

# 哈尔滨市冰雪文化赋能高校心理育人体系构建研究

刘彤, 杨立东

哈尔滨学院, 黑龙江 哈尔滨 150086

DOI: 10.61369/ETR.2026260004

**摘 要 :** 黑龙江省哈尔滨市凭借得天独厚的冰雪资源, 形成了特色鲜明的冰雪文化, 其中蕴含的拼搏、协作、创新、坚韧等精神, 与社会主义核心价值观高度契合, 具备独特的心理育人价值与资源优势, 可以有效锤炼大学生的品格。基于此, 本文将探索冰雪文化融入高校心理育人体系构建路径, 以期所高校推进心理健康教育创新发展提供理论参考。

**关 键 词 :** 立德树人; 冰雪文化; 哈尔滨; 价值观念; 大学生

## Research on the Construction of University Mental Education System Empowered by Harbin's Ice and Snow Culture

Liu Tong, Yang Lidong

Harbin University, Harbin, Heilongjiang 150086

**Abstract :** Harbin City, Heilongjiang Province, has formed a distinctive ice and snow culture by virtue of its unique ice and snow resources. The spirits contained in it, such as striving, collaboration, innovation, and perseverance, are highly consistent with socialist core values, and possess unique mental education value and resource advantages, which can effectively temper college students' character. Based on this, this paper explores the path of integrating ice and snow culture into the construction of university mental education system, aiming to provide theoretical reference for universities to promote the innovative development of mental health education.

**Keywords :** fostering virtue through education; ice and snow culture; harbin; values; college students

### 引言

在新时代高校立德树人根本任务指引下, 大学生心理健康教育作为人才培养的核心环节, 愈发受到全社会高度重视。当前高校心理育人逐步走向文化浸润、素养培育与人格塑造的深层发展阶段, 传统以课堂讲授、问题干预、危机疏导为主的育人模式, 逐渐难以满足当代大学生多元化、个性化、深层次的心理成长需求。哈尔滨冰雪文化是极具地域辨识度与精神感染力的特色地域文化, 具有坚韧刚毅、勇于突破、积极向上、协同共进的核心精神内核。将其深度融入高校心理育人全过程, 可有效提升学生心理素养与抗压韧性, 推进高校心理育人高质量发展, 进而落实立德树人根本任务。

### 一、哈尔滨市冰雪文化赋能高校心理育人的价值

#### (一) 培育积极心理品质, 强化学生精神内核

冰雪文化的生成与发展依托高寒地域自然环境, 在长期发展进程中凝练出直面艰苦环境、主动突破困境、持之以恒坚守的精神内核, 可以持续消解当代大学生普遍存在的心理脆弱、抗压能力薄弱、意志力不足等心理短板, 从认知、情感、意志三个维度实现对学生心理品质的全方位塑造<sup>[1]</sup>。与此同时, 哈尔滨冰雪文化经过长期地域发展与人文积淀, 形成了以坚毅自强、乐观进取、迎难而上、包容开放为核心的精神内核, 这种精神内核可以引导学生建立直面困境、正视压力的理性认知, 破除消极避世、畏难懈怠的负面思维认知, 持续夯实大学生健全人格与积极心理品质的培育根基, 助力学生形成稳定、健康、正向的心理人格体系。

#### (二) 丰富新时代高校心理育人载体, 拓展育人维度

哈尔滨冰雪文化作为独具地域特色的优质文化资源, 涵盖精神文化、景观文化、民俗文化、运动文化、艺术文化等多元文化形态。并具备沉浸式、体验式、生活化、常态化的隐性育人特征, 可以潜移默化融入学生日常学习、生活与实践全过程, 实现心理育人的无痕渗透与长效滋养<sup>[2]</sup>。具体表现在, 冰雪运动文化具备强参与性、高互动性、群体性的核心属性, 可以依托群体性文体参与、协同互动实践的内在逻辑, 实现学生情绪释放、压力舒缓和心态调节; 冰雪景观文化与冰雪艺术文化具备独特的审美育人价值, 可以滋养学生心理状态, 舒缓焦虑紧绷情绪、陶冶心理情操、提升心理愉悦度与幸福感。

#### (三) 舒缓心理压力情绪, 促进身心健康发展

当代大学生处于身心发展的关键阶段, 面临学业竞争、就业

升学、人际交往、自我成长、环境适应等多重维度的心理压力。哈尔滨冰雪文化兼具优质的审美价值、运动价值、休闲价值与人文价值,具备天然的情绪舒缓、压力释放、心理调适、心灵滋养的育人功能,可以为高校构建常态化、柔性化、生活化的学生心理调适体系提供重要的资源支撑与路径依托<sup>[3]</sup>。最重要的是,学生在参与各类冰雪文体实践、集体运动项目的过程中,可有效宣泄学业压力、消解心理疲惫、舒缓负面情绪,实现身心状态的全方位调节,依托身心联动的运行机制,促进身心协调健康发展。

#### （四）优化高校心理育人体系，增强实效性

新时代高校心理育人已进入内涵式提质、特色化创新、体系化建构的全新发展阶段,将哈尔滨市冰雪文化融入高校心理育人体系中,可以突破传统心理育人的固化框架与单一模式,构建兼具地域特色、校本优势、时代特征与育人实效的新型心理育人体系,推动心理育人工作实现从标准化普及向特色化浸润<sup>[4]</sup>。

除此之外,将冰雪文化蕴含的地域精神、优良品格、人文内涵、价值理念转化为特色化心理育人核心内容,可以极大地丰富心理育人的文化内涵、精神厚度与内容维度,彻底打破传统心理育人内容同质化、形式单一化、内涵浅薄化的发展局限,有效提升心理育人工作的针对性、感染力与实效性。

## 二、当前高校心理育人体系构建存在的问题

#### （一）育人体系建设不完善

当前,心理育人工作多聚焦心理课堂教学、心理咨询服务、心理危机干预等单一模块开展建设,各育人板块独立运行、衔接松散、联动不足,缺乏统一的顶层设计、整体规划与协同运行机制,使得心理育人各环节无法形成有效育人合力<sup>[5]</sup>。与此同时,校内各类育人主体存在职能分散、联动不足的问题,思想政治教育、专业教学、校园管理、后勤服务等育人板块与心理育人工作相互脱节,各类育人资源未能实现整合联动,无法构建多维协同的心理育人架构。

#### （二）育人载体单一、固化

现阶段,部分高校心理育人实施载体整体呈现单一固化、形式传统、创新性不足的特征,主要以理论灌输、被动疏导、集中宣讲等为主要实施形式,侧重心理知识的普及与心理问题的事后干预,缺乏对学生心理状态的常态化滋养与主动培育,育人形式生硬、育人氛围薄弱、育人感染力不足,难以适配当代大学生情感丰富、体验性强、个性化突出的心理成长特征<sup>[6]</sup>。与此同时,各类育人载体之间缺乏联动整合,课堂育人、活动育人、文化育人、实践育人相互割裂,未能构建多元融合的立体化载体体系,导致心理育人工作形式单一。

#### （三）育人内容同质化严重

当前高校心理育人内容体系普遍存在同质化、模板化、通用化的突出问题,多采用统一的心理教材体系、统一的心理培育内容、统一的心理教育标准,缺乏个性化、特色化育人内容建构。一方面,当前高校心理育人内容主要围绕通用心理学理论、常见心理问题疏导、基础心理素养培育等内容,未能结合不同地域的

文化底蕴、人文特质、学生成长环境优化育人内容架构<sup>[7]</sup>。另一方面,对于哈尔滨属地高校而言,冰雪文化资源未能有效转化为心理育人内容,冰雪文化蕴含的积极心理品质、精神内涵、人文价值未能融入心理育人体系建设,使得育人内容缺乏特色。

## 三、哈尔滨市冰雪文化赋能高校心理育人体系构建路径

#### （一）挖掘冰雪文化育人内涵，丰富心理育人载体

为有效强化高校心理育人的文化浸润效果,高校需深度挖掘哈尔滨冰雪文化的多元育人内涵,依托冰雪文化丰富的形态体系与精神价值,搭建多元化、沉浸式、生活化的心理育人载体体系。

梳理冰雪文化所包含的精神文化、景观文化、艺术文化、运动文化、民俗文化等多元形态,深度拆解各类文化形态对应的心理育人价值,将冰雪文化坚毅进取、包容开放、活力向上、协同共进的精神内核与审美特质转化为常态化心理滋养资源<sup>[8]</sup>。具体表现在,可以依托哈尔滨地域冰雪资源优势,打造校园特色冰雪文化景观与沉浸式文化育人场景,将冰雪文化元素融入校园环境建设,构建全天候、全覆盖的文化浸润育人氛围。

此外,整合线上线下文化传播渠道,构建多元化冰雪文化育人传播矩阵,持续输出冰雪文化正向精神内涵与心理育人内容,实现文化育人的常态化渗透,以此实现心理育人从被动说教向主动浸润、从静态普及向动态体验的转型,持续增强心理育人的文化底蕴与育人实效。

#### （二）融入地域冰雪特色，优化心理育人内容体系

高校需立足属地办学优势,深度梳理哈尔滨冰雪文化的地域特质、精神底蕴、人文内涵与价值理念,结合当代大学生心理成长规律与心理健康培育需求,将冰雪文化蕴含的心理育人元素系统化融入心理育人内容中。一方面,将冰雪文化的坚韧品格、拼搏精神、乐观特质、协作理念融入积极心理品质培育、情绪管理、挫折教育、人际交往教育等核心内容中,丰富心理育人的精神内涵与内容维度,实现通用心理知识与地域特色精神滋养的有机融合<sup>[9]</sup>。

另一方面,依托冰雪文化独特的逆境成长、耐寒进取、突破创新的地域精神,有针对性地增设抗压能力培育、抗挫折素养塑造、积极心态养成、团队协作心理培育等特色育人内容,适配当代大学生心理成长短板,构建精准化、特色化的内容培育体系。

#### （三）创新心理育人模式，助力学生提升心理素养

高校教师需立足于新时代大学生心理发展的内在规律与三全育人的核心要求,建立以文化滋养为核心、以体验培育为载体、以积极心理品质塑造为目标的现代化心理育人模式。

其一,开展冰雪校园文化节。教师可以将冰雪审美文化、冰雪艺术文化与冰雪精神文化进行系统化整合呈现,并依托节庆文化的沉浸式熏陶属性,持续滋养学生心理情绪、优化心理状态、培育积极情感体验<sup>[10]</sup>。

其二,组织冰雪文化研学。高校教师应打破传统课堂育人的

局限，构建校内校外育人链条。比如教师可依托哈尔滨地域丰富的冰雪文化资源搭建校外育人平台，引导学生在文化感知与深度体悟中理解冰雪文化蕴含的坚韧、包容、进取、创新的精神特质，实现心理认知的正向重塑与心理格局的拓展提升，推动学生在地域文化熏陶中完成自我心态调适与心理素养进阶。

其三，哈尔滨冰雪文化本身具有挑战性、协作性、耐力性特质，可以有效锤炼学生的意志品质、抗压能力与团队协作心理素养。据此教师可以积极开展冰雪文化运动，为学生构建科学长效的情绪释放与压力疏导渠道，促进学生负面心理情绪的有效宣泄，持续强化学生心理韧性 with 抗挫折能力。

（四）建立常态化育人机制，提升心理育人整体质量

在新时代背景下，大学生的心理影响因素逐渐多元化，传统心理育人模式难以适应当前的心理状况。因此高校需基于冰雪文化特质，重塑心理育人核心工作逻辑，将全体学生积极心理品质培育、心理健康常态维护、心理韧性长效提升作为心理育人核心目标，建立常态化、协同化的心理育人体系。

明确高校辅导员、心理教师、专业任课教师、行政管理人员、后勤服务人员的冰雪心理育人职责，推动全体教职工主动参

与冰雪文化心理浸润与心理品质培育工作。

建立覆盖学生入学适应、日常学习、实践实训、创新创业、毕业就业全阶段的冰雪心理育人规划，衔接各学段冰雪心理育人内容与培育重点，实现学生心理成长全程跟踪、持续浸润、动态培育。

联动哈尔滨本地冰雪文化场馆、文旅平台、冰雪产业基地等校外资源，整合地域冰雪文化优质育人资源，搭建校内外联动的全方位育人场景，实现校园心理育人与地域文化育人的深度贯通。

四、结语

总之，哈尔滨冰雪文化是独具特色的地域文化瑰宝，蕴含坚韧拼搏、包容进取的精神内核。通过挖掘冰雪文化育人内涵、优化心理育人内容体系、创新心理育人模式、建立常态化育人机制等方式，可以推动地域冰雪文化资源与高校心理健康教育深度融合，打造具有地域特色的沉浸式、常态化心理育人体系。

参考文献

[1] 李海霞, 李国龙, 李龄松, 等. 我国冰雪体育产业高质量人才培养模式的探索历程与经验 [J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2025, 43 (11): 189-193.

[2] 高人, 王飞. 冰雪研学旅行的要素、特征体系及推进路径 [C]// 吉林体育学院. 2024" 冰雪运动·新质生产力 " 国际学术会议论文集. [出版者不详], 2024: 2-15.

[3] 谭学金, 汪作朋, 郭井双, 等. 体育强国背景下黑龙江省冰雪特色学校发展任务、现实困境及推进策略 [J]. 体育科技文献通报, 2024, 32 (8): 237-240.

[4] 邵文佳. 高质量发展背景下冰雪文化融入黑龙江高校校园文化建设的价值与路径 [J]. 林区教学, 2024, (7): 42-45.

[5] 孙莹. 黑龙江民俗文化赋能冰雪文化创意产业发展研究 [J]. 文化创新比较研究, 2024, 8 (11): 108-113.

[6] 孟雅楠, 邹青海. 高校冰雪文化建设及育人机理 [J]. 体育师友, 2023, 46 (5): 53-56.

[7] 闫志光, 凌占一, 王楠. 高职院校校园体育冰雪文化的培养 [J]. 呼伦贝尔学院学报, 2022, 30 (4): 50-54.

[8] 张志华, 李松梅. 哈尔滨市校园冰雪运动可持续发展研究 [C]// 中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流 (学校体育分会). [出版者不详], 2022: 1342-1344.

[9] 孙剑桥. 基于情感化理念的哈尔滨冰雪主题公园景观设计策略研究 [D]. 哈尔滨工业大学, 2021.

[10] 刘树民, 苏显春, 金承哲. 高职院校公共冰雪文化育人培育方略 [J]. 吉林化工学院学报, 2020, 37 (10): 53-57.