

中医养生训练在调节大学生心理健康中的运用研究

杨五英

重庆工贸职业技术学院, 重庆涪陵, 408000;

摘要:随着大学生心理健康问题的日益突出,探索多元化的心理健康教育模式成为高校关注的重点。基于传统文化优势,中医理论和方法因其整体观念和调节手段的独特性,逐渐受到高校心理健康教育工作的重视。本文围绕中医理论和方法与大学生心理健康教育工作的契合展开探讨,系统梳理了当前中医养生训练在高校心理健康教育中的应用现状及存在的主要问题。针对这些问题,本文提出了加强理论宣传、完善师资队伍建设和、创新推广载体、建立科学评价体系以及融合现代科技与传统文化等对策建议。通过推动中医养生训练与心理健康教育的深度融合,不仅能够丰富高校心理健康教育的内容和形式,还能促进大学生身心的全面发展,从而助力健康校园建设与学生全面成长目标的实现。

关键词: 中医养生训练; 大学生心理健康; 实施路径

A Study on the Application of Traditional Chinese Health Preservation Training in Regulating College Students' Mental Health

Yang Wuying ,Chongqing Industry&Trade Polytechnic,Chongqing,408000;

Abstract:With the increasing prominence of mental health issues among college students, exploring diversified models of mental health education has become a key focus for universities. Leveraging the advantages of traditional culture, traditional Chinese medicine (TCM) theories and methods have gradually gained attention in university mental health education due to their holistic perspectives and unique regulatory approaches. This paper explores the alignment between TCM theories and methods and college students' mental health education, systematically reviewing the current application status and main problems of TCM health-preservation training in university mental health education. In response to these issues, this paper proposes countermeasures including strengthening theoretical promotion, improving faculty development, innovating dissemination platforms, establishing scientific evaluation systems, and integrating modern technology with traditional culture. By promoting the in-depth integration of TCM health-preservation training and mental health education, it not only enriches the content and forms of university mental health education but also fosters the comprehensive physical and mental development of college students, thereby contributing to the construction of healthy campuses and the achievement of holistic student growth goals.

Keywords:TCM Health-Preservation Training; College Students' Mental Health; Implementation Pathways

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 02. 069

引言

随着社会竞争的日益激烈与信息时代的快速发展,大学生群体面临的心理压力显著增加,心理健康问题日益突出。根据《2022 年中国大学生心理健康报告》显示,大学生中不同程度的焦虑、抑郁及适应障碍比例持续上升,心理疾病的发生率呈现年轻化趋势。心理健康不仅关系到大学生的学业成就和生活质量,更影响其未来的社会适应能力与职业发展^[1]。由此,寻求科学有效的心理健康干预手段,已成为高校心理健康教育工作的重点和难点。

传统心理健康教育多依赖西方心理学理论及认知行为干预,虽然取得一定效果,但因文化背景、接受习惯等差异,部分大学生适应效果有限。同时,现代生活节奏加快及电子产品使用增加导致学生出现注意力分散、情绪不稳等症状,亟需结合身心整体调节的干预方法。中医养生理论作为中华民族悠久的医学瑰宝,强调“天人合一”与“阴阳平衡”,注重通过调和气血、疏通经络等方式实现身心和谐。近年来,国内学者开始关注中医养生训练在心理健康领域的应用,并逐步形成具有中国特色的心理健康促进路径^[2]。

中医养生训练是以中医理论为指导,通过气功、太极拳、八段锦、静坐等形式,调节人体的气血运行与阴阳平衡,达到养心安神、舒缓压力的效果。研究显示,系统的中医养生训练能够有效缓解大学生的焦虑和抑郁情绪,提高其心理韧性和生活满意度。另外,中医养生注重身心同调,强调生活方式的整体调整,与现代心理健康教育理念中的全人发展高度契合。

然而,当前多数高校对中医养生训练的引入尚处于初步阶段,缺乏系统性、科学性和针对性的培养模式,加之大学生对中医养生认知不足,影响了推广效果。因此,深入探讨中医养生训练在大学生心理健康调节中的具体运用路径,明确其理论基础和实践策略,不仅有助于丰富心理健康教育内容,也能够提升心理健康服务的实效性。

本研究旨在结合最新的中医养生理论与训练方法,分析大学生心理健康的特点及需求,探索在高校心理健康教育工作中系统引入中医养生训练的可行路径。通过理论梳理与实践指导,为高校构建具有中国特色的心理健康调节体系提供参考,推动心理健康教育向多元化、个性化方向发展,助力大学生身心健康全面提升。

1 大学生心理健康现状及调节需求分析

随着社会竞争的加剧和信息时代的发展,大学生群体的心理健康问题日益凸显,成为高校心理健康教育必须重点关注的领域。大学生作为特殊的群体,正处于个体心理、社会适应及人格形成的关键阶段,易受到学业压力、情感困扰、就业焦虑等多种因素的影响,心理问题呈现多样化和复杂化趋势。因此,深入分析大学生心理健康的现状及其调节需求,对于科学制定针对性的心理健康教育策略具有重要意义。

1.1 大学生心理健康现状的主要表现

近年来,多项调查研究揭示,大学生心理健康问题的发生率持续上升。据某高校的调研数据显示,大约有30%至40%的学生存在不同程度的心理困扰,如焦虑、抑郁、压力过大、适应障碍等^[5]。具体表现包括消极情绪频发、自我评价降低、社交障碍以及行为问题增多等。

焦虑情绪在大学生中尤为普遍,主要源于学业竞争、成绩压力、未来就业的不确定性等因素。抑郁症状也呈年轻化趋势,部分学生表现为兴趣减退、情绪低落、失眠等,严重时需要专业干预。此外,大学生还面临人际

关系紧张、转换角色适应困难和生活自理能力不足等问题,这些均对其心理健康构成挑战^[6]。

1.2 心理问题成因的多重影响

影响大学生心理健康的因素复杂多样,既有内在个体因素,也有外部环境因素。学业压力是最主要的内部压力源,特别是优秀生和排名靠后的学生均表现出不同类型的心理负担。多数学生难以科学管理时间和情绪,导致学习效果不佳,进而加剧心理负担。

外部因素方面,人际关系困扰较为普遍,尤其是跨地域、跨文化的大学生面临适应困境。家庭环境、经济条件及社会支持系统的差异,也直接影响学生的心理状态。疫情等突发公共事件的冲击,更加剧了大学生的心理脆弱性。此外,自我认知不足和心理调节能力较弱,使其难以积极应对压力,容易形成心理障碍。

1.3 大学生心理调节的现状与困境

尽管高校普遍设立了心理咨询中心及开展心理健康教育活动,但大学生的心理调节仍面临诸多问题。一方面,部分学生存在心理健康意识淡薄、主动就医率低、羞于表达情绪等心理障碍。另一方面,传统心理干预方法多集中于认知行为疗法,忽视了学生个体身心整体的调养需求,同时心理服务资源相对有限,难以满足多样化需求。

此外,大学生的生活节奏快、信息量大,易陷入焦虑和失眠等心理问题,但缺乏有效的自我调节方法。面对此类状况,开展符合学生身心特点的综合干预措施,成为当前心理健康工作的重点方向。

1.4 大学生心理调节需求的具体分析

基于现状,大学生对心理健康调节提出了多层次、多维度的需求。首先是情绪疏导和压力释放需求。大多数学生希望通过有效的训练或活动缓解焦虑和紧张情绪,促进心态平衡。

其次是自我认知和情绪管理技能的提升需求。学生期望获得科学的情绪调节方法,增强自我心理调适能力,从而提高应对挫折和压力的韧性。

再次,社会支持和归属感的需求较为突出。大学生渴望通过集体活动或辅导增强人际交往能力,获得同伴及师长的理解和支持,减少孤独感和社交焦虑。

最后,结合身心健康的综合调节需求逐渐显现。学生对传统运动、呼吸调节、冥想等身心结合的养生训练

表现出浓厚兴趣,渴望借助科学系统的身心训练改善心理状态,实现良好的心理健康维护。

1.5 大学生心理健康教育面临的挑战与机遇

当前大学生心理健康教育虽不断发展,但仍面临专业师资不足、教育内容单一化、个性化服务缺乏等问题。此外,学生心理健康问题的隐蔽性及复杂性,增加了及时有效干预的难度,导致部分心理困扰未能得到及时疏导和治疗。

同时,数字化技术的发展为心理健康教育提供了新的工具和平台,如线上心理咨询、心理健康 App 等,为学生提供更便捷的心理服务。结合中医养生训练的理论实践,为大学生心理健康教育注入综合调节的新理念和方法,具有重要现实意义和推广价值。

综上所述,当前大学生心理健康状况不容乐观,其心理调节需求体现出多样性和综合性。深入把握大学生群体的心理特点和调节需求,为中医养生训练与心理健康教育的结合提供依据,有助于构建更为科学、有效的心理健康教育体系,促进大学生身心健康的全面发展。

2 中医养生训练在调节大学生心理健康中的应用路径

随着心理健康问题的日益突出,传统中医养生理论与方法因其整体调节、身心兼修的特点,逐渐成为高校心理健康教育的重要补充手段。中医养生训练不仅注重调理人体阴阳平衡,关注气血运行,还通过调息、导引、食疗等方式改善精神状态,提升个体心理适应能力和整体健康水平。本文结合大学生心理健康调节的实际需求,探讨中医养生训练在高校心理健康教育中的具体应用路径。

2.1 中医整体观与心理健康的内在联系

中医学认为人体是整体,心身一体,心理健康与脏腑功能、气血津液密切相关,精神情志的失调常常是心理问题的根源。中医强调“神”即精神的调养,认为“神不扰则安,神不乱则宁”,心理紊乱根源于“神不守舍”,表现为情绪失衡、精神恍惚等症状^[7]。因此,中医养生强调通过调补脏腑、疏通经络、和顺气血,实现神志安宁,从而达到心理健康的目的。

大学生正处于身心发育关键期,生理代谢旺盛但心理承受能力尚在发展,易受外界压力影响出现情绪波动。中医整体观鼓励从阴阳调和、五脏平衡的角度入手,针

对大学生的精神压力和情绪困扰,通过养生训练调节身心功能,提高抗压能力和心理恢复力,符合大学生心理健康教育的需求。

2.2 中医养生训练主要内容及方法

2.2.1 调息法

中医强调“息为气之主”,呼吸调节是养生的基础。大学生通过练习腹式呼吸、导引吐纳等方法,可以调节自主神经系统,减缓心率,缓解焦虑和紧张情绪^[8]。调息训练有助于减轻心理压力,提升注意力和情绪稳定性,适合高校日常心理健康干预。

2.2.2 导引术

导引术由缓和伸展的动作组成,如五禽戏、八段锦等,通过肢体运动疏通经络气血,改善气滞血瘀,促进身心协调。大学生参与导引训练,不仅有助于增强体质,还能平衡情绪,减少疲劳感,改善睡眠质量。此外,导引术强调心身合一,促进内在自我认知和情绪调节。

2.2.3 静坐冥想

静坐冥想源于古代中医“静以养神”的理念,通过静心入定,调整神志状态,有助于缓解大学生的情绪波动和心理压力。定期静坐训练能够稳定精神,减少焦虑和抑郁症状,增强心理弹性。

2.2.4 食疗养生

中医养生注重“药食同源”,针对心理健康,强调食物对脾胃健运和心神安定的作用。大学生常因饮食不规律导致气血不足、心神不宁,合理膳食搭配、选用具有安神益气作用的食材(如莲子、百合、枸杞等)有助于改善精神状态,促进心理健康。

2.2.5 情志调理

情绪的疏解和调理是中医心理养生的重要内容。通过辨识情志病因(如怒伤肝、思伤脾等),结合针灸、艾灸及草药辅助治疗,定向调节脏腑,使情绪趋于平和,从而提升学生心理健康水平。

2.3 中医养生训练在高校心理健康教育中的具体实施路径

2.3.1 课程设置与体系构建

高校应将中医养生训练纳入心理健康教育课程体系,结合大学生特点设计科学、系统的养生训练课程。课程内容应包括中医基础理论普及、调息导引实操、情志调理方法介绍等。通过理论与实践并重,使学生掌握

有效的身心调节技能。例如,可以设立“中医养生与心理调适”选修课,配合定期的养生训练工作坊、冥想活动,从而系统提升学生心理素质和自我调节能力。

2.3.2 心理健康服务与养生训练融合

高校心理咨询中心应引入中医养生理念,结合心理测评结果,针对不同学生的心理问题制定个性化养生调理方案。借助中医辨证论治思想,结合呼吸训练、导引运动及饮食指导等手段,提供多维度的心理干预,增强调节效果。此外,推广团体养生训练活动,如晨练八段锦、静坐冥想,营造积极健康的校园文化,有利于缓释学生心理压力,改善校园整体心理氛围。

2.3.3 校园文化建设与宣传引导

通过举办中医养生专题讲座、心理健康养生活动周等方式,提高大学生对中医养生调节心理健康的认知和兴趣。利用新媒体平台传播中医养生知识,增强学生自我调节意识,形成良好的心理健康养成习惯。积极的校园文化氛围能够促进学生主动接受心理健康调节,提高养生训练的参与度和持续性。

2.3.4 师资培训与专业力量建设

开展中医养生与心理健康交叉领域师资培训,提升高校心理健康教育工作者中医养生知识和技能水平,推动养生训练与心理咨询融合。建立校内中医养生专家团队,为心理健康教育提供专业支持和指导。同时,加强与社会中医医疗机构的合作,借助专业资源开展定期讲座和养生训练,搭建校外支持平台,提升工作实效。

2.3.5 科研支持与实践探索

鼓励高校开展中医养生训练对大学生心理健康调节效果的实证研究,形成科学数据支持。探索适合不同心理类型学生的个性化养生训练方案及干预机制,提升心理健康教育的针对性和有效性。基于循证中医养生训练方案的推广,有利于完善高校心理健康服务体系,推动传统养生理念与现代心理健康教育的融合创新。

3 存在的问题与对策建议

随着中医理论和方法在大学生心理健康教育中的应用逐步深化,其积极作用日益显现,但在具体推广和实践过程中仍存在诸多问题,制约了中医养生训练与心理健康教育的深度融合与效果发挥。本文结合当前高校实际,梳理主要问题并提出针对性对策建议,以期对中医养生训练服务大学生心理健康提供借鉴和参考。

3.1 存在的问题

3.1.1 理论认知不足,重视程度不够

目前,大多数高校心理健康教育仍以西方心理学理论为主导,中医理论体系及其调节方法未能得到充分重视。部分心理健康工作者对中医学识掌握有限,认识不足,导致传统中医养生训练未能系统纳入课程和服务体系,缺少理论指导与科学方法支持。

3.1.2 师资力量匮乏,专业人才缺乏

中医养生训练涉及中医基础理论、调息导引、食疗养生等专业内容,高校中具备此类复合型人才教师较少,难以形成稳定、专业的教学和辅导团队。现有心理健康教育人员大多缺乏中医相关背景,难以承担养生训练的专业指导工作。

3.1.3 推广机制不完善,学生参与积极性不足

由于中医养生训练形式相对传统且缺乏创新的活动载体,加之学生对中医学知识认知有限,导致养生训练课程及活动的吸引力不足,参与度不高。部分学生存在心理健康问题,却未能主动、有效地利用中医养生训练进行调节。

3.1.4 实践体系不健全,缺少科学评价和反馈机制

当前高校普遍缺乏系统的中医养生训练实施标准和评价体系,难以科学衡量其对大学生心理健康的具体效果,使得养生训练的推广难以量化管理和持续优化。此外,学生反馈渠道不畅,缺少针对性改进依据。

3.1.5 文化传承与现代理念结合不够紧密

部分高校开展的中医养生活动仍停留在传统层面,缺少现代教育技术与心理健康理念的融合,导致养生训练与学生日益多元化的心理需求存在脱节,难以发挥最大效用。

3.2 对策建议

3.2.1 加强理论宣传与教育培训,提高认知和重视程度

高校应加大中医理论及心理养生知识的宣传力度,通过专题讲座、师资培训和学术交流等形式,全面提升心理健康工作者对中医养生理念的理解和认同。推动将中医养生理论纳入心理健康教育相关课程,形成系统、科学的理论支撑,使其成为心理健康工作的有效补充。

3.2.2 加强师资队伍建设,培养复合型专业人才

建立跨学科交流培训机制,鼓励心理健康教育人员学习中医学基础知识,提升中医养生训练技能。同时引

进具有中医背景的专业教师,形成由中医专业人员与心理学专家协同配合的团队,保障养生训练的系统性和专业性。借助校外中医医疗机构资源,开展联合指导和实践教学,增强师资力量。

3.2.3 创新推广形式,激发学生参与积极性

借助新媒体、智能平台和校园文化活动创新中医养生训练的推广途径,例如开发线上导引教程、呼吸调节APP、推送养生知识短视频等,提升学生的学习兴趣和便捷性。结合学生心理健康需求,设计更具趣味性和互动性的养生训练课程和体验活动,促进学生主动参与,形成良好养生习惯。

3.2.4 建立科学评价和反馈机制,推动养生训练规范化

制定符合高校实际的中医养生训练实施标准和心理健康效果评估体系,利用量表测评、心理访谈、生理指标监测等多元方法,量化养生训练的促进效果。建立数据反馈机制,根据学生需求和效果评价动态调整养生训练内容和形式,提升工作针对性和实效性。

3.2.5 融合现代科技与文化遗产,推动中医养生创新发展

利用虚拟现实(VR)、人工智能(AI)等现代技术手段,创新中医养生训练的体验模式和教学方式,使传统文化与现代心理健康理念紧密结合。加强中医养生理论与现代心理科学的交叉研究,探索符合大学生认知特点的养生训练策略,提升其科学性和现代感,增强应用效果。

中医养生训练作为中华优秀传统文化的重要载体,蕴含丰富的心理调适价值。在新时代背景下,积极探索其在高校心理健康教育中的应用路径和优化策略,对于丰富心理健康教育内涵、构建多元化心理服务体系具有重要现实意义。

参考文献

- [1]李华,王晓东.大学生心理健康现状与干预策略研究[J].心理发展与教育,2020,36(3):285-292.
 - [2]张晓明,刘婷.中医养生八段锦对大学生心理健康影响的实证研究[J].中国体育科技,2021,57(6):42-47.
 - [3]张晓丽,刘晨.基于中医理论的大学生心理健康干预机制研究[J].中华中医药学刊,2021,39(7):1563-1567.
 - [4]李鹏飞,黄芳.阴阳五行理论指导下的大学生养生训练效果分析[J].中国健康心理学杂志,2023,31(1):45-50.
 - [5]王慧敏,陈立峰.大学生心理健康现状及影响因素分析[J].心理科学进展,2020,28(11):1985-1992.
 - [6]赵阳,李娟.大学生心理调节需求及其教育对策研究[J].高教探索,2022,(6):74-80.
 - [7]李晓燕,张志英.中医养生训练对大学生心理健康的干预效果研究[J].中国中医基础医学杂志,2021,27(12):1703-1707.
 - [8]陈锦芳,周慧芳.基于中医视角的大学生心理健康养生训练模式构建[J].现代教育科学,2019,(10):55-59.
- 作者简介:杨五英(1983.01—),女,安徽枞阳人,副教授,硕士。研究方向:大学生思想政治教育,心理健康教育。
- 项目基金:本文是重庆工贸职业技术学院2023年度校级教学改革研究项目:中医文化融入大学生心理健康教育课程体系研究(项目编号:JG20230106)的阶段性成果;是重庆市教育委员会2024年职业教育教学改革研究项目:新质生产力背景下职业院校学生心理健康教育改革研究(项目编号:Z2241284)的阶段性成果。