**论茶文化的美学功能对大学生心理健康的作用**

陈萍1

（1 福建农林大学，福建 福州，350002）

**摘要：**中华茶文化博大精深，其美学功能包含了茶艺之美、习茶之美、茶道之美，对大学生的思想政治教育具有显著影响，尤其是对大学生心理健康方面，起到了提高审美情趣、平静内心、塑造包容开阔心胸个性等作用。

**关键词：**茶文化 美学 心理健康

茶是自然之物，集天地之灵气，给人以清新自然的美学感觉。茶既有物质之美，即茶色、茶香、茶味，令人心旷神恰：茶香更沁人心脾，品茶的物质之美，能够给人带来愉悦的身心感受。茶又有精神之美，在于其意境之美，即由茶香延伸出幻化的意境，高山流水、丛林田园，令人轻松闲适。品茶的精神之美，能够释放内心压力，使心情更加轻松爽朗。在茶文化发展中，与茶相关的艺术内容也丰富广泛，例如茶诗、茶画等艺术作品，正是从茶的精神之美延伸而来，许多著名的书画家以茶为素材，创作了大量优秀的书画作品，作品内容主要描绘了诗人与友人品茗清谈时的愉悦心情，文人雅士置于自然山水之间，在清新雅致的环境中感受茶之韵味，使人流连忘返。与尘世隔绝的生活体验也充分地体现了文人对于美好生活的无限向往。这些艺术品因其独特的艺术表现力，使茶与艺术紧密地结合在一起，使茶的精神得到升华[1]。

1.茶文化美学功能的内涵

茶道文化充分体现我国传统文化、思想以及人文精神，茶道文化主要包括民间传说、茶艺文学、历史典故、茶艺、茶技、茶规、茶法、茶俗、茶礼以及歌赋词曲等[2]。茶道文化作为中国优良的传统文化，在大学生传统思想文化教育中的应用，能够有效的丰富大学生精神世界，加强大学生的个人修养，提高大学生对美的感悟、鉴赏和创造，提高大学生的道德修养，帮助大学生养成宽容的个性，形成止确的价值观和人生观，升华其思想，提高其文化素养，其重要性不高而喻。

1.1茶艺之美

茶艺之美在于茶艺技能训练可以促进形体美、举止美，还可以促进学生知礼懂礼[3]。而茶文化当中的举止礼仪是在沏茶、品茶、茶艺表演等茶事活动中，通过一系列固定的行为动作和表情来塑造一种优雅、大方的美好形象，让“茶”显现出无限魅力，这是茶艺技能训练的重要内容，站姿、坐姿、行走、鞠躬、敬茶等环节都需要经过严格细致的训练，使人举手投足、一颦一笑都带有高雅、美丽的气质和良好的修养。同时通过茶艺训练，可以让大学生更好地通过茶艺礼仪学习茶道精神“以和为贵”、“道法自然”、“以礼示人”，塑造知礼懂礼的良好形象。

1.2习茶之美

陆羽《茶经》的全文都浸染养作者独特的审美情趣与作者自身和茶叶木体的人格理想，作者在追求心灵升华净化与物我一体的同时，将茶的实用价值提高到了审美的高度，使茶成为了美学意蕴深厚的文化载体[4]，针对器具、茶汤、茶色等色彩搭配的内容也进行了具体的论述，文字上也包含了质朴美、形色美、辞格美。电视纪录片《茶，一片树叶的故事》通过大众传媒的方式将茶叶作为真实的事物，以艺术的方式展示在人们面前，云南烤茶的质朴美，潮汕工夫茶的古典美，英国下午茶的优雅美，成都老茶馆的闲适美，龙行茶的武术美，茶马古道历史的苍茫美，泰国拉茶、广东凉茶的时尚美，藏族酥油茶的信仰美，日本茶道的枯寂美等。茶服与茶文化相应而生，二者相得益彰，茶服把茶道精神的“和、静、怡、真”加以提炼，扎根于传统经典的服装文化中，形成了独具特色的茶服文化“静、清、柔、和”的特点，款式轻柔，色彩淡雅，如行云流水般，既适于悠游自在的茶事着装风格，也适于现代人洒脱、个性的日常着装，充分体现出中和之美[5]。

1.3茶道之美

茶道精神融合了儒家、道家、佛家的道德标准、传统伦理以及哲学理念，形成“谦和中庸”的茶道精神，“客来敬茶，以茶示礼”，在敬茶、饮茶的过程中进行思想沟通和情感交流，创造和谐的气氛，即茶道的“和”文化主要体现在人的关系和行为方而一因此，大学生应该以“和平、和睦、和谐”为原则[6]。茶，可传道，可修身，可怡情，还可以传递中华民族含蓄质朴的传统美德[7]。同时，从茶中感悟的精神文化、制度文化以及物质文化的茶道文化能够提高其大学生个人修养和道德修养，增长其知识，提高其审美能力。

2．茶文化美学功能对大学生心理健康的作用

大学生心理健康是大学生思想政治工作的重要内容，越来越受到高校学生工作重视。研究发现茶文化的美学功能对大学生心理健康具有正向功能。中国传统茶道在大学生道德教育中的应用中提到“茶道文化具有的美学功能对培养大学生的审美情趣有着借鉴性的作用”[8] 。大学生心理健康可以分为以下几个内涵：大学生入学适应、大学生情感教育、大学生学习与生活适应、大学生就业心理教育等内容。

2.1 茶道之美

茶道之美强调君子品质，大学中的思政教育目的之一是教育大学生培养良好的品质和思想道德观念以及行为举止，同时强调“以和为贵”和“轻名利重情义”。茶道的君子之道可以克服人身上的弱点，培养健全的性格和良好的心态[8]。

2.2 习茶之美

茶文化将艺术、文化、人文精神相结合，融合成适合当代大学生校园文化的美学教育。习茶重在茶礼、茶心、茶情教育，通过学习过程中保持平静而愉悦的内心状态，亲身体验习茶过程中的价值乐趣，对大学生通过茶文化的传统美学功能，帮助大学生塑造积极而健康的审美态度进行美化自身的教育，塑造一个丰富而充实的精神灵魂，渗透于整个内心世界，形成强大的理性精神力量，开展“无我茶会”和茶宴等活动，加入音乐、诗歌、绘画、“茶百戏”、书法、舞蹈、茶席设计等活动内容，也能提高大学生的审美水平、净化心灵。

2.3 茶艺之美

以福建农林大学为例，在校内开展茶文化课程，在南山种植茶园，在大学生创业园创办大学生创业项目——茶艺居、茶人码头，开展各式各样的茶文化活动，如茶文化、茶仙子评选、全国大学生茶艺技能大赛等，不仅能更好的非茶学类大学生品茶、识茶、习茶，还能弘扬中国传统文化。茶艺之美不仅仅在于沏茶泡茶的动作训练、优雅的茶服、标准而温婉的手势力道、凝神聚气的眼神回望，而在于透过茶艺演示的外表参悟茶的本质。不论是“乌龙茶十八式”、“福建功夫茶艺”、“大益八式”、“潮汕工夫茶艺”，茶艺之美在形式之外更多的强调“精气神”。

3.结论

以上只列出茶道之美、习茶之美、茶艺之美，另有茶服之美、茶具之美、茶舞之美、茶香之美也极具有中国特色美学特点。在当今时代背景下，要对茶文化进行推广，通过对茶文化的理解，加强对大学生进行传统文化的灌输和教育，增强他们的民族责任感和自尊心[8]，更是能显著提神大学生精神面貌。

参考文献：

[1]耿淑.浅谈茶文化与大学生素质教育[J].福建茶叶.2016,(1)：199-200.

[2]罗薇薇.茶道文化在大学生传统思想文化教育中的应用[J].福建茶叶.2016,(4)：289-290.

[3]赵宇昕.以“茶”为载体，探索农业院校大学生素质培养[J].科教文汇.2015,(19)：44-45.

[4]郭婧.《茶经》的美学意蕴及英译解读[J].福建茶叶.2016,(7)：339-340.

[5]宋小娟，颜粲.茶文化中茶服的美学内涵[J].美术教育研究.2016,(6)：39.

[6]罗薇薇.茶道文化在大学生传统思想文化教育中的应用[J].福建茶叶.2016,(4):289-290.

[7]赵艳红.茶文化简明教程[M].北京:北京交通大学出版社,2013.

[8]孟丹.中国传统茶道在大学生道德教育中的应用[J].福建茶叶.2016,(6)：277-278.