

## 茶香润心——潮州工夫茶文化赋能大学生心理健康教育的探索

王瀚磊<sup>1</sup> 江智聪<sup>1</sup> 张欣钰<sup>1</sup> 房家妍<sup>\*</sup>

(<sup>1</sup>广州软件学院 广东省 广州市 510900)

**摘要：**潮州工夫茶文化作为融茶礼、茶艺、茶道于一体的优秀传统文化，其蕴含的正念、专注、尊重、和谐等理念与积极心理学高度契合，可为大学生心理健康教育提供特色文化支撑。本文通过挖掘潮州工夫茶文化，阐释其在情绪调节、人际构建、自我接纳等方面的育人价值，通过课程融合、实践活动、特色场域打造等探索茶文化 with 心理教育深度融合，以期探索出以潮州工夫茶文化为载体的大学生心理健康教育赋能途径，为优秀中华传统文化与高校教育的结合提供可借鉴的范本。

**关键词：**中华传统文化；茶文化；大学生心理健康教育；潮州工夫茶

**基金项目：**广州软件学院 2025 年大学生创新创业训练计划

**DOI：** 10.64549/jtii.v1i2.62

**作者简介：**王瀚磊(2004-)，男，广州软件学院本科生，研究方向为中华传统文化、心理健康教育；

江智聪(2004-)，男，广州软件学院本科生，研究方向为中华传统文化、心理健康教育；

张欣钰 (2004-)，女，广州软件学院本科生，研究方向为中华传统文化、心理健康教育。

**通讯作者\*：**房家妍(1998-)，女，广东外语外贸大学汉语国际教育硕士，广州软件学院思政辅导员，研究方向为中国传统文化、跨文化传播。

## Tea Moistens the Heart: An Exploration of Chaozhou Gongfu Tea Culture Empowering College Students' Mental Health Education

Wang Hanlei<sup>1</sup> Jiang Zhicong<sup>1</sup> Zhang Xinyu Fang Jiayan<sup>\*</sup>

(<sup>1\*</sup> Guangzhou Institute of Software, Guangzhou, Guangdong, 510900)

**Abstract:** As an outstanding traditional culture integrating tea etiquette, tea art and tea ceremony, Chaoshan Gongfu Tea Culture embodies such concepts as mindfulness, concentration, respect and harmony, which are highly consistent with positive psychology and can provide distinctive cultural support for college students' mental health education. This paper explores Chaoshan Gongfu Tea Culture, explains its educational value in emotional regulation, interpersonal construction and self-acceptance, and probes into the in-depth integration of tea culture and mental health education through curriculum integration, practical activities and the construction of characteristic venues.

**Keywords:** Chinese traditional culture, Tea culture, College students' mental health education, Chaozhou Gongfu tea

## 一、潮州工夫茶文化中的积极心理学思想挖掘

潮州工夫茶并非单纯的饮茶技艺，更是集茶礼、茶艺、茶道精神于一体的文化体系，其每一个环节都渗透着与积极心理学高度契合的思想智慧，挖掘其中蕴含的正念冥想、人际和谐构建、专注力训练等思想元素，是利用中华传统文化赋能大学生心理健康教育的积极探索

中国传统茶文化承载着深厚文化内涵的社交活动与精神仪式，礼仪贯穿饮茶始终，传递着尊重、和谐、感恩与共享的价值观，了解和践行基本的饮茶礼仪，是理解茶文化精髓、提升个人修养的重要途径。对于茶客而言，饮茶时要坐姿端正，持杯时以拇指、食指捏杯沿，中指托杯底，称为“三龙护鼎”，而“叩指礼”是最具代表性的个人饮茶礼仪之一，用以表达无声的感谢，斟茶则遵循“七分满”原则：倒太满易烫手、不便端饮；七分满则留有余地，方便品饮。此外，其还蕴含“七分茶，三分情”的深意，且利于聚香。“关公巡城”和“韩信点兵”是斟茶的关键手法：前者将茶壶在品茗杯上循环移动斟茶，保证每杯茶汤浓度、分量一致，体现公平；后者则表示在茶汤快倒完时，把壶中最浓郁的茶汤精准分到各杯，彰显对茶的珍惜和对客人的尊重。

这些肢体语言与礼仪秩序传递的尊重信号，既能让奉茶者建立自尊与尊人的价值认知，也能让受茶者感受到被重视的积极情绪，有效缓解人际交往中的紧张感与疏离感。在大学生群体中，由人际关系引发的心理问题屡见不鲜，而通过茶礼实践，学生能在分茶的过程中体会平等与尊重，逐渐养成包容他人、主动构建和谐关系的心理倾向。此外，茶席中“轻声交谈、专注品茶”的氛围，也为大学生提供了低压力社交场景，避免了传统社交中过度表达的压力，帮助社交敏感型学生逐步建立社交自信，提升人际适应能力。

中国茶道则是在茶礼的基础上进一步提供价值引领，可概括为“和、敬、清”三个层面。“和”贯穿于茶道的各个方面，从伦理、美学，到养生、处事，全方位展现出茶道丰富的精神内涵以及独特的价值追求。“和”精神是积极情绪的重要来源，潮州工夫茶讲究“茶席和谐”——无论参与人数多少，茶席布置需疏密有致，茶具摆放需对称协调，品饮过程需言行温和，这种外在环境和谐能潜移默化影响内在情绪状态，帮助茶客从焦虑烦躁的消极情绪中脱离，进入平静愉悦的积极情绪状态。“敬”的精神指向自我价值与他人价值的双重认同，潮州工夫

茶的“敬”包括“敬茶”（尊重茶叶的自然属性，不浪费每一片茶叶），“敬人”（尊重参与茶席的每一位成员），以及“敬己”（在实践中认可自己的努力与进步）。这种“三重敬畏”能帮助大学生建立“全面的价值认知”，通过“敬人”学会尊重差异、包容多元，缓解因人际比较产生的自卑情绪；通过“敬己”学会接纳自我、肯定自我，避免因学业压力、社交挫折产生的自我否定。“清”则强调环境与心境的清静宁和，即使在简单的宿舍场景中，用普通茶具冲泡工夫茶，也能通过慢煮细品的过程感受生活的诗意。理解工夫茶中“清”的精神能帮助大学生从过度功利中脱离，发现日常小事中的美好，建立“非功利性的意义感”。积极心理学研究表明，拥有“生活意义感”的个体更能抵御挫折、保持心理健康，而潮州工夫茶的“清”精神恰好为大学生提供了意义感建构的文化载体。

## 二、赋能路径与探索

高校教育为潮州工夫茶文化赋能大学生心理健康教育提供了依托场景，具有构建“课堂渗透、实践赋能、空间浸润”三维路径的潜力，能将茶礼、茶道精神中的积极心理思想转化为可操作、可体验的教育活动，实现“文化浸润”与“心理培育”的深度融合。

一是课堂渗透，构建“文化+心理”融合课程体系。课堂是心理健康教育的主阵地，将潮州工夫茶文化有机融入课程内容，形成“知识讲解+技艺实操+心理引导”的混合教学模式，能优化“理论灌输”或单一的心理辅导的路径。如在《大学生心理健康教育》必修课中增设“工夫茶与心理调适”专题模块，通过教师讲解与视频演示展示潮州工夫茶敬茶与分茶礼仪，结合人际心理学案例，引导学生分析茶礼中“换位思考”“尊重他人”的心理逻辑，再通过小组模拟茶礼实践，让学生在角色扮演中体会共情的重要性。此外，开发《潮州工夫茶与积极心理》通识选修课，设置“茶疗理论基础”“茶艺心理训练”“茶席心理辅导”等单元，采用微课、实操、翻转课堂等形式，满足不同学生的学习需求。

二是实践赋能，设计分层化体验活动。茶文化追求和谐、平衡的精神价值观，有助于调节人的情绪和心态，培养内心的平静和顺应自然规律的能力。茶文化倡导的悠闲、宁静、沉淀的生活方式有助于缓解压力和焦虑，增

强心理韧劲；品茗时通过集中注意力、呼吸调节和冥想练习，可以提升自我意识和自我调节能力，减轻压力和焦虑，改善心理健康状况。基于此，依托校园社团与心理咨询中心，可设计“基础体验—专项训练—深度干预”分层实践活动，让学生在沉浸式体验中内化积极心理品质。基础体验层面，如每月开展“校园茶会”活动，设置茶艺展示、茶礼互动及茶话分享等环节，吸引学生广泛参与，初步感受工夫茶的心理放松效果。专项训练层面，针对专注力不足、人际敏感等具体问题，设计专项工作坊，如开展“茶席专注力工作坊”，通过盲品茶汤、计时冲泡等任务，训练学生的感官专注与时间管理能力；开展“茶语人际工作坊”，以小组茶会为载体，要求学生在“奉茶—接茶—谢茶”的互动中练习主动沟通与积极回应，缓解社交焦虑。在深度干预层面，将工夫茶融入心理咨询实践，在心理咨询中心设立“茶疗咨询室”，结合茶礼中的平等互动与茶道中的正念思想，引导学生梳理心理困惑。

三是空间浸润，打造“茶+心理”特色场域。茶文化中的茶道仪式、品茗过程和冲泡技艺都注重专注、细致和耐心，这与心理治疗中的冥想、放松训练有异曲同工之妙，而校园环境能为文化与心理教育提供场景依托，通过打造心理茶吧、宿舍茶角等特色场域，实现工夫茶心理健康教育的常态化浸润。在教学楼或宿舍区设立“心理茶吧”，布置潮州工夫茶茶具、茶文化展板，提供免费茶叶与冲泡指导，设置“茶语心声”留言墙，学生可写下品茶后的心理感受或困惑，由心理健康委员定期回复。在学生宿舍推广“宿舍茶角”建设，为有需求的宿舍配备基础茶具，指导学生制定宿舍茶会公约，利用课余时间开展小型茶会，通过分享日常、交流困惑增进宿舍成员感情，缓解宿舍人际关系矛盾。此外，在校园广场、湖边等公共空间，探索举办“露天茶会”，邀请师生共同参与，以茶为媒搭建跨年级、跨专业的交流平台，营造和乐包容的校园心理氛围。

通过三维路径的协同推进，潮州工夫茶文化既成为大学生心理健康教育的文化载体，又转化为可感知、可实践的心理工具，为高校心理健康教育注入了文化活力，在学习与实践过程中，学生能在中华优秀传统文化中获取知识，亦能使身心得到滋养。

### 三、挑战与展望

高校环境和文化底蕴为潮州工夫茶文化赋能大学生心理健康教育提供了资源，但在实践场景中仍面临一定的现实挑战，如部分非岭南地区学生对潮州工夫茶的工艺流程和精神内涵缺乏基础认知，初期参与时可能因不懂文化背景产生疏离感。此外，复合型师资储备不足，兼具潮州工夫茶技艺、传统文化解读与心理健康教育能力的教师更是稀缺，现有多依赖“非遗传承人+心理教师”协作模式，虽能保障专业性，但受限于传承人时间，难以实现常态化教学。此外，长效评估机制亦长期缺失，多数高校仅通过活动参与率或者学生满意度问卷进行短期效果评估，未建立心理指标跟踪档案等评估体系，无法精准判断工夫茶干预对学生长期心理韧性、情绪调节能力的影响，导致部分活动流于文化体验形式，未达到心理赋能实效。

针对现存挑战，未来可从三方面优化：一是推动文化适配与内容创新。潮州工夫茶传统程式复杂、地域属性较强，易让非岭南学生产生距离感，因此必须立足高校场景与大学生生活实际，对传统茶文化进行现代化、轻量化、普及化改造。可组织茶文化专家、心理教师与学生代表共同开发潮州工夫茶简化版教程，将“关公巡城”“韩信点兵”等专业手法拆解为步骤清晰、易学易练的宿舍简易冲泡法，去掉过于繁琐的仪式环节，保留“和、清、敬”的核心精神与礼仪逻辑。同时，配套制作可视化教学视频、图文手册与趣味科普材料，用年轻化语言解读叩指礼、七分满、三龙护鼎等礼仪内涵，把地域文化转化为全员可理解、可参与、可受益的心理实践活动。还可结合校园生活场景设计主题茶会，如学业减压茶会、人际沟通茶会、宿舍和谐茶会等，让茶文化与大学生真实心理需求精准对接，在降低参与门槛的同时，强化文化浸润的针对性与实效性。

二是构建“三位一体”师资培养体系，破解专业人才短缺难题。高校可联合非遗传承基地、地方茶文化协会等多方力量，搭建茶文化与心理健康交叉培养平台，系统打造“心理教师+茶艺传承人+思政教育者”三位一体师资队伍。针对心理教师开设工夫茶文化通识、茶艺实操、茶道精神与积极心理学融合等专题培训，提升文化素养与实操能力；针对非遗传承人开展心理健康基础知识、大学生心理特点、团体辅导技巧等专项训练，强

化心理育人意识；同时鼓励跨学科教师组建教学科研团队，共同开发课程、设计活动、开展研究，形成互补互促的育人格局。通过定期研修、观摩交流、课题合作等方式，持续提升师资复合型能力，为茶文化赋能心理健康教育提供稳定、专业、可持续的人才支撑，摆脱对临时协作模式的依赖。

三是完善长效评估与数据支撑机制，实现从“形式体验”到“实效赋能”的转变。改变以往以参与率、满意度为主的浅层评价方式，建立全周期、多维度、科学化的综合评估体系。为参与茶文化心理实践活动的学生建立专属心理成长档案，在活动开展前、进行中、结束后及长期追踪阶段，运用积极心理资本量表（PCQ）、焦虑自评量表（SAS）、人际适应量表等标准化工具进行量化测评，动态监测学生情绪状态、专注力水平、人际沟通能力、心理韧性等关键指标变化。同时，收集茶会分享记录、心理日记、访谈反馈、行为观察记录等质性资料，结合量化数据进行交叉分析，全面客观评估茶文化干预对心理健康的真实效果。依托数据分析结果及时优化课程内容、活动形式与实施策略，让教育过程更精准、育人效果可衡量、成果可沉淀。

潮州工夫茶文化以茶为媒、以礼为桥、以道为魂，将其“和、清、敬”的精神内核与积极心理学深度相融，能为大学生心理健康教育开辟独具中华韵味的新路径。从课堂浸润到实践体验，从茶席互动到空间滋养，这一模式让传统文化不再是遥远的符号，而是可触摸、可感受、可内化的心理滋养力量。尽管在文化适配、师资建设、长效评估等方面仍需持续探索，但随着教育理念不断创新、实践体系日趋完善，潮州工夫茶文化必将持续赋能青年心灵成长，帮助大学生在慢品茶香中涵养平和心态、学会尊重包容、提升心理韧性，在传统文化的浸润中遇见更好的自己，以从容、积极、健康的姿态奔赴人生新程。

## 参考文献：

- [1]. 陈文华.长江流域茶文化[M].武汉：湖北教育出版社，2004.
- [2]. 陈香白.中国茶文化[M].太原：山西人民出版社，2002.
- [3]. 黄挺.潮汕文化源流[M].广东：广东高等教育出版社，2002.
- [4]. 林清玄.平常茶、非常道[M].石家庄：河北教育出版社，2015.
- [5]. 林治.中国茶道[M].北京：中华工商联合出版社，2000.

- [6]. 张志平. 茶文化教育在大学生心理健康促进中的应用 [J]. 福建茶叶, 2024, 46 (7): 128-130.
- [7]. 郭晶宇, 徐晓芳, 张玲玲. 中国茶文化对心理健康的影响初探 [J]. 福建茶叶, 2023, 45 (3): 168-170.
- [8]. 罗鸣春, 苏丹, 孟景. 中国传统文化中心理健康思想传承的四个途径 [J]. 西南大学学报, 2009, 35 (3): 7-12.
- [9]. Zhang Y. Exploration of the application of the Chinese traditional tea culture "reconciliation" concept in psychology [J]. Academic Journal of Humanities & Social Sciences, 2024, 7 (5).
- [10]. 徐学绥, 张勇, 王义宁. 不同气质类型的大学生积极心理品质 [J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28 (4): 592-599.