

君子人格视域下大学生心理健康教育改革与实践

雷琴

惠州工程职业学院, 广东 惠州 516023

DOI: 10.61369/VDE.2025140003

摘 要：随着社会持续向前发展，大学生的心理健康问题日益受到社会各界的关注。作为未来社会建设、发展的核心力量，大学生的心理健康状况直接影响着美好社会建设的最终成果。正因如此，大学生的心理适应能力培养以及心理健康教育，也越来越多地得到人们的关注与重视。本文简单分析了传统儒家“君子人格”概念的内涵，并从借助人工智能，构建预警机制；立足传统文化，引导学生思想；借助传统文化，开展挫折教育等三个方面对君子人格视域下大学生心理健康教育改革路径进行了初步探究。

关 键 词：君子人格视域；大学生心理健康教育；改革与实践

Reform and Practice of College Students' Mental Health Education from the Perspective of Gentleman Personality

Lei Qin

Huizhou Engineering Vocational College, Huizhou, Guangdong 516023

Abstract： With the continuous development of society, college students' mental health problems have attracted increasing attention from all walks of life. As the core force for the construction and development of the future society, college students' mental health status directly affects the final results of the construction of a better society. For this reason, the cultivation of college students' psychological adaptability and mental health education have also received more and more attention. This paper briefly analyzes the connotation of the traditional Confucian concept of "gentleman personality", and conducts a preliminary exploration on the reform path of college students' mental health education from the perspective of gentleman personality from three aspects: building an early warning mechanism with the help of artificial intelligence; guiding students' thoughts based on traditional culture; and carrying out frustration education with the help of traditional culture.

Keywords： perspective of gentleman personality; college students' mental health education; reform and practice

引言

近段时间以来，高校当中极端心理健康问题事件屡屡发生，如曾经轰动全国的马加爵事件、刘海洋伤熊事件、药家鑫事件等都在此列^[1]。这些引发广泛关注的事件，不仅给社会造成了不良影响，也反映出当前大学生的心理健康状况存在严重问题。因此，需要高校积极开展大学生心理健康教育来提升他们的心理健康水平。

一、传统儒家“君子人格”概念解析

1. 儒者分为“圣人”、“君子”、“士”三个等级，而孔子常说：“圣人，吾不得而见之矣，得见君子者，斯可矣。”他自身便是“君子”的典范，不仅勤学好问、通晓礼仪且心怀仁爱，还拥有卓越的政治才能，并始终坚守救世的理想，不断提升自身的道德修养，始终乐观进取，彰显出了高尚的君子人格。

2. 孔子认为，君子应把道义的实现当作志向的核心。君子的理想以及其人格所具备的道德价值，就是将仁德推广到全国各地，从而救助世人、安定百姓^[2]。

3. 孔子主张用礼仪来规范人的行为，同时也强调借助礼仪实现社会和谐。他认为爱存在亲疏差别，并且礼与德互为表里。对自己来说，端正内心必须怀有诚意；对他人而言，侍奉父母要孝顺恭敬，与朋友交往要真诚有礼，还要忠于自身职责。为他人谋

划事情，要尽心竭力、真心实意。

4.《论语》中对“义”的解释是“宜”，即适宜、恰当，指的是内心的道德约束，做事要符合礼仪。孔子对“义”的修养极为看重，他认为“义”是最为尊贵的，君子的志向在于终身追求大道、谋划大道。在他看来，君子学习大道、追求大道、领悟大道，目的是为百姓践行大道。“义”与“勇”联系紧密，勇气源于“义”^[3]。

5.孔子说：“学而时习之，不亦说乎”，又说“温故而知新，可以为师矣”，他要求弟子在学习时要把“学”和“习”结合起来，并且把学习当成一种快乐。

6.君子在修养个人品性时，不能只带有某些特定目的，而要广泛涉猎知识，培养多种才能；待人处事要根据不同的时间和地点，采取最适宜的行动。

总的来说，我国学者在研究儒家君子人格时发现，君子人格包含了崇尚品德、关爱他人、安于正道、重视道义、待人恭敬、注重礼仪、热爱学习、慎独等诸多内容^[4]。

二、君子人格视域下大学生心理健康教育改革的有效路径

（一）借助人工智能，构建预警机制

在高校阶段，大学生看似迎来了“自由时代”，实际上却是到了“真正独立时代”。在这个时代中，他们对家庭的依赖逐渐减少，自身面临的挑战、压力越来越多。因此，高校在注重学生专业技能、技术培养的过程中，还应做到积极、动态、常态、系统的开展心理健康教育，并建设相应的心理预警机制，从而有效减少或是杜绝不可控事件的发生。

第一，借助人工智能，辅助心理健康教育教师建设学生心理档案，同时，利用其分析、测试功能，对大学生心理健康程度进行等级划分，如严重心理问题、轻微心理问题、无心理问题等^[5]。通过等级划分和结果，心理健康教育教师和辅导员可以对学生的心理健康情况、教育策略实施效果进行追踪记录，以便于开发更多有效的心理健康教育策略；第二，利用不同的人工智能软件，搭建专门的心理健康咨询、指导智能体。该智能体的落地，一方面可以为学生提供全面的心理健康知识、不良情绪环节办法，在有效呵护学生心理健康的同时，还能够减少心理健康教育教师和辅导员的工作量，另一方面它还可以照顾学生的“颜面”，使学生能够最大程度的主动接受“治疗”，从而达到及早干预的目的；第三，建立“院校——院系——班级——宿舍”四位一体线上线下预警机制，从学生生活、学习的方方面面着手，做到早发现、早干预、早解决，从而为学生获得快乐、健康的大学生活提供助力。

此外，心理健康教师、辅导员、学科教师、学生干部等应当积极学习心理健康知识，并积极参与院校安排的相关培训活动，切实扮演好“心理问题”学生的良师益友。同时，各种线下心理健康教育活动，仍要按部就班的进行，才能够和人工智能做到“内外结合”，助力“心理问题”学生成长与发展，迎接美好的未

来^[6]。

（二）立足传统文化，引导学生思想

从某种程度上讲，人的一生就是在持续挫折中度过的，其中，有的人心理强大，可以轻松应对各种困境，而有的心理弱小，无法抵御这些问题，进而出现心理问题。因此，心理健康教育，也属于思想教育的范畴^[7]。

在我国传统“君子人格”文化中，有很多关于大学生心理健康的内容，如“君子坦荡荡，小人长戚戚”，放到大学生身上就是应当胸怀宽广，保持平和和开朗的心境；“君子博学于文，约之以礼”，对大学生来说，就是要不断学习知识和技能，并用礼仪约束自身；“君子成人之美，不成人之恶”，是指大学生在与人接触的过程中，应当存在善良助人之心，不可存在为恶之思想，从而才能够塑造自身健康积极的心理品质。

宿舍是大学生生活、学习以及与人交往的重要场所，如果在宿舍中处理不好人际关系，非常容易引发各种问题，影响心理健康^[8]。因此，在宿舍生活期间，大学生应当学习、践行传统文化中的“尊重他人，换位思考”“宽以待人，严于律己”等思想，才能够做到“将心比心”“己所不欲，勿施于人”收获更多的友谊。为此，高校应积极鼓励学生建设宿舍文化，张贴相关海报、书法和字画，营造良好、向上的宿舍氛围^[9]。

同时，为了自身与他人的生命安全，大学生还应积极理解、合理应用“亲君子，远小人”的传统文化思想^[10]。所谓灵活应用“亲君子，远小人”的意思是，学生不能一味地“待人以宽忍（妥协和忍让）”，还要学会在保证自身安全的前提下，更好地保护自己的尊严和权益，避免受到小人的无端侵害，以理智且恰当的方式与不同人交往，让自己在大学校园这个环境中能健康成长。

（三）借助传统文化，开展挫折教育

从某种角度上来看，挫折是影响学生心理健康直接根源^[11]。

学业挫折，如考试失利：辛苦备考后成绩却不尽人意，自信心受挫，开始怀疑自己的学习能力，觉得努力没有回报，进而陷入焦虑不安的情绪，学习学业“一落千丈”；人际挫折，被同学孤立：在宿舍或班级中，常常被其他同学欺负、故意孤立，进而感到内心孤独、委屈，丧失信心，不愿与人交流；家庭挫折，父母频繁争吵，关系紧张：因生活观念、经济问题父母常常争吵，互不相让，且常受到“池鱼之殃”，内心委屈又无奈，无法专注于学业，自信心备受打击^[12]。

虽然大学生心理问题未必是在大学阶段产生的，但是，作为教书育人的主要阵地，高校有责任和义务帮助他们改善心理问题，引导他们走上人生的康庄大道^[13]。“祸兮福所倚，福兮祸所伏”这是在传统文化中提到最多的一句话，意思是祸福总是相伴而生，人生中顺境、逆境同样如此，既是不可完全避免的，也未必全是“伤害”，需要用一颗平常心去看待即可。再如“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”“车到山前必有路，船到桥头自然直”“留得青山在不愁没柴烧”等富含哲理的句子，都是可以引导学生积极面对人生挫折的^[14]。所以，高校可以定期开展一些立足传统文化的挫折教育活动，如“励志诗词朗诵会”，让学生挑选一些蕴含面对挫折智慧的经典诗词进行朗诵并分享感悟，以古人

诗词韵律烘托良好育人氛围，改善学生心境，赋予其力量；“抗挫折文化讲座”，高校可以邀请专家到校讲解传统文化中的挫折观以及结合实例剖析如何利用传统文化智慧化解现代生活、学习挫折的方法，进而提升大学生的认知与应对能力；“主题辩论会”，由辅导员、心理健康教师或是思政教师设定关于传统文化对挫折应对影响的辩题，让学生进行正反方辩论，促使其深入探讨，激发思维碰撞，强化对传统文化助力挫折应对的理解^[15]。

三、结语

综上所述，传统儒家“君子人格”中崇尚品德、关爱他人、重视道义、热爱学习等丰富内涵，为当代大学生心理健康教育奠

定了深厚的文化与价值根基。从借助人工智能构建预警机制，到立足传统文化引导学生思想，再到依托传统文化开展挫折教育，这些改革路径既是君子人格与现代教育理念的结合，也是推进大学生心理健康教育改革的重要依托，只有这样才能帮助大学生塑造健全的心理与人格，使他们成长为既具备专业素养，又拥有高尚品德和坚韧心态，符合社会发展需求的全面人才。

参考文献

- [1] 于彦君. 基于实践背景的高校心理健康教育模式改革探索——评《高职院校心理健康教育实务》[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(8): F0003-F0003.
- [2] 张艳. 高职院校心理健康教育课程教学改革和创新[J]. 新课程教学(电子版), 2023(13): 188-189.
- [3] 马丽林. 大学生心理健康教育课程思政教学改革探索与实践[J]. 2023.
- [4] 杜雨家, 王济荣. 体验式教学在现代大学生心理健康教育课程改革中的作用研究[C]// 思政课建设与思想政治工作队伍发展研讨会论文集. 2023.
- [5] 潘宇, 覃梅芳. “入耳入心”——基于播客媒介应用的大学生心理健康教育实践教学实践初探[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2023(3): 3.
- [6] 陈嘉颖. 课程思政背景下高职院校心理健康教育教学实践研究——以《大学生积极心理学》课程为例[J]. 职业教育发展, 2024, 13(5): 5.
- [7] 陈智勇, 李嘉雯. 新时代教育评价改革背景下高校心理健康教育体系建设[J]. 科学大众: 智慧教育, 2023(7): 0091-0092.
- [8] 谭华玉. 新媒体背景下“大学生心理健康教育”课程改革研究——积极心理学与课程思政的有机融合[J]. 广东职业技术教育与研究, 2023(12): 128-133.
- [9] 马丽丽, 林飞. 大学生心理健康教育课程思政教学改革探索与实践——以安徽省某高校为例[J]. 现代商贸工业, 2023, 44(15): 205-207.
- [10] 钟小溪. 大学生心理健康教育课程“心理行为训练+心理微电影”教学模式的改革与实践[J]. 教育观察, 2024(5).
- [11] 潘婷, 朱倩. “三全育人”视域下大学生心理健康教育课程思政改革与实践[J]. 品位·经典, 2024(16): 145-148.
- [12] 邓招梅, 廖平平, 章玮. 课程思政视域下大学生心理健康教育教学改革探索——以抚州幼儿师范高等专科学校为例[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2023: 85-87.
- [13] 韩芳田. 丁可韩丹. 高校心理健康教育课程教学改革与实践探索[J]. 2023.
- [14] 刘浩浩. 大学生心理健康教育课程思政教学改革与探索[J]. 濮阳职业技术学院学报, 2023, 36(3): 44-47.
- [15] 徐英杰. 创新教学模式在心理健康教育改革中的应用与效果评估[J]. 东方文化周刊, 2023(8): 46-48.