

Research on Theoretical Value of Integrating the Doctrine of the Mean into College Students' Mental Health Education

Pan Mengyao

Mengyao Pan

Hunan Applied Technology College, Changde, Hunan, 415000, China

Abstract

From the perspective of excellent traditional Chinese culture and in response to the need for the localization of the theoretical system of college students' mental health education, this study systematically examines the theoretical value of integrating the Doctrine of the Mean into mental health education. By interpreting the psychological connotations of core concepts such as "achieving central harmony," "holding to the middle by balancing two ends," and "harmony without uniformity," it reveals the underlying mechanisms of emotional regulation, personality development, and social adaptation, and constructs a theoretical framework aligned with modern mental health education. On this basis, considering the insufficient cultural adaptability caused by the over-reliance on Western theories in current mental health education, the study demonstrates the complementary and corrective functions of the Doctrine of the Mean in theoretical reconstruction. It further highlights its unique value in enriching the indigenous psychological system and optimizing educational goals and evaluation logic, thereby providing theoretical support for promoting the development of college students' mental health education toward localization, systematization, and integration.

Keywords

Doctrine of the Mean; College Students' Mental Health Education; Indigenous Psychology; Emotional Regulation; Theoretical Value

大学生心理健康教育融入中庸之道的理论价值研究

潘梦瑶

湖南应用技术学院, 中国·湖南 常德 415000

摘要

立足中华优秀传统文化视域,围绕大学生心理健康教育理论体系本土化发展需求,对中庸之道融入心理健康教育的理论价值进行系统梳理。通过解析中庸思想中“致中和”“执两用中”“和而不同”等核心理念的心理学意涵,揭示其在情绪调适、人格塑造与社会适应中的内在机制,构建与现代心理健康教育相契合的理论框架。在此基础上,结合当前心理健康教育过度依赖西方理论所带来的文化适配性不足问题,论证中庸之道在理论重构中的补充与修正功能,强调其在丰富本土心理学体系、优化教育目标与评价逻辑中的独特价值,为推动大学生心理健康教育理论体系向本土化、系统化与融合化方向发展提供理论支撑。

关键词

中庸之道;大学生心理健康教育;本土心理学;情绪调适;理论价值

1 引言

随着高等教育规模持续扩大与社会环境复杂程度不断提升,大学生在学业压力、人际关系与就业竞争等多重因素作用下,心理问题呈现出多样化与隐性化特征。长期以来,心理健康教育在理论建构上多借鉴西方心理学范式,虽在技术方法层面具有一定适用性,但在价值取向与文化认同方面存在一定局限,难以充分回应中国语境下的心理发展需求。中华优秀传统文化中蕴含着丰富的心理调适智慧,其中中庸思想

所体现的平衡观、适度观与和谐观,与心理健康追求的稳定与适应目标具有高度一致性。在文化自信不断强化的背景下,推动传统文化资源与心理健康教育的深度融合,逐步成为理论发展与实践创新的重要方向,有助于从文化根基层面重构心理健康教育的价值体系,并为完善具有中国特色的心理学理论提供新的支撑路径。

2 大学生心理健康教育融入中庸之道的理论基础体系

2.1 中庸之道核心思想的哲学内涵界定

中庸之道源于儒家哲学体系,其核心在于“致中和”“执两用中”,强调在多元矛盾关系中实现动态平衡与适度调和。

【作者简介】潘梦瑶(2002-),女,中国湖南张家界人,本科,助理实验师,从事心理健康教育研究。

该思想并非静态的折中，而是一种基于情境判断与价值权衡的理性选择方式，体现出对个体内在情绪、行为取向及社会关系的整体性调控。中庸之道强调个体在面对外界刺激与内在冲突时，通过理性节制与自我反思实现心理状态的平衡，从而达到身心和谐的理想状态。其所蕴含的和谐观与适度观，为理解个体心理发展提供了重要理论资源，为心理健康教育中的价值引导与行为调控提供了深厚的哲学基础。

2.2 中庸之道在本土心理学理论中的价值定位

中庸之道作为中国传统文化的重要组成部分，在本土心理学理论体系构建中具有基础性地位。其强调个体与社会、情感与理性之间的协调关系，为理解中国文化语境中的心理发展提供了独特视角。在长期以西方理论为主导的心理学研究框架下，中庸思想能够弥补文化差异带来的解释不足，为心理健康问题提供更具文化适配性的分析路径。中庸之道所体现的整体性思维模式，有助于突破单一维度解释的局限，使心理健康研究从个体层面延伸至社会文化层面，可逐步形成具有中国特色的心理学理论体系，为心理健康教育提供符合本土文化特征的理论依据与发展方向^[1]。

3 大学生心理健康教育融入中庸之道的理论逻辑建构

3.1 中庸思维对个体心理调适机制的理论阐释

中庸思维在个体心理调适过程中体现为一种以平衡为导向的动态调节机制，通过对内在需求与外部环境的综合权衡，实现心理状态的持续稳定。个体在面对压力情境时，容易出现认知偏差与情绪波动，而中庸思维通过引导个体进行多角度思考，使其在认知层面形成更加客观与全面的判断，从而减少极端化反应。在长期发展过程中，这种调适机制能够增强个体的心理弹性，使其在复杂环境中保持稳定心态。中庸思维通过协调认知、情绪与行为之间的关系，形成内在调节闭环，为心理健康教育中的调适理论提供了系统化解释路径。

3.2 中庸价值观对社会适应与人际关系的理论支撑

中庸价值观在社会适应过程中体现为对个体与群体关系的平衡处理，通过强调“和而不同”的原则，使个体能够在保持自我独立性的同时实现与他人的协调共处。这种价值观有助于降低人际冲突的发生概率，提升个体在社会互动中的适应能力。在复杂社会环境中，个体需要不断调整自身行为以适应不同情境，中庸价值观通过引导个体进行适度调整，使其在多变环境中保持稳定状态。在人际关系层面，中庸强调尊重差异与理性沟通，促进关系的长期稳定发展。通过将中庸价值观融入心理健康教育，可以构建以协调与包容为核心的社会适应理论框架，为大学生人际发展提供理论依据^[2]。

4 大学生心理健康教育融入中庸之道的本土化理论创新价值

4.1 对西方心理健康教育理论范式的补充与修正

西方心理健康教育理论多以个体主义为核心，强调自

我实现与个体独立性，在解释中国文化语境下的心理问题时存在一定局限。中庸之道所体现的整体性与关系性思维，为弥补这一不足提供了重要理论资源。通过将中庸思想引入心理健康教育，可在保持西方理论优势的基础上，对其进行文化层面的修正，使理论更加符合中国社会结构与价值体系。中庸之道强调个体与社会的互动关系，有助于拓展心理健康教育的研究视角，使其从单一的个体层面延伸至社会文化层面。这种补充与修正不仅提升了理论解释力，也为构建多元融合的心理健康教育体系提供了可能。

4.2 中庸之道在心理健康教育文化适配中的理论优势

中庸之道植根于中国传统文化，其价值观念与中国社会的行为规范具有高度一致性，在心理健康教育中具有显著的文化适配优势。通过引入中庸思想，可以使心理健康教育内容更加贴近学生的文化认知，增强其接受度与认同感。中庸之道所强调的和谐观与适度观，有助于构建符合中国文化特征的心理发展模型，使教育过程更加具有内在逻辑与文化支撑。在实践过程中，这种文化适配性能够提升心理健康教育的有效性，使学生在理解与应用过程中形成稳定的价值认同。中庸之道通过文化内涵与心理机制的结合，为心理健康教育提供了具有本土特色的理论优势。

4.3 基于中庸思想的本土心理健康理论体系拓展

基于中庸思想构建本土心理健康理论体系，有助于推动心理学研究从单一理论依赖向多元融合发展转变。中庸之道所蕴含的平衡观与整体观，为心理健康理论提供了新的结构框架，使其在解释个体心理行为时更加符合中国文化背景。通过系统整合中庸思想与现代心理学理论，可以形成具有层次性与系统性的理论体系，涵盖认知、情绪、行为与社会关系等多个维度。这一理论体系不仅能够提升心理健康教育的理论深度，也能够为相关研究提供新的发展方向。中庸思想的引入使心理健康理论在保持科学性的同时增强文化内涵，为本土心理学的发展提供持续动力^[3]。

5 大学生心理健康教育融入中庸之道的理论应用价值拓展

5.1 中庸理念对心理健康教育目标体系的重构作用

中庸理念以“致中和”为核心价值取向，将心理健康由单一的症状干预目标转向整体平衡与持续发展的目标体系。在这一视角下，心理健康不再局限于消除焦虑、抑郁等消极状态，而是强调个体在认知、情绪与行为之间形成协调关系，追求内在稳定与外在适应的动态统一。中庸理念通过引导个体在多重价值冲突中进行合理取舍，使心理健康教育目标具备更强的层次性与发展性，既关注短期状态改善，也注重长期人格完善与社会适应能力提升。这种目标重构使心理健康教育从问题导向逐步转向发展导向，为构建兼具预防、调适与促进功能的教育体系提供了理论依据，同时也增强了心理健康教育的价值引领功能。

5.2 中庸思想对心理健康教育内容结构的理论引导

中庸思想在心理健康教育内容结构中的引导作用体现在对知识体系与价值体系的整体整合,其强调从单一技能训练向综合素养培育转变。在这一框架下,教育内容不再局限于心理问题识别与应对技巧,而是延伸至情绪调节、价值认知、人际互动与自我修养等多个层面,使心理健康教育呈现出更加系统化的结构特征。中庸思想通过对“度”的把握,为教育内容的组织提供了内在逻辑,使不同模块之间形成有机联系,避免碎片化与割裂化现象^[4]。其所蕴含的和谐观念还能够引导内容设计注重内在体验与外在行为的协同发展,使学生在过程中形成稳定的心理结构与价值取向,从而提升心理健康教育的整体效能。

5.3 中庸之道对心理健康评价理论体系的优化价值

中庸之道为心理健康评价理论提供了新的价值取向与结构框架,使评价体系从单一指标测量转向多维度综合判断。中庸强调平衡与适度,这一理念能够引导评价标准从极端状态判断转向连续性与动态性的衡量,使心理健康评价更加符合个体发展的实际状况。在评价维度上,中庸之道促使评价体系涵盖认知协调、情绪稳定、行为适度与社会适应等多个方面,使评价结果更具全面性与解释力。中庸思想还强调个体差异与情境变化,使评价过程具有更强的灵活性与文化适配性,能够避免单一标准带来的偏差。这种优化路径有助于构建符合中国文化背景的心理健康评价理论体系,为教育实践提供更加科学与合理的评估依据。

6 大学生心理健康教育融入中庸之道的理论发展路径

6.1 中庸思想心理学转化的理论深化方向

中庸思想向心理学理论转化需要在概念提炼与机制解析层面实现系统深化,通过将“致中和”“执两用中”等哲学范畴转化为可解释心理现象的理论模型,构建具有科学表达形式的理论体系。在这一过程中,应强化对中庸思维在认知加工、情绪调节与行为决策中的作用路径分析,使其能够与现代心理学理论形成对话关系。通过对中庸思想内在结构的分层解析,可以逐步形成具有逻辑一致性的心理学概念体系,使传统文化资源在现代学科框架中获得新的表达方式。这种深化方向不仅有助于提升中庸思想的理论解释力,也能够推动心理健康教育理论向更具文化内涵与科学基础的方向发展^[5]。

6.2 本土心理健康教育理论体系的整合构建路径

本土心理健康教育理论体系的构建需要在多元理论基础上实现整合发展,将中庸思想与现有心理学理论进行有机融合,形成具有系统性的理论结构。在这一过程中,应注重

不同理论之间的互补关系,通过整合认知理论、情绪理论与社会适应理论,使心理健康教育形成多维度支撑体系。中庸思想在其中发挥连接与调和作用,使各类理论在价值取向与解释框架上保持协调一致。通过构建层次分明、逻辑清晰的理论体系,可以提升心理健康教育的整体理论水平,使其在解释复杂心理现象时具备更强的适用性与稳定性。这种整合路径有助于推动心理健康教育由分散发展走向系统建构。

6.3 中庸之道融入心理健康教育的理论演进趋势

中庸之道融入心理健康教育的理论发展呈现出由理念引入向体系构建转变的趋势,其演进路径体现为从单一概念应用向整体理论重构的深化过程。在未来发展中,中庸思想将逐步融入心理健康教育的核心理论框架,使其在目标设定、内容构建与评价机制中发挥持续作用。随着本土心理学研究的不断推进,中庸之道将在心理健康教育领域形成更加稳定的理论地位,推动理论体系向本土化与国际化融合方向发展。这种演进趋势不仅体现出传统文化资源的现代转化能力,也为心理健康教育提供了持续创新的理论动力,使其在复杂社会环境中保持发展活力与理论深度^[6]。

7 结语

综上所述,中庸之道融入大学生心理健康教育在理论层面展现出深厚的文化根基与系统价值,其通过平衡观、适度观与和谐观的引入,为心理健康教育提供了新的理论支点。中庸思想不仅拓展了心理健康教育的理论视野,也为本土心理学体系构建提供了重要资源,使教育理念更加契合中国文化语境与发展需求。在不断深化理论整合与机制阐释的过程中,中庸之道将持续推动心理健康教育向本土化、系统化与内涵化方向发展,为培养身心协调、适应良好的新时代大学生提供坚实理论支撑。

参考文献

- [1] 李晓光.当代大学生心理健康教育的理论与实践研究[M].北京:海洋出版社,2019:24.
- [2] 陈元晖.论儒化[J].社会心理研究,1990(1):4.
- [3] 李启明.中庸实践思维、心理弹性与社会适应的关系[D].武汉:华中科技大学,2011.
- [4] 教育部网站.教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[R].北京:教育部,2023.
- [5] 席明静.中庸之道和心理健康教育[J].科教文汇(下旬刊),2008(21):62.
- [6] 李海云.数字化转型背景下地方应用型本科高校大学生心理健康教育的实践与思考[J].教育与职业,2020,(22):105-108.