

以文润心:构建非遗特色心理健康教育第二课堂的实践研究

余小乔

(广东东软学院,广东佛山 528000)

[摘要]本文着重关注非物质文化遗产(非遗)特色心理健康教育第二课堂的构建实践,通过将非遗资源所具备的疗愈价值与心理健康教育的目标进行整合,对第二课堂的核心内涵、构建原则以及实施路径展开分析。研究显示,非遗特色第二课堂凭借手工艺、表演艺术、传统运动等非遗载体,经由专注心得体验、情绪宣泄释放、成就感获取积累等机制,能够切实有效地缓解心理方面的压力,提升自我效能感以及社会归属感。

[关键词]非遗;心理健康教育;第二课堂;构建实践

[中图分类号] G642.4; G444

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2026)16-0177-04

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.16.061

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

社会对于青少年心理健康问题的关注度正与日俱增,传统的心理健康教育主要采用课堂讲授以及个体咨询的方式,形式较为单一,并且学生的参与程度也较为有限。第二课堂作为第一课堂的关键补充部分,在通过实践来实现育人目标方面具备独特的优势。非物质文化遗产蕴含着民族文化的基因,其丰富多样的呈现形式包含了大量具有心理疗愈价值的因素,如手工艺制作过程中的专注体验、传统艺术所带来的情绪表达、民俗活动形成的社群联结等,都能够为心理健康教育提供全新的途径和支持。已有的研究已经证明了非物质文化遗产(以下简称“非遗”)参与在情绪调节以及压力缓解方面起到的积极功效,然而,将非遗体系融入校园心理健康教育第二课堂的实践模式依旧有待进一步完善。打造具有非遗特色的心理健康教育第二课堂,一方面能够让心理健康教育的内容和形式变得更加丰富,另一方面还可以推动非遗的动态传承,这对于提高青少年的心理健康程度和文化认同感有着极为重要的价值。本文依据非遗的疗愈机制和教育规则,探寻这类第二课堂的构建途径和实践关键之处。

一、非遗特色心理健康教育第二课堂的核心内涵与理论基础

(一)核心内涵界定

第二课堂形式的非遗特色心理健康教育,是以非遗资源作为核心层面的承载媒介,以促进心理健康水平提升为主要达成目标,在课堂之外开展的具备结构化特质、体验式特性的教育类活动。其并非将非遗活动与心理健康教育进行简单意义上的叠加,而是将非遗所蕴含的文化方面的内涵、技艺呈现出的特征和现代心理疗愈相关理论予以深度的融合,借助动手去实践、情感展开体验、社群开展互动等多样形式,达成心理素养培育工作与文化传承任务的有机性统一。其关键特性呈现为:(1)体验性,也就是参与者在学习非物质文化遗产技艺或者参与民俗活动的过程中能够得到直接的感官感受;(2)互动性,具体是借助个体创作以及群体协作的方式,推动人际关系的建立;(3)成长性,即在技能的提高和心

理的体验当中达成自我认识 and 能力的进步。此课堂突破了传统心理健康教育在时间和空间方面的限制,为青少年搭建了一个更具魅力的心理滋养平台。

(二)理论支撑体系

非遗特色第二课堂的建设与推行依靠多学科的理论作为支撑。积极心理学着重于个体积极特质的培养,在非遗体验中所收获的成就感、掌控感恰恰是积极心理特质的关键源头。心流理论提出,当个体全神贯注于具有一定挑战性的活动时,会进入一种沉浸的状态,非遗手工艺的细致操作、传统艺术的创作流程都能够引发心流感受,能切实减轻焦虑与压力。依据文化认同理论,投身本民族的各类文化活动可显著增强个体的归属感以及自我认同感。非物质文化遗产作为一种独特的文化载体,在青少年心理健康教育领域,能够有效强化他们的文化自信。不仅如此,社会学习理论为非遗技艺的传承以及心理行为的引导,提供了坚实的理论支撑,在非遗传承人和同伴的示范作用影响下,参与非遗活动的人,一方面能够学习到相关技能,另一方面还可以模仿积极有效的情绪调节方法。

二、非遗特色心理健康教育第二课堂的构建原则与资源适配

(一)核心构建原则

构建具有非遗特色的心理健康教育第二课堂应遵循四项核心准则。资源适配准则规定,要依据教育对象的年龄特点以及心理诉求,挑选恰当的非遗项目,例如对于青少年群体,适合选取如剪纸、香囊制作等操作简单、互动性佳的手工艺项目,或者节奏活泼的传统舞蹈项目。场景融合准则着重指出,要将相关活动融入校园的日常情境之中,可以借助课余时段、社团活动、文化节日等时机来开展活动,以此保障活动能够实现常态化并且具备可操作性。专业协同的原则,要求非物质文化遗产的传承人、从事心理健康教育的工作者、各学科的教师进行紧密的配合,其中,传承人承担起技艺传授的职责,心理教师要把控好活动中心理引导的具体方向,

收稿日期:2026-4-17

基金项目:本文系2025年度广东省教育科学规划课题(高等教育专项)“岭南文化自信视角下提升大学生自我认同与心理健康路径探究”(项目编号:2025GXJK0651)。

作者简介:余小乔,女,广东佛山人,副教授,国家心理咨询师二级,硕士,主要从事高校思政教育及心理健康教育研究。

学科教师则需达成知识的融会与贯通。系统推进的原则着重强调活动的连续性以及层次性,活动从基础的体验阶段开始,逐步过渡到深度的参与阶段,从个体的实践环节,逐渐发展到群体的协作环节,以此来逐步提升教育所取得的效果。

(二)非物质文化遗产资源的分类情况以及适配逻辑

非物质文化遗产资源具备丰富多元的特征,必须依照心理健康教育的目标展开科学的分类以及筛选工作。如剪纸、刺绣、陶艺、竹编等手工艺类的非物质文化遗产,着重于专注品质以及成就感的培育,借助从无到有的创作流程,助力参与者增强专注力与自我效能感。如戏曲、民歌、舞蹈等表演艺术类的非物质文化遗产,侧重于情绪的表达与宣泄,参与者在演唱、舞蹈或者欣赏体验的过程中释放内心的压力,调节自身的情绪状态。如太极、秧歌、导引术等传统运动以及养生类非物质文化遗产,借助身体的有节奏运动和呼吸的调节,达成身心的共同且协调的发展,让睡眠的质量和情绪的的稳定状态得到改善。如传统节日庆典、庙会活动等节庆民俗类非物质文化遗产,着重于社群之间的联结以及归属感的培养,依靠集体一起参与的形式来加强人与人之间的互动,减轻孤独的感觉。在进行资源适配过程中,需要全面考量教育对象的心理方面的需求以及接受知识的能力,保证非物质文化遗产项目和心理健康方面的目标能够精确地对接起来。

三、非遗特色心理健康教育第二课堂的构建路径与实施要点

(一)资源盘点与体系化建设

若是要构建具备非遗特色的第二课堂,首要任务是开展全面且系统的资源清查与整合工作。应对本地的非遗资源进行细致梳理,进而建立起一个非遗疗愈资源库,在这个资源库中要详尽记录各个项目所具有的技艺特点、文化底蕴、与之适配的心理目标以及适用的人群范围。资源库的建设应当着重考虑多样性和本土特性,优先挑选那些便于在校园环境中开展、具备较高安全性且操作相对容易的项目。在此前提之下,对资源进行优化搭配,形成模块化的资源包,每个资源包涵盖了非遗项目的详细介绍、技艺教学的具体方案、心理引导的关键要点以及安全保障的相关措施等内容。与此同时,应当强化和非物质文化遗产保护机构、传承人以及文化场馆之间的协作,构建稳定的资源供应机制,从而为第二课堂的持续推进提供资源方面的保障。在资源整合的过程中,需要着重关注知识产权的保护工作,规范非物质文化遗产资源的运用模式。

(二)课程化的设计以及活动的规划

课程化的设计乃是保障第二课堂实际效果的关键所在,应依据青少年心理方面的发展规律以及教育教学的相关安排,去拟定一套成体系的活动方案。活动的目标应该同时具备心理层面的目标以及文化层面的目标,其中心理目标包含了如提升情绪调节的能力、减轻压力、改进人际沟通等方面;文化目标则包含了如了解非物质文化遗产知识、初步掌握相关技艺、增强文化认同感等内容。活动内容的设计需要展现出层次性,在基础阶段,主要以非物质文化遗产体验活动为主,让参与的人员感受非物质文化遗产的独特魅力以及获得心理上的滋养;在提升阶段,重点放在提升技能以及进行深度的心理体验方面,引导参与人员借助非物质文化遗产活动

来开展自我心理调节;在拓展阶段,鼓励参与人员自主进行创作并且传播相关内容,将非物质文化遗产体验和心理成长相互结合起来。活动的形式能够呈现出多样化的状态,涵盖工作坊、兴趣小组、文化展演、主题活动周等类型,以此来满足不同参与者的各类需求。活动的时长需要进行科学的规划设定,单次活动的时长保持在90min~120min较为合适,能够保证参与者体验的完整性以及有效性。

(三)专业化师资队伍建设

作为第二课堂得以有效开展的关键支柱,师资队伍需要组建一支由非遗传承人、心理健康教育工作者、学科教师以及志愿者共同构成的综合性师资团队。非遗传承人作为活动的文化核心,承担着技艺传授以及文化内涵讲解的职责。心理健康教育工作者则负责活动心理目标的规划、过程的引导和效果的评估,在活动期间密切留意参与者的心理状况,并及时给予支持与疏导。学科教师能够把学科知识加以结合,进一步深化活动所蕴含的教育意义,达成跨学科的融合。针对师资团队开展专门的培训工作,为非遗传承人讲解基础心理学方面的知识、团体引导的技巧以及危机应对的办法;向心理教育领域的工作者以及教师介绍非遗文化的基本常识还有技艺的关键要点。构建师资协作的机制,清晰界定各个角色的职责,借助集体备课、按期研讨等途径,提高团队协作的效率,保证活动既契合非遗传承的规律,也符合心理健康教育的要求。

(四)场景化落实以及氛围的构建

场景化的落地工作需要全面且充分地运用校园的空间资源,打造出专门用于非遗心理健康教育的独特场景,例如在学生活动中心设立非遗治愈场所,配备如手工艺制作的各类工具、传统风格的乐器以及民俗相关的道具等;在校园的公共区域开辟出展示专区,陈列参与人员的非遗手工艺品以及他们在心理成长方面的感悟心得。除了固定的场景之外,还能够拓展出流动的场景模式,借助校园文化节、心理健康月等合适的契机,开展一系列以非遗为主题的活动;结合传统节日的特色,组织民俗体验类活动,如端午节香囊的精心制作、中秋节花灯的创意设计等。在氛围营造范畴,借助校园广播、宣传栏以及公众号等平台,对非遗文化还有心理健康知识加以宣传,对第二课堂的活动成果以及体验感悟予以介绍,激励参与者分享各自的非遗创作故事以及心理收获,营造出具有正向引导作用的校园氛围。将场景化落地与氛围营造相互结合,可使得非遗心理健康教育融入校园生活当中,提高参与的积极性以及活动的影响力。

四、非遗特色心理健康教育第二课堂的实践保障与效果评估

(一)多元实践保障机制

完备的保障机制乃是第二课堂得以持续推进的关键支撑要素。组建一个由学校德育部门、心理健康中心以及文化部门联合组成的管理小组,该小组负责对活动开展进行统筹规划,协调资源的合理配置,并且解决实践过程中出现的各类问题。制定涉及第二课堂活动管理办法、师资考核制度、安全管理制度等一系列制度,以此规范活动的流程以及参与的具体要求,清晰明确各方应当承担的职责。

设置专门的经费款项,拟定详尽的经费运用细则,保证

每一笔资金都能合理且精准地使用。这笔经费重点用于以下几个方面:一是师资培训,邀约非物质文化遗产领域的专业人员以及心理健康教育方面的专家共同开展培训活动,以提高教师的专业技能与素养;二是材料购置,为非物质文化遗产实践活动所需要的工具、原材料等提供保障;三是场地搭建,打造具有特色的非物质文化遗产文化体验室、心理健康互动空间等场所;四是给予非物质文化遗产传承人补助,激励他们踊跃参与教学指导工作。构建资源共享的机制,同校外的非物质文化遗产场馆、文化相关机构开展合作,签署具有长期性的合作协议,有规律地组织学生到这些地方去进行参观与学习,把非物质文化遗产传承人邀请到校园中来举办讲座并开展实践教学活动,以此拓宽活动的空间范围以及资源获取的渠道。

(二)科学效果评估体系

效果评价作为优化第二课堂实践的关键参考,有必要构建具备多维度、综合性特质的评价体系。在心理素养提高这一维度而言,采用将量化与质性相融合的评价方法:量化评价选取如情绪状态量表、压力评估量表、自我效能感量表等标准化工具,借助前测精确锁定参与者的起始水平,再通过后测跟踪干预成效,运用统计学手段对比分析心理变化走向;质性评价则借助深度访谈、开放式活动感悟搜集、非遗作品创作剖析等途径,捕捉参与者心理成长的微妙过程,例如通过观察刺绣活动中个人专注力的改变,又或者剪纸作品风格由杂乱无序变为规整有序的变化,探寻隐性的心理成长轨迹。文化素养的评估着重于参与者对非物质文化遗产知识的系统掌握情况,如传统工艺的历史背景、技法原理等内容;通过作品的质量以及技艺的熟练程度来考查技艺的提升程度;运用文化认同量表以及深度访谈的方式,去了解参与者对非物质文化遗产文化的价值认识以及情感上的共鸣。活动实施质量的评估包含了多个指标,如活动设计的新颖性与可操作性、师资的专业指导能力以及课堂的互动效果、组织流程的顺畅程度以及参与者的活跃状况等。采用多元化模式开展评估主体工作,参与者进行自我评价,以此推动自我反思;同伴间相互评价,从而激发群体智慧;师资给出评价,为评估提供专业视角;专家开展评估,以确保评估的科学性。与此同时,构建高效的评估反馈机制,将评估结果迅速转化成课程改进方案,形成“实践—评估—改进”的良性循环体系,持续增强非遗特色心理健康教育第二课堂的育人成效。

五、构建进程中的关键疑难与优化办法

(一)主要现实挑战

在师资队伍构建层面而言,非物质文化遗产传承人尽管掌握着高超的技艺,然而却缺少系统的心理学方面知识,故而难以将非物质文化遗产体验和心理疏导有效地融合在一起;与之相反,心理教育工作者对于非物质文化遗产相关文化的认识大多仅停留在浅显的层面,在课程设计以及实施的过程当中,这两方常常会因为专业视角存在差异,进而造成协作衔接出现不顺畅的状况。

活动的常态化推进同样遭遇不少实际困境,非物质文化遗产活动所涉及的材料购置、场地租借、专家邀请等事宜均需资金方面的支撑。而且,校园课程的安排十分紧凑,活动场地也较为有限,这使得一部分非遗体验活动仅能以临时性

质、节庆样式的形式来开展,难以构建起长效的育人机制。另外,青少年群体的心理诉求和兴趣爱好展现出多样化的特点,怎样在确保非遗文化核心内容的前提下,设计出既具备普遍适用性又带有个性化的活动方案,这也是构建进程中不容小觑的难题。这些问题均需在实践中持续开展探索,进而实现解决。

(二)具备针对性的优化策略

针对资源适配方面存在的问题,构建非物质文化遗产项目的筛选准则,从可行性、适配性、安全性三方面来开展评估工作。在可行性维度上,重点考量非物质文化遗产项目在校园场景中落地的难易程度,如材料获取是否便捷、空间占用的具体需求等情况;在适配性维度上,聚焦于项目和心理健康教育目标的契合状况,优先挑选那些蕴含情感表达、专注力培养等元素的项目;在安全性维度,会针对涉及明火、尖锐工具的传统工艺进行风险评估并且实施技术改良。当对具有复杂性的项目开展简化与改编工作之际,以拆解关键技艺为途径,规划出呈阶梯状分布的学习模块,如此一来既能让非物质文化遗产的精华得以留存,又能够使学习的难度有所降低。

对于师资融合方面的难题,开展具有常态化特点的跨领域培训活动,每个月按时组织非物质文化遗产传承者和心理教育工作者参加联合性质的教研活动,采用案例研讨、工作坊模拟等形式,探寻非物质文化遗产所蕴含的文化与心理疏导两者之间的结合之处。一起编写《非物质文化遗产心理健康教育指导手册》,详尽标注出教学要达成的目标、实施的步骤以及双方分工的细致规则,构建起“以传承人为主导进行技艺传授、心理教师发挥引导作用助力情绪释放”的协作模式。

结论

非遗特色的心理健康教育第二课堂之构建,是对心理健康教育创新以及非遗活态传承展开的一种有益探究。其把非遗资源当作载体,将心理健康提升设为目标,借助体验式且具互动性的活动规划,达成了文化传承与心灵滋养这两方面的价值。其构建要遵循资源适配、场景融合、专业协同与系统推进这些准则,通过资源梳理整合、课程化设计、专业化师资打造、场景化落实等重要途径来落地执行。对于确保课堂实效而言,多元保障机制以及科学评估体系是重要支撑;而能够提升课堂的可持续性和适用性,则是针对如资源适配以及师资融合等方面问题所采取的优化策略。实践已经显示出来,这类第二课堂能够切实有效地缓解青少年所面临的心理压力,提高他们的自我效能感以及文化认同,对传统心理健康教育在形式上存在的局限进行了弥补。研究清晰地确定了具有非遗特色的心理健康教育第二课堂的构建逻辑和实践要点,为校园心理健康教育的创新性发展以及非遗在校园中的传承提供了实践方面的参考。

参考文献:

- [1]林洪家,白文君.潮汕非遗文化融入地方高校育人工作的路径[J].新传奇,2026(5):84-86.
- [2]王思敏.乡村振兴战略下非遗文化品牌建设赋能高职工德育的实践路径研究[J].中国品牌与防伪,2026(3):175-177.

- [3]张秀婷,于素平,孙研. 非遗文化融入高职院校思政教育的实践与探索[J]. 三角洲,2026(2):176-178.
- [4]曹金. 基于思政引领的职业教育非遗文化传承基地建设路径研究[J]. 公关世界,2026(1):179-181.
- [5]林媛,王自成. 非遗文化融入高职院校校园文化建设探析——以威海职业学院为例[J]. 新传奇,2026(1):55-57.
- [6]宰德龙. 融合非遗文化元素促进特殊学生综合发展的策略探究[J]. 中华活页文选(传统文化教学与研究),2026(1):190-192.
- [7]单欢欢,姚国军,张小梨. AIGC 赋能非遗文化融入心理健康教育的价值与路径——以浼夫人文化为例[J]. 南方论刊,2026(1):96-98,102.
- [8]郑波. 地方非遗文化校园传承探新[J]. 文化产业,2026(1):103-105.

Nourishing the Mind with Culture: A Practical Study on Constructing an ICH-featured Second Classroom for Mental Health Education

YU Xiao-qiao

(Guangdong Neusoft Institute, Foshan Guangdong 528000, China)

Abstract: This paper focuses on the construction and practice of a second classroom for mental health education featuring intangible cultural heritage (ICH). By integrating the therapeutic value of ICH resources with the objectives of mental health education, it analyzes the core connotation, construction principles and implementation paths of the second classroom. Research shows that the ICH-featured second classroom, through such ICH carriers as handicrafts, performing arts and traditional sports, can effectively alleviate psychological pressure and improve self-efficacy and social belonging via mechanisms including mindful experience, emotional catharsis and release, and the accumulation of a sense of accomplishment.

Key words: ICH; mental health education; second classroom; construction and practice

(责任编辑:陈思婷)

(上接第 173 页)

The Reform and Practice of the “Teaching-Learning-Doing-Assessing” Integration in Higher Vocational Finance and Economics Courses from the Perspective of Industry-education Integration

DU Juan

(Guangdong Polytechnic Institute, Guangzhou Guangdong 510091, China)

Abstract: The digital economy is driving the intelligent transformation of the financial industry, with fields such as insurance telesales witnessing explosive growth in demand for professional talent. However, current talent cultivation in higher vocational finance and economics programs still faces numerous shortcomings: outdated teaching content with a disconnect between courses and job positions; rigid teaching models with a separation between learning and application; single evaluation methods that fail to verify job competency; and superficial school-enterprise cooperation with prominent supply-demand misalignment. Taking the industry education integration practice between the Wealth Management Program and Pacific Insurance Company as a case study, this paper, relying on the theoretical framework of triple-chain integration, promotes the teaching reform of “teaching-learning-doing-assessing” integration across five dimensions: curriculum, teaching, practical training, assessment, and faculty, supported by long-term guarantee mechanisms. Practice has proven that this model breaks down barriers between schools and local industries, resolves supply-demand misalignment issues, effectively enhances students’ practical capabilities and employment quality, reduces enterprises’ talent cultivation costs, and achieves tripartite win-win outcomes. It forms a replicable paradigm for industry-education integration teaching reform, providing reference for similar institutions.

Key words: industry-education integration; school-enterprise dual-embedding; higher vocational finance and economics courses; “teaching-learning-doing-assessing” integration; insurance telesales

(责任编辑:章樊)