、完成目标；通过赵括“纸上谈兵”的典故，告知学生要将所学知识用于实际生活，空谈理论无法解决实际问题。这不仅丰富课堂形式和授课内容，还能调动学生对中华优秀传统文化的兴趣，从而在开展心理健康教育的同时促进传统文化的传承发展。

其三，落实实践，强调体验。中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育，需通过社会实践和体验学习帮助学生感知传统文化的价值意蕴，并真正与其个人所思、所想、所为相结合。为此，高校应定期组织学生参观当地的历史博物馆、伟人故居和文化遗址，深入解读优秀传统文化的内涵与价值，开设书法、茶艺、泥塑等传统文化体验课程，塑造良好的文化体验氛围，在实践中深化优秀传统文化教育。同时，高校可在特定的传统节日开展校内节庆活动，如在清明节组织“缅怀先烈”祭扫活动，组织学生前往当地的烈士陵园了解先烈事迹、

表达对烈士的敬仰；在七夕节组织手工DIY活动，提供材料给学生制作手链、发簪等七夕主题配饰，从而增强学生的文化归属感和凝聚力，同时在实践中领会传统文化的思想内涵。此外，还应鼓励学生成立国学社、诗词社、棋协等传统文化相关社团，定期组织经典诵读、汉服展示、传统手工制作、书法展览等比赛，通过塑造良好的校园文化风气，帮助学生养成积极健康的心理。

其四，拓宽平台，促进传播。在校园网站和社交媒体平台开设传统文化专栏，定期分享诗词歌赋、历史典故等文化素材，通过引导高质量讨论吸引学生关注，使其在趣味阅读中学习和分享相关知识，形成良好的交流互动舆论氛围。结合大学生心理健康教育需求，高校可开发以讲解传统文化为主题的网络精品课程，基于现代心理学思想为大学生提供心理支持和辅导，同时以与知名网站、媒体合作的方式加强网络精品课程推广，依托网络平台的传播优势，使大学生能用更低的门槛浏览课程资源。此外，高校可举办线上文化交流活动，如邀请心理学专家讲述《论语》中的自我调适之道，利用更具说服力 and 参考价值的经典书籍增强心理健康教育的可信度和参考价值，在弘扬中华优秀传统文化的同时促进学生心理健康全面发展。（作者单位系石家庄学院）

浅论中华优秀传统文化为中国式现代化赋予的深厚底蕴

陈烈刚

中华优秀传统文化是中国式现代化的坚实底蕴，其深厚的内涵为中国的现代化进程赋予了独特的色彩及丰富的价值。其文化精髓不仅承载着中华民族的历史记忆与精神追求，还为中国式现代化提供了重要的内容参考与价值指引，使儒家、道家、法家及墨家等文化要素有效融合、文化内容持续传承，为中国式现代化建设及其发展目标的实现奠定了良好根基。

众擎易举，踔厉同行。中华优秀传统文化中的“一人难挑千斤担，众人能移万座山”的集体主义精神，为我国十四亿多人口整体迈进现代化社会提供了内在指引。以“众人拾柴火焰高”的团结协作精神，凝聚蕴藏在人民群众中的创造伟力，把牢以人民为中心的价值取向，进一步深化改革，是实现中国式现代化的核心驱动力。因此，面对复杂的经济、社会及国际发展形势，党和国家通过汇聚各方力量，以“众擎易举，踔厉同行”的思想内核团结各族人民，基于“不断铸牢中华民族共同体意识”的民族全体认同，共克时艰、共历风雨，最终在全体人民的共同努力下与团结奋斗中实现“同舟共济渡难关、团结合作创未来”的发展目标。可以说，“众擎易举”是中国式现代化带领各族人民走向复兴之路的重要动力，为中国式现代化注入了强大的力量，让中国人在中国式现代化进程中“聚沙成塔、积水成渊”，进而实现中华民族的伟大复兴。

民富国强，众安道泰。中国式现代

化是全体人民共同富裕的现代化。明·沈德符《万历野获编》有云“余谓太平盛世，元节张灯，不为过侈”，其中，“民富国强”体现了国家与民众双重富裕的理想，而这也是中华文化的核心追求。在现代化进程中，党和国家始终将努力实现人民对美好生活的向往、人民物质生活与精神生活的共同富裕作为发展、奋斗目标。因此，中国式现代化不仅关注经济的快速增长，更重视社会公平与民众福祉，以期进一步建设人人参与、人人共享的共享、共建、共治发展新局面，通过全体人民的辛勤劳动与相互帮助实现丰衣足食。由此可见，中华优秀传统文化强调的安民、富民、乐民的以民为本发展思想，与中国式现代化建设的发展目标高度契合。其民富国强、众安道泰的文化思想更是为中国式现代化的实现赋予了新的意义与价值，使中国传统文化中的“权为民所用、心为民所系、利为民所谋”治国理政思想贯穿于中国式现代化建设的全过程。

文以载道，物阜民丰。中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化。基于“文修武偃，物阜民安”的发展思路，实现对人民群众物质生活、精神生活的充分满足，提升人民群众的幸福感、获得感及安全感，是中国式现代化的核心目标。因此，在中国式现代化的道路上，“文以载道，物阜民丰”不仅是对过去的总结，也是对未来的期许。在追求现代化建设的基础上，强调要实现精神文明建设、生态文明建设、经济

建设、文化建设的多元协同，构建物质生产与文化发展相互促进、相互依存的发展生态。因此，中国式现代化建设要始终围绕厚植现代化的物质基础，大力发展社会主义先进文化。要坚持物质与文化发展“两手抓、两手都要硬”的发展战略，在推进现代化建设过程中把物质文明和精神文明相协调的重大原则和要求贯穿始终。要结合中华优秀传统文化“形与神俱”的协调、平衡发展思想，为物质文明和精神文明双线并举、协同发展夯实基础。

天人合一，和谐共生。中国式现代化是人与自然和谐共生的现代化。党的十九大报告中指出“必须树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，坚持节约资源和保护环境的基本国策，像对待生命一样对待生态环境，统筹山水林田湖草系统治理，实行最严格的生态环境保护制度，形成绿色发展方式和生活方式，坚定走生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路，建设美丽中国，为人民创造良好生产生活环境，为全球生态安全作出贡献。”因此，在中国式现代化的进程中，生态环境治理、宜居环境打造及绿色产业的发展等，都在为全面推进美丽中国建设做着充分铺垫。结合中华优秀传统文化的“天人合一，和谐共生”发展理念来看，人与自然是相互依存、密不可分的，是构建和谐社会环境及实现可持续发展目标的关键。其中，儒家思想强调的“仁爱万物”生态伦理及道家思想的“顺应自然”实践智慧，

进一步为中国式现代化背景下的生态环境保护、绿色生态建设等提供着有力支撑，使中国式现代化建设能秉承“智者乐水，仁者乐山”的发展原则，充分践行“把人民生命安全和身体健康放在第一位”的初心使命。

以和为贵，和合善治。中国式现代化是走和平发展道路的现代化。其中，“人类命运共同体理念”“一带一路”倡议等，均体现了中华优秀传统文化“和而不同，和衷共济”的发展思想，使通过合作与对话解决国际争端和问题，推动构建持久和平、普遍安全的世界秩序的目标得以实现。从中华民族“和”文化的发展延续来看，“以和为贵”是中华文化中“和”思想的重要体现，意指和睦、和谐是处理人际关系及社会事务的准则。在中国式现代化的进程中，我们始终坚持和平发展、合作共赢的理念，推动构建人类命运共同体。同时，中国通过积极履行大国责任，为世界的和平与发展及保护人民群众不受外部势力侵扰提供有力保障。“和合善治”也强调了和谐与合作在国家治理中的重要性，对以和谐方式解决矛盾、问题，共同推动社会的进步与发展提供着新的指引。近年来，我国法治建设进程中强调的溯源治理、能动履职等，也是“和合善治”的重要体现，为我国构建良好法治环境及化解人民群众基层治理矛盾等奠定了良好根基。

（作者单位系西南科技大学文学与艺术学院）

健全各项机制以铸牢中华民族共同体意识

马雪兵

坚定不移铸牢中华民族共同体意识，要以各项制度、机制为保障。紧紧围绕进一步全面深化改革、推进中国式现代化，着眼于健全党的全面领导机制，健全各民族交往、交流、交融机制，健全有形、有感、有效机制，健全宣传教育常态化机制，健全科学评估机制等方面系统集成、综合发力，以科学发展新质生产力为牵引，助推各项事业高质量发展，从而实现民族事务治理体系和治理能力现代化，增强中华民族凝聚力和向心力。

健全加强党对民族工作全面领导的制度机制

要加强和完善党的全面领导，形成各级党组织牵头、全社会共同行动的工作机制，发挥党的领导核心作用，抓改革、促发展，稳团结、促和谐，形成做好铸牢中华民族共同体意识工作的强大合力。要坚持中国特色社会主义解决民族问题的正确道路，认真贯彻落实党的民族工作各项方针政策，明确职能职责、专司机构，将民族工作列入年度工作计划和要点，以融入日常、抓在经常。群团组织要强化组织动员和教育引导职责，推动将铸牢中华民族共同体意识纳入各行业规章、社会组织章程和村规民约、市民公约，融入企业文化建设、各族群众生活，使其成为行为准则和日常习惯。要及时研究解决涉及民族工作的重大问题，确保工作总体设计、决策和实施保持正确的政治方向。

健全各民族广泛交往、全面交流、深度交融的制度机制

“中华民族在各民族交往交流交融中铸就，中华民族伟大复兴也必将在各民族交往交流交融中实现”。因此，一是要创建互嵌环境，保障交往基础。要以加快推进以人为核心的新型城镇化为载体，创建互嵌式社会结构和社区环境，推动流动交融，以产业聚集人、以均等化公共服务留住人、以多民族大融居团结人，实现各族群众在空间、文化、经济、社会、心理等方面全方位嵌入。二是要发挥交往效应，深度交融。优化“民族团结一家亲”和民族团结联谊活动，发挥旅游促进交往交流交融的作用，加强各族群众跨区域交流互动，深化民族团结进步共建共创活动，使各族群众加深了解、增进感情、促进团结，在理想、信念、情感、文化上团结统一、守望相助、手足情深。三是要聚焦制约高质量发展的卡点堵点，持续深化改革，推动各族人民共同发展进步，以城乡一体化为引领，发展在职教育、终身教育以及技术培训和文化交流活动，提高流动人口的人力资本积累，形成政府、企业和社会合力，有效整合资源，促进经济整合和社会适应。

健全有形、有感、有效联结的制度机制

“有形”是指要挖掘利用体现中华民族特质的符号和形象，丰富宣传教育形式，加强现代文明教育，引导各族群众在思想观念、精神情趣、生活方式上向现代化迈进，全面推进中华民族共有精神家园建设。深刻认识铸牢中华民族共同体意识的历史必然性、极端重要性和现实针对性，以社会主义核心价值观为引领，坚守意识形态主阵地，增进各族群众对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同。

“有感”是指要引导各族人民把个人理想追求自觉融入党和国家事业之中，同国家和民族命运紧密联系起来，坚定上述“五个”认同。要坚持中华民族是一个大家庭的理念，以人民为中心，坚持各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展，形成人心凝聚、团结奋进的强大精神力量。要从中华民族五千多年的历史中，引导各族群众深刻认识团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路，以强烈的民族自信心、自豪感和历史主动精神，增强道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，为民族复兴伟业注入精神动力。

“有效”是指要以高质量发展为引领，解决发展不平衡不充分问题，逐步实现各民族在文化、经济、社会、心理等方面的全方位嵌入。突出区域化和精准性，处理好“等不得”与“急不得”、“要管住”与“更要管好”的关系，通过系统治理、依法治理、综合治理、源头治理，推进民族事务治理体系和治理能力现代化，坚决维护国家主权、安全、发展利益，继承和发扬爱国主义传统，形成强大的同频共振效应。

健全宣传教育常态化机制

铸牢中华民族共同体意识离不开各族干部群众主体能动性的发挥，要坚持以人民为中心，彰显人民至上的价值取向，充分调动各族干部群众参与响应，激发共鸣，牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念。要将尊重各族干部群众的首创精神作为动力源泉，坚持多渠道完善群众参与机制，把社会期盼、群众智慧、专家意见、基层经验充分吸收到推进铸牢中华民族共同体意识传播、培育、实施中来，推广有效经验，创新体制机制。要坚持以共同富裕为目标，以问题为导向，建立防范化解重大风险隐患机制，从社会经济热点问题抓起，通过解决实际问题、瓶颈问题，夯实铸牢中华民族共同体意识的物质基础、群众基础和社会基础。要实现广泛的社会积极参与和动员响应。推动民族工作既要依靠物质力量，也要依靠精神力量。不仅要解决各族群众对物质生活的需求，也要利用好中华优秀传统文化的润泽与转化功能，建设各民族共有精神家园。要从各族群众的精神文化需要出发，大力发展文化产业，以社会主义核心价值观为引领，激发创造力。同时，要大力表彰和宣传民族团结进步优秀集体和个人，以发挥典型示范作用。

健全科学评估机制

铸牢中华民族共同体意识工作的科学性、实效性凸显，依赖于客观公正、科学高效的评估机制。为此，要健全铸牢中华民族共同体意识的规范化评估体系，构建科学的测评指标、制定严谨的评估程序、采用规范的评估方法，对培育实效进行常态化、规范化和精细化评估，以完善数字化评估信息系统，使评估更具整体性、动态性、结构性；优化评估保障制度，使评估指标赋权设置、运用与保障实施得到人财物等外部支持，同时科学设定评价方式，提升中华民族共同体意识培育的数字化、智能化、科学化水平。要立足实际构建评价指标体系，从宏观、中观、微观细化铸牢中华民族共同体意识的不同维度分级评估体系构建，追踪动态发展，构建集政治意识、理论认知、社会认同、情感归属等为主体的指标体系；加强实施条件评估，从特色做法、工作统筹、过程保障、组织领导、社会支持等影响铸牢中华民族共同体意识的因素构建指标体系；突出效果评估，研究铸牢中华民族共同体意识工作成效的体现形式，从而确定指标体系，实现条件、主体、客体、手段、目标等科学化评估。要建立评估与反馈闭环机制。民族政策执行需要完善执行方式和反馈机制，将评估的结果作为进一步开展工作的指针，认真对待、有效落实，贯通前期、中期、后期效果反馈，充分利用评估指挥棒作用，与奖惩考核和全面推进民族团结进步事业具体工作相挂钩，通过宣传、教育、实践、评价、服务“五位一体”，科学改进铸牢中华民族共同体意识工作的方式、载体与实际效果。

（本文系基金项目新疆维吾尔自治区教育厅思想政治理论教育专项项目“辅导员推进铸牢中华民族共同体意识教育的路径研究”（编号：2023GXZYB039）的研究成果）

（作者单位系新疆大学旅游学院）

赓续红色血脉传承妇女运动红色基因

潘凌霄

20世纪初的中国，贫穷落后、民智未开，国人对于“妇女解放”的认知还处于蒙昧状态，而湖北亦是“大梦方酣”。1921年中国共产党诞生，在党的领导下，湖北妇女运动逐渐从萌芽、兴起走向兴盛，新民主主义革命时期的女学生、女工人、女农民，纷纷踊跃登上历史舞台，广泛参加妇女运动。

1921年7月23日，中国共产党第一次全国代表大会在上海召开，董必武、陈潭秋代表湖北共产党早期组织出席会议。党的一大后，董必武、陈潭秋等湖北早期党组织负责人响应党的号召，以湖北省立女子师范学校为阵地，对女学生进行革命思想启蒙。1921年初，武汉共产党早期组织的成员陈潭秋、刘子通等领导湖北省立女子师范学校学生掀起了长达8个月的女师学潮，向封建统治和封建教育制度发起英勇冲击，有力地推动了武汉乃至全省的学生运动和妇女运动，被誉为“湖北妇女运动的第一声春雷”。1922年1月10日至次年1月发生的汉口英国香烟厂大罢工，持续时间长、影响面大，震动整个武汉，是武汉女工参加人数较多的一次早期斗争。这次罢工斗争，女工们取得了包括经济、政治权利在内的多项权利，从此，湖北女工运动兴起并不断发展壮大。

大革命时期，董必武、陈潭秋等同志指导成立湖北女协，统一对湖北女工运动的领导。自此，湖北女民运动蓬勃

开展，广大农村妇女走出家门，离开锅台，同男子一起参加反封建运动，且大量贫苦农村妇女参加了对乡村土豪劣绅的斗争。1926年8月，北伐军进入湖北后，各地妇女协会组织宣传队、慰问队、十字队（救护队）、募捐队迎接北伐军。而后胡之华、蔡畅、邓颖超等一批妇女运动干部被陆续派往武汉，参加领导湖北妇女工作。1927年3月，湖北颁布《取締女子缠足条例》，各县相继成立放足委员会，并开办妇女补习学校，广大妇女获得了解放，积极投身于更具广泛意义的反帝反封建斗争中，涌现出了如黄安的夏国仪同志等先进妇女代表。

土地革命时期，各地苏区党委高度重视妇女运动。湘鄂赣省委在《妇女运动决议》中，对领导妇女斗争中以妇女组织发展中出现的问题作出全面分析，要求加强妇女组织建设，提拔妇女干部，开展妇女运动。中共鄂湘省委在《妇女运动决议》中，提出领导妇女参加武装组织、拥军支红、发展劳苦妇女入党，培养妇女干部等要求。在党和各地妇女组织的教育下，湖北各根据地妇女逐渐摆脱了旧思想、旧观念，开始具有初步的革命觉悟。党针对妇女的政治、经济、婚姻等赋权更是激起了妇女翻身做主人的革命热情。她们参加打土豪、分田地的斗争，参加根据地建设，成为革命、支前、生产运动的主要生力军；她们拿起武器参加赤卫

队、赤卫军，有的还加入红军。黄麻起义中，黄安、麻城的10万余妇女组成后勤队伍，正如当地歌谣中所说：“小小黄安，人人好汉！铜锣一响，四十八万！男将打仗，女将送饭！”

抗日战争时期，各地把“动员妇女力量参加抗战，争取抗战胜利”作为党的妇女工作的基本任务。在湖北省委组织部长兼妇委书记、妇女部长钱瑛的领导下（后在长江局妇委指导下），以“动员妇女力量参加抗战，争取抗战胜利”为党的妇女工作的基本任务，积极推动党领导的秘密妇女救国会到公开合法的统战组织中，去，“经过统一战线活动与组织”，在广大城镇统战色彩浓厚的、汹涌澎湃的民众抗日救亡运动高潮中，随处可见女同胞奔波忙碌的的伟大身影。鄂豫边区妇女在党的领导下开展了艰苦卓绝的抗日游击战。在武装部队里，她们有的直接带兵杀敌，有的从事思想、政治、生活、文化、宣传以及机要等工作，有的负责医疗卫生、后勤保障等工作。她们参加的各种抗日救国、支援前线活动为发展和巩固抗日根据地作出了重要贡献。

解放战争时期，在艰苦卓绝的军事斗争中，广大妇女群众缩衣节食、省吃俭用，“坛里匀米、锅里匀饭”，帮助人民解放军渡过难关，粉碎了国民党反动派企图在中原部队的阴谋。中原突围战役打响后，

广大妇女群众给部队当向导、送情报，筹粮筹款，收容和掩护部队伤病员及失散人员。当刘邓大军千里挺进大别山时，广大妇女群众积极响应党的号召，积极重建中原解放区，参与解放区的经济建设，恢复生产，向解放军提供粮食和物资，支援解放军作战。很多妇女更直接参与中国人民解放军的战略反攻，提前做好备战工作，征集粮食、组织担架队、掩护部队转移、加入前线战斗，为湖北的解放事业立下了不朽的功勋，有的甚至献出了自己宝贵的生命。

历史证明了湖北妇女运动的红色基因与生俱来，深植于广大妇女群众心中。始终坚持中国共产党的领导，始终与党和人民的伟大事业紧密相连，始终为国家和民族的探索拼搏和无私奉献，是湖北妇女运动“红色基因”内核的生动诠释。在以中国式现代化推进强国建设、民族复兴的伟大征程中，我们要赓续红色血脉，传承湖北妇女运动的红色基因，坚持新发展理念，为广大妇女全面、平等发展创造条件，推动妇女与社会同步发展，不断拓展妇女参与经济、政治、文化、社会等各方面建设的深度和广度，号召广大妇女做“两个确立”的拥护者、伟大事业的建设者、文明风尚的倡导者、敢于追梦的奋斗者，充分发挥“半边天”作用，为中华民族伟大复兴的中国梦作出巾帼贡献。（作者单位系湖北省委组织部党校）



本版投稿咨询电话：
13063463253