

中医疗法在高校大学生心理健康教育中的创新型研究

彭研献

保险职业学院，湖南 长沙 410000

DOI: 10.61369/VDE.2025090020

摘要：中医疗法是中华优秀传统文化的重要组成部分，其中蕴含着丰富的医学实践经验和哲学文化思想。将“中医疗法”应用在高校大学生心理健康教育之中，不仅能够继承和弘扬传统文化，而且还能够有效处理大学生心理健康问题，为其未来实现全面发展奠定坚实基础。对此，本文就“中医疗法”在高校大学生心理健康教育中的创新型应用进行简要分析，希望为广大读者提供一些有价值的借鉴和参考。

关键词：中医疗法；高校大学生；心理健康教育

Innovative Research on Traditional Chinese Medicine Therapies in Mental Health Education of Vocational College Students

Peng Yanxian

Insurance Professional College, Changsha, Hunan 410000

Abstract : Traditional Chinese Medicine (TCM) therapies are an important part of China's excellent traditional culture, containing rich medical practical experience and philosophical and cultural thoughts. Applying "TCM therapies" to the mental health education of vocational college students can not only inherit and carry forward traditional culture but also effectively address college students' mental health issues, laying a solid foundation for their all-round development in the future. In this regard, this paper briefly analyzes the innovative application of "TCM therapies" in the mental health education of vocational college students, hoping to provide some valuable references for readers.

Keywords : traditional Chinese medicine therapies; vocational college students; mental health education

引言

当前，我国正处在产业转型和技术升级的深水区，社会竞争日益激烈，而作为未来社会发展的核心推动力量，高校大学生的心理健康状况受到社会各界的广泛关注和重视^[1]。然而，高校大学生在就业、择业、学业、人际交往等方面面临重重压力，心理健康问题日益严重。尽管传统的心理健康教育模式能够在一定程度上缓解学生的心健问题，但依旧存在一些问题，如方法单一、效果有限等。中医文化是我国传统文化的重要组成部分，其中蕴含着大量心理健康教育理念和方法，将“中医疗法”应用在高校大学生心理健康教育之中具有重要的现实意义。对此，学校以及教师应充分认识到“中医疗法”的价值，并运用多种方式和手段，将其应用在大学生心理健康教育之中，以此提升高校大学生心理水平，为其未来实现全面发展奠定坚实基础。

一、实验设计

(一) 实验目的

本次实验的主要目的是运用中医疗法对高校大学生的心理健康进行干预，并探讨其在心理健康教育方面的价值，从而为提升高校大学生心理健康效果提供依据和指导。

(二) 实验对象

组织长沙某职业院校学生填写SCL-90心理健康自量评估表，招募SCL-90测试评分大于160分或阳性项目数≥43项的40

名高校大学生作为研究对象。

(三) 实验分组

将研究对象分成两组，即实验组和对照组，每组各20名学生。其中：

实验组：要求学生练习二十四式杨氏太极拳，并对其进行艾灸干预。

对照组：不运用任何形式的中医疗法进行干预。

(四) 实验干预

实验组学生每周练习5次二十四式杨氏太极拳。练习过程包

括10分钟热身、40分钟太极拳练习、10分钟放松和整理。同时，还需要参与艾灸干预。依次对大椎、风池、命门等不同穴位进行温和灸，距离皮肤2-3厘米，每穴15分钟，每日施灸1次，每周3次。

(五) 实验周期

实验干预时间：13周。

实验结束后三天，再次填写SCL-90心理健康自量评估表。

(六) 数据收集与分析

使用SPSS分析软件对实验前后数据进行分析和比较，以独立样本T检验、配对样本T检验、描述性统计等方式，结果以平均数±标准差表示，P值<0.01表示非常显著性差异，P值<0.05表示显著性差异。

二、实验结果

(一) 心理健康自量评估表前后测结果对比

通过对实验组、对照组实验数据进行分析和对比，发现，实验组学生焦虑、抑郁、人际关系敏感等因子的得分较低，而对照组得分较高(P<0.05)，实验结果表明，中医疗法在对职校大学生心理健康方面具有正向作用。

(二) 具体案例分析

选取实验组几位典型学生作为案例，深入分析中医疗法在改善学生心理健康方面的作用。例如，张三学生因为学业压力巨大、人际关系紧张等原因，长时间处于抑郁状态。而通过练习太极拳和艾灸干预后，他的抑郁状态得到明显改善，睡眠质量得到显著提升，精神状态得到明显改善。

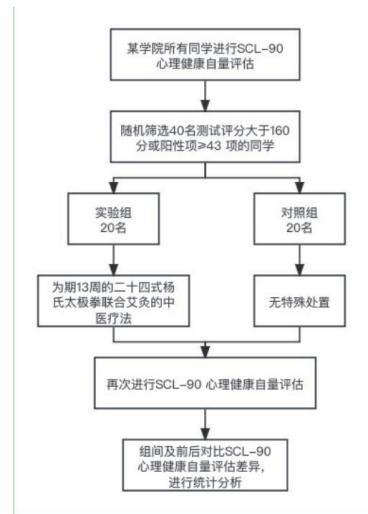


图1研究流程图

三、“中医疗法”在职业院校大学生心理健康教育中的作用

(一) 整体观念，促进学生身心和谐

中医疗法中强调整体观念，认为人体是一个有机整体，心理与生理之间存在着紧密的联系，两者之间相互影响、相互制约^[2]。

将“中医疗法”应用到职业院校大学生心理健康教育之中，通过帮助学生树立整体观念，使他们从整体角度认识自身心理问题，深入理解心理问题与生理问题之间的密切联系。例如，若人长期处于失眠、焦躁等负面情绪之中，可能会导致脾胃功能失调、食欲不振等问题，而这些身体问题也会进一步加剧心理负担。通过向学生们传授整体观念，他们在日常学习和生活中更加关注自身的身心健康状态，主动改善不健康的生活方式，养成良好的生活习惯，从而促进其身心和谐发展。

(二) 辨证施治，提供个性化干预

“中医疗法”还强调辨证施治，也就是从个体的实际情况出发，为其制定个性化的治疗方案。职业院校大学生之间存在着一定的差异性，他们面临的心理问题各有不同^[3]。通过采取辨证施治的方法，教师能够根据每一位大学生的实际情况，如兴趣爱好、性格特点、压力源等，为其提供个性化的心理健康教育方案，以此提升心理健康教育实效。

(三) 预防为主，培养健康意识

中医疗法注重“治未病”，也就是通过日常的保健和养生来预防疾病的产生。在职业院校大学生心理健康教育之中，“治未病”理念也就意味着学校以及教师应加强学生健康意识培养，使学生正确认识心理健康问题，并使他们主动采取相关措施来预防心理问题的发生^[4]。例如，学校可以通过传授中医知识、调整作息时间、规律饮食、培养运动习惯等方式，以此提升学生应对能力，使其保持心情愉悦，从而有效预防心理健康问题的发生。

四、“中医疗法”在职业院校大学生心理健康教育中的创新应用

(一) 开展中医心理健康教育课程，传授学生中医知识

为了将“中医疗法”融入职业院校大学生心理健康教育之中，学校应根据实际情况，开设中医心理健康教育课程，以此传授学生中医知识和理念，帮助学生正确应对心理健康问题^[5]。具体来讲，学校应将“中医疗法”纳入心理健康教育课程体系之中，打造具有鲜明特色的中医心理健康教育课程。该课程的内容丰富多样，涉及各个方面，如中医基础理论、阴阳五行学说、中医养生、中医心理调适方法等。例如，在课程实践中，教师可以向学生们传授中医养生知识，比如四季养生、饮食养生等内容，使学生充分认识到生理与心理之间的关系，并帮助他们学会通过积极开展养生，来维护自身的身心健康；同时，在具体教学中，教师还可以引入具体案例，引导学生们进行分析和讨论，并鼓励他们运用所学习的中医知识进行解决。通过多种方式和手段，促使学生学习和掌握中医知识，并将其灵活地运用在日常生活中，从而不断提升自身的心理健康水平。

(二) 实施中医心理干预项目，改善学生心理状态

针对职业院校大学生常见的焦虑、迷茫、抑郁等不良情绪和心理状态，学校还可以实施中医心理干预项目，如中医按摩、艾灸等方式，以此舒缓学生紧绷神经，实现放松身心的目的。例如，可以利用中医按摩的方式，通过按压特定穴位，疏导学生经络，起

到缓解焦虑情绪的作用；可以采取艾灸方式，利用其热度刺激，强化学生脏腑功能；还可以传授学生太极拳，帮助学生缓解学习和生活中的压力。以二十四式杨氏太极拳为例，可以组织学生集中学习，通过其有着缓慢的动作以及独特的呼吸方式，帮助学生调节自身的情绪，使其身心处于和谐状态。此外，在实施中医心理干预项目时，还应注意“因材施教”。根据学生的真实情况和实际需求，采取不同的干预手段。通过这样的方式，帮助学生及时疏导负面情绪，使其身心和谐发展。

（三）建立中医心理辅导室，提升学生心理健康水平

为了提升心理健康教育效果，为学生提供更为专业、有效的心理健康服务，学校还应加大资源投入，积极构建中医心理辅导室^[9]。心理辅导室应配备专业的中医心理辅导师，这些辅导者不仅需要具备扎实的中医理论知识和深厚的心理健康教育背景，同时还需要掌握心理辅导相关的技能，具备丰富的实践经验和经历。辅导室能够为大学生提供个性化的中医心理咨询服务，并根据大学生面临的具体心理问题，合理运用中医方法进行疏导。例如，针对那些人际关系贫瘠的学生，辅导教师可以针对他们的情况，采取中医情志疗法调整其心态。还可以组织和开展趣味活动，帮助他们克服人际交往障碍，改善人际关系。同时，辅导室还可以邀请中医心理健康教育专家、学者等开展中医心理健康专题讲座，向学生分享中医心理健康教育前沿知识和有效技巧，以此拓宽学生视野，帮助他们更好地应对负面情绪。总之，学校应加大资源投入，积极建立中医心理辅导室，向学生传授中医心理健康知识，提升其心理健康水平。

（四）深度融合中医文化，加强职校校园文化建设

校园是学生学习和生活的重要场所，同时也是实施心理健康教育的重要渠道^[10]。将中医文化融入校园文化建设之中，不仅能够营造出健康、积极的校园环境，同时还能够有效提升学生心理健康水平，可谓一举多得。例如，可以在校园中建设中医文化长廊，在其中详细展示中医的发展历史、基本理念以及养生知识等内容，通过这样的方式，不仅能够向学生介绍中医的发展历程，使其掌握中医的基本理念，普及中医基础知识，同时还能够有效提升学生心理健康水平。此外，还可以依托学生社团，组织和开展中医相关的社团活动。比如，开展中医养生操竞赛活动，引导学生学习和掌握养生知识，养成锻炼身体的运动习惯；开展中医知识竞赛活动，激发学生学习中医的热情，使他们掌握更多应对心理健康问题的中医手段和方法。通过这些方式和手段，使学生潜移默化地接受中医文化的熏陶，并将中医理念和知识融入日常的学习和生活中，从而有效避免心理健康问题的发生，进一步为学生未来学习和发展奠定坚实基础。

五、结束语

总之，“中医疗法”在职业院校大学生心理健康教育中具有重要的价值。对此学校以及教师应将“中医疗法”充分应用在大学生心理健康教育之中，并通过多种方式和手段，以此提升学生心理健康水平，从而为学生未来学习和发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 陈国海,程伟.全健康理念:走出大学生心理健康教育困境的良方[J].深圳职业技术大学学报,2024,23(04):13-22.
- [2] 王柏靓.中医药院校大学生心理健康教育存在的问题和对策研究[D].辽宁中医药大学,2024.
- [3] 袁霞.积极心理学视域下大学生心理健康教育研究[J].现代职业教育,2023,(27):25-28.
- [4] 田原,王安冉,潘光花.中医文化融入大学生心理健康教育课程教学研究[J].中国中医药现代远程教育,2021,19(09):52-54.
- [5] 夏威成.大学生心理健康教育中“望闻问切”四诊法的运用[J].绿色科技,2021,23(07):221-222+225.
- [6] 张茜.中医心理学思想与西方现代心理学理论在大学生心理健康教育课程中的对比和融合[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2021,(04):243-245.
- [7] 孙奕,廖文娜.中国特色社会主义文化视域下大学生心理健康教育研究进展[J].广东开放大学学报,2020,29(06):80-86.
- [8] 庞邦君,韦瑜伽,唐清华.表达性艺术治疗在我国高校大学生心理健康教育中的应用[J].科教导刊(下旬刊),2020,(27):171-172.
- [9] 丁闽江.中医心理思想在大学生心理健康教育工作中的运用[J].南京医科大学学报(社会科学版),2020,20(04):374-378.
- [10] 谢春,黄宇.“治未病”思想对中医药院校大学生心理健康教育的影响研究——以预防医学专业学生为例[J].教育现代化,2020,7(08):174-176.DOI:10.16541/j.cnki.2095-8420.2020.08.065.