

五育融合视角下劳动教育对学生心理健康的积极影响研究

谭云河

广西百色市德保县城关镇第一初级中学

摘要：本研究旨在探讨在五育融合（德育、智育、体育、美育、劳动教育）视角下，劳动教育对学生心理健康的积极影响。通过理论分析与实践案例，本研究揭示了劳动教育在提升学生自我效能感、增强自律性和责任感、缓解压力和焦虑情绪、促进社交和团队协作以及提升自信和积极心态等方面的作用。研究结果表明，劳动教育是实现五育融合、促进学生心理健康发展的重要途径。

关键词：五育融合；劳动教育；心理健康；自我效能感；社交能力

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.03.119

引言

随着全球教育改革浪潮的不断推进，我国教育体系也在经历着深刻的变革。在这一变革过程中，五育融合（德育、智育、体育、美育、劳动教育）的概念逐渐深入人心，成为现代教育发展的重要方向和目标。五育融合旨在培养学生的综合素养，促进他们的全面发展，以适应快速变化的社会需求^[1]。在这一背景下，劳动教育作为学校教育不可或缺的一部分，其重要性和价值日益凸显。劳动教育不仅关乎学生动手能力和实践技能的培养，更在于通过劳动实践，引导学生树立正确的劳动观念，培养他们的劳动精神和劳动习惯。近年来，随着社会对心理健康问题的日益重视，劳动教育对学生心理健康的积极影响也逐渐受到学术界的关注。

本研究正是基于这一背景，从五育融合的视角出发，深入探讨劳动教育对学生心理健康的积极作用。本文希望通过系统的理论分析和实证研究，揭示劳动教育在提升学生自我效能感、增强自律性和责任感、缓解心理压力、促进社交和团队协作等方面的独特价值。这不仅有助于丰富和完善劳动教育的理论体系，更为教育实践提供了有力的理论支持和实践指导。

一、劳动教育对自我认知和自我效能感的影响

（一）实践中的自我发现

劳动教育通过组织学生参与各种形式的劳动活动，为学生提供了一个认识自我、探索自我能力的平台。在劳动实践中，学生需要面对各种挑战，如体力的考验、技能的掌握、团队协作的协调等^[2]。这些挑战促使学生不断尝试、调整和改进，从而在实践中逐渐发现自己的能力和兴趣所在。例如，在稻耕文化研学活动中，学生们通过亲身体验剪稻穗、割稻谷、打谷桶打谷等传统农事活动，不仅学会了劳动技能，更重要的是在过程中认识了自己的体力和耐力，以及团队协作和解决问题的能力。

这种实践体验让学生们在动手实践中发现了自己的潜能和优势，为他们的自我认知提供了宝贵的经验。

（二）成就感的累积与自我效能感的提升

完成劳动任务或项目的过程，对于学生来说是一种成就感的累积过程。每当学生成功完成一项劳动任务，他们都会感受到自己的价值和能力，这种成就感会转化为对自我的肯定，进而提升他们的自我效能感。在稻耕文化研学活动中，学生们通过自己的努力，亲身体验了从播种到收获的全过程，看到了自己劳动的成果——金黄的稻谷。这种成就感让他们深刻认识到劳动的价值和意义，同时也让他们更加珍视自己的劳动成果。正如学生们在分享中所言：“汗水湿了衣裳很难受，更难受的是皮肤刺挠的痒意……对劳动者致敬吧！是他们的辛勤劳动让我们吃上了香喷喷的米饭！”这种切身体验让学生们深刻认识到劳动的艰辛与价值，进而更加自信地面对未来的挑战。

（三）自我认知的深化与自我效能感的巩固

通过劳动教育，学生们不仅在实践中发现了自己的能力和兴趣，还通过不断尝试和改进，深化了对自我的认知。他们开始更加清晰地认识到自己的优势和不足，从而有针对性地制定改进计划。这种自我认知的深化有助于学生们在未来的学习和生活中更好地规划自己的发展方向。同时，劳动教育中的成就感累积也进一步巩固了学生的自我效能感。他们开始相信自己的能力，更加自信地面对各种挑战和困难。这种自信心的提升不仅有助于他们在学业上取得更好的成绩，更有助于他们在未来的职业生涯中脱颖而出。

二、劳动教育对自律性和责任感的培养

（一）劳动实践中的自律性培养

在劳动过程中，学生需要严格遵守各种规则和程序，以确保任务的顺利完成。这种遵守规则的行为本身就是

自律性的一种体现^[3]。例如，在“水稻一生”劳动课程中，学生们从播种到收获，全程参与水稻的生长过程。他们需要根据既定的计划进行田间管理，包括施肥、除草、除虫等关键环节。这些任务不仅要求学生具备基本的劳动技能，更需要他们具备高度的自律性，以确保每个步骤都能按时、按质完成。通过这种劳动实践，学生们在不知不觉中形成了良好的时间管理能力和自我控制能力，这对他们未来的学习和生活都将产生深远的影响。

此外，劳动教育还鼓励学生主动承担责任，积极面对挑战。在劳动过程中，学生需要对自己的行为负责，确保任务的顺利完成。这种责任感的培养有助于学生在面对困难和挑战时，能够保持冷静、积极应对，而不是逃避或推卸责任。例如，在水稻生长过程中，如果遇到病虫害或其他问题，学生们需要主动寻找解决方案，而不是等待老师的帮助或放弃。这种主动承担责任的行为不仅有助于任务的顺利完成，更有助于培养学生的责任感和担当精神。

（二）劳动成果中的责任感增强

当学生们看到自己的劳动成果——金黄的稻谷时，他们会感受到前所未有的成就感和满足感。这种成就感和满足感不仅来源于对劳动成果的欣赏，更来源于对自己努力的认可和肯定。同时，学生们也会更加珍惜自己的劳动成果，意识到每一粒稻谷都凝聚着自己的汗水和努力。这种珍惜和爱护劳动成果的行为本身就是责任感的一种体现。

此外，劳动教育还通过让学生参与劳动成果的分配和分享过程，进一步培养他们的责任感^[4]。例如，在收获季节，学生们可以将自己种植的稻谷加工成大米，并与其他同学分享。这种分享不仅增进了同学之间的友谊和团结，更让学生意识到自己的劳动成果可以为他人带来帮助和快乐。这种为他人着想、为他人贡献的行为进一步增强了学生的责任感和社会责任感。

三、劳动教育对压力和焦虑情绪的缓解

（一）劳动过程中的注意力转移与负面情绪释放

劳动是一种需要全身心投入的活动，它要求学生们将注意力集中在当前的任务上，从而有效地转移了他们对压力和焦虑的注意力。在劳动过程中，学生们需要关注劳动的细节，如工具的使用、步骤的衔接、成果的呈现等，这些都需要他们全神贯注地投入。因此，当学生们投身于劳动时，他们的思绪会从压力和焦虑中解脱出来，专注于眼前的任务，从而达到了转移注意力的效果^[5]。

此外，劳动过程中的身体活动也有助于释放学生们的负面情绪。在劳动中，学生们需要消耗体力，这种身体上的疲惫感会让他们暂时忘记精神上的压力。同时，劳动过程中的呼吸调整、肌肉放松等生理反应也有助于缓解学生们的紧张情绪，使他们的身心得到放松。

（二）劳动成果的成就感与满足感

劳动教育不仅注重过程，更关注成果。当学生们看到自己的劳动成果时，他们会感受到前所未有的成就感和满足感。这种成就感和满足感来源于对自己努力的认可和肯定，是对自己价值的肯定。例如，在某初中的研学活动中，学生们在田间地头体验稻耕劳动，虽然身体感到疲惫，但当他们看到自己的劳动成果——金黄的稻谷时，那种成就感和自豪感让他们倍感轻松和愉悦。这种愉悦感不仅来源于对劳动成果的欣赏，更来源于对自己能力的肯定和对未来的期待。

这种成就感和满足感对于缓解学生的心理压力具有重要的作用。当学生们感受到自己的努力和付出得到了回报时，他们会更加自信地面对未来的挑战和困难。同时，这种成就感和满足感也会成为他们继续努力的动力源泉，激励他们在未来的学习和生活中不断追求进步和成长。

（三）劳动教育中的团队协作与情感支持

在劳动教育中，学生们往往需要与他人合作完成任务。这种团队协作不仅有助于提升学生们的合作能力和沟通能力，还能为他们提供情感上的支持。在劳动过程中，学生们可以相互鼓励、相互帮助，共同面对困难和挑战。这种情感上的支持有助于缓解学生们的压力和焦虑情绪，让他们感受到集体的温暖和力量。

同时，劳动教育中的团队协作还能让学生们学会倾听和尊重他人的意见和想法。在劳动中，每个人都有自己的分工和角色，需要相互协作才能完成任务。这种分工合作让学生们意识到每个人的努力和贡献都是不可或缺的，从而培养了他们的集体荣誉感和责任感。这种责任感和荣誉感也会成为学生们缓解压力和焦虑情绪的重要支撑。

四、劳动教育对社交和团队协作的促进

（一）劳动实践中的社交技巧学习

劳动实践通常涉及多人协作，这为学生提供了一个自然的社交环境。在这个环境中，学生们需要与他人进行有效的沟通，以确保任务的顺利进行。例如，在“水稻一生”劳动课程中，学生们需要分组进行田间管理、收割等劳动任务。在这个过程中，他们必须学会如何清晰地表达自己的意见和需求，如何倾听他人的观点，并如何在团队中达成共识。这些沟通技巧的学习不仅有助于学生在劳动中更有效地与他人合作，更为他们未来的社交生活奠定了坚实的基础。

（二）团队协作能力的培养

劳动实践中的团队协作是学生必须面临的挑战之一。在劳动过程中，学生们需要分工合作，共同完成任务。这种分工合作不仅要求学生具备基本的劳动技能，更要求他们具备团队协作的能力^[6]。例如，在田间管理中，

学生们需要共同决定施肥、除草、除虫等任务的具体分工，以确保工作的效率和效果。在这个过程中，学生们学会了如何根据团队成员的能力和兴趣进行合理的分工，如何协调团队成员之间的工作进度，以及如何在遇到问题时共同寻找解决方案。这些团队协作能力的培养对于学生未来的职业发展和社会生活具有重要意义。

（三）集体荣誉感和团队协作精神的增强

劳动实践中的合作与交流有助于增强学生的集体荣誉感和团队协作精神。在劳动过程中，学生们共同面对挑战，共同承担责任，这种共同经历有助于加深他们之间的友谊和信任。同时，当团队成功完成任务时，学生们会共同分享成功的喜悦和成就感，这种共同体验有助于增强他们的集体荣誉感。例如，在收割季节，当学生们看到自己辛勤劳动的成果时，他们会深刻体会到团队协作的力量和重要性。这种集体荣誉感和团队协作精神的培养不仅有助于学生在劳动中更加积极地投入工作，更为他们未来的社会生活提供了有力的支持。

（四）对心理健康的积极影响

劳动教育对社交和团队协作的促进不仅有助于学生的职业发展和社会生活，更对他们的心理健康具有积极影响。在劳动过程中，学生们通过与他人合作和交流，学会了如何表达自己的情感、如何处理人际关系中的冲突以及如何寻求他人的帮助和支持。这些社交技巧的学习有助于学生在面对压力和困难时更加积极地应对，从而维护他们的心理健康。

五、劳动教育对自信和积极心态的提升

（一）劳动实践中的自我肯定与自信心增强

在劳动过程中，学生需要面对各种挑战和困难，通过不断努力和尝试，他们最终能够克服困难、完成任务。这种成功的体验让学生看到了自己的能力和潜力，从而增强了他们的自信心。例如，在某初中的研学活动中，学生们在体验稻耕劳动的过程中，虽然遇到了诸如天气变化、作物病虫害等困难和挑战，但他们通过团队合作、请教老师、查阅资料等方式，最终成功地完成了播种、施肥、除草、收割等一系列任务。这种经历让他们深刻体会到了劳动的价值和意义，同时也让他们更加自信地面对未来的挑战和困难。自信心的增强不仅有助于学生更好地应对学习和生活中的压力和挑战，还能激发他们的内在动力，使他们更加积极地投入各项活动中去。

（二）劳动教育中的坚韧不拔与吃苦耐劳精神培养

劳动教育不仅关注学生的技能掌握和成果产出，更重视通过劳动实践培养学生的坚韧不拔的品质和吃苦耐劳的精神。在劳动过程中，学生需要面对各种困难和挑战，只有坚持不懈地努力才能取得成功。这种经历让学生深刻体会到了成功的不易和劳动的价值，从而培养了他们

的坚韧不拔的品质和吃苦耐劳的精神。坚韧不拔的品质和吃苦耐劳的精神是学生在未来生活中应对挑战和困难的重要武器。具备这些品质的学生在面对挫折和失败时能够更加从容地应对，不会轻易放弃或逃避。

（三）劳动教育对积极心态的促进作用

劳动教育不仅有助于提升学生的自信心和坚韧不拔的品质，还能促进他们的积极心态的形成。在劳动过程中，学生需要与他人合作、交流、分享经验，这种互动和合作有助于培养他们的团队合作精神和社交能力。同时，劳动实践中的成功体验和成就感也有助于激发学生的内在动力和积极情绪，使他们更加乐观、自信地面对生活和学习中的挑战。积极心态的形成对于学生的个人成长和发展具有重要意义。具备积极心态的学生能够更加积极地看待问题和挑战，从而更加有效地应对和解决它们。他们能够更好地调整自己的情绪和心态，保持积极向上的精神状态，这种积极的心态将有助于他们在未来的学习和职业生涯中保持持久的动力和热情。

结语

本研究从五育融合的视角出发，深入探讨了劳动教育对学生心理健康的积极影响。研究表明，劳动教育在提升学生自我效能感、增强自律性和责任感、缓解压力和焦虑情绪、促进社交和团队协作以及提升自信和积极心态等方面具有显著作用。因此，学校应加强对劳动教育的重视，通过设计多样化的劳动教育活动，推动五育的全面融合，为学生的全面发展奠定坚实基础。未来研究可进一步探讨不同劳动教育活动形式对学生心理健康的具体影响，以及如何将劳动教育更好地融入学校教育体系。

参考文献

- [1] 熊丽, 吴吉惠. “五育”并举下新时代高校劳动教育与心理健康教育的融合探索 [J]. 乐山师范学院学报, 2024, 39(08): 117-123.
- [2] 金娥. 以劳动教育促进学生心理健康成长 [J]. 思维与智慧, 2023, (16): 48-49.
- [3] 惠忠林. 加强初中劳动教育, 促进学生心理健康成长 [J]. 新课程教学(电子版), 2023, (10): 124-125.
- [4] 侯镭. 加强初中劳动教育, 促进学生心理健康成长 [J]. 甘肃教育研究, 2022, (01): 112-114.
- [5] 王蕊. 劳动教育推动学生心理健康发展 [J]. 江苏教育, 2020, (72): 49-51.
- [6] 李娟娟. 加强初中劳动教育, 促进学生心理健康成长 [C]// 中国管理科学研究院教育科学研究所. 教学质量研究网络论坛——创新思维研究分论坛论文集(二). 山东省日照市东港实验学校; , 2023: 4.