

# 以茶疗心 清心涤尘

——旅游航空学院第三届 5·25 心理健康月茶艺静心体验活动

为丰富大学生心理健康教育活动，在我院心理中心开展主题为“我爱我 心向阳”的第三届大学生心理健康教育月的系列活动中，我院心理辅导站组织开展了“以茶疗心，清心涤尘”为主题茶艺活动。本次活动旨在发挥茶文化在大学这个人生重要成长阶段中对人



性、心理和精神品质的指导作用，增强学生关爱自我的意识，修身养性，茶香慰藉心灵。心理辅导站张敏老师、茶艺师虎莹老师和 60 余名学生参与了活动。

活动在自然轻柔的气氛中拉开帷幕，分为传统文化展示、茶艺体验等环节。伴随着清幽的古风音乐，茶的历史也随之引出，虎老师就茶文化中蕴含的平等、感恩、谦卑等元素与同学们进行了交流。中国数千年的茶文化是中国传统文化的重要组成部分，茶文化是中国人精神健康中举足轻重的仪式之一，也是一种重要的心灵疗愈的仪式和路径，端起一泡茶在我们闻其香、品其味时都会不知不觉进入一种

意境，放下一杯茶也让我们明了一杯清茶了却生命之苦，悟道做人，静心，才能沏出一杯好茶。专注，才能活在当下。



满满氛围感激发了大家的兴趣。在茶艺体验环节，虎莹老师现场演示，同学亲自动手尝试泡茶，沉浸体验，举手投足间，尽显中国古典之美，诠释了茶文化的意蕴。张老师将如何更好的放松和专注与同学们进行了交流。将心理健康教育融入专业学习，当心理健康教育遇到茶文化，心理健康教育便有了更好的载体；当茶文化遇到心理健康，茶文化便有了更多的使命。在茶艺活动分享环节，师生们一起喝茶、泡茶，有的滋味甘鲜醇和、汤色碧绿黄莹，让人幽雅清高，有的苦中带甘、透人心肺，让人舒展娥眉……大家纷纷表示人生如茶，茶要细品，人生也要珍重。

通过此次茶艺体验活动，同学们在了解茶艺文化的过程中得到了心灵的慰藉，弘扬中华优秀传统文化，促进学生全面健康发展。一杯茶的安宁平和让人的心境也放下喧哗，一招一式，满感欢愉，明心见性，活在当下。