

初中生心理健康与五育融合教育实践路径研究

雷先刚

四川外国语大学附属外国语学校

摘要：初中生心理健康问题日益凸显，成为当前教育领域的关注重点。本文旨在探讨“五育融合”教育理念在初中生心理健康教育中的实践路径，通过德育、智育、体育、美育和劳动教育的有机融合，促进学生的心理健康和全面发展。研究指出，五育并举虽在理论上强调全面发展，但在实际操作中却常出现条块化、专门化、碎片化等问题，因此，提出五育融合的观念，以期通过跨学科、跨领域的整合，实现心理健康教育的系统性和有效性。本文将从五育融合的内涵、初中生心理健康的现状、五育融合对初中生心理健康的促进作用及其实践路径等方面进行深入探讨。

关键词：初中生心理健康；五育融合；教育实践路径；全面发展

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.06.225

引言

目前初中生心理健康问题呈现低龄化与多样化趋势，焦虑抑郁等情绪障碍和行为问题频繁发生，这已然成为影响青少年成长的关键社会议题，传统教育模式里“五育”条块化实施造成育人功能割裂，很难系统地应对学生心理发展方面的需求，五育融合教育理念强调德育铸魂、智育启思、体育强基、美育润心、劳动育行有机联动，通过构建跨学科跨领域的协同育人机制，为破解初中生心理健康困境提供新范式，本文立足教育实践从内涵解构、现状透视、作用机制及实施路径等维度，探索五育融合促进初中生心理健康发展的有效策略，为新时代基础教育改革提供理论参考与实践指引。

一、五育融合的内涵与意义

（一）五育融合的内涵

五育融合这一概念，具体指的是将德育、智育、体育、美育和劳动教育五个方面有机地结合起来，形成一个全面且系统的教育体系，旨在通过这种综合性教育模式来促进学生的全面发展。在五育融合的框架下，各育之间并非孤立存在，而是相互关联、相互作用，共同构成一个完整的教育过程。德育作为基础性元素，为学生提供了正确的价值观导向，而智育则侧重于知识与技能的传授，强调逻辑思维能力和创新精神的培养。体育关注身体素质的提升，确保学生拥有健康的体魄以支撑其学习和生活活动。美育致力于情感与审美能力的发展，使学生能够欣赏并创造美。劳动教育则聚焦于实践操作技能和社会责任感的建立，让学生理解劳动的价值。

（二）五育融合的意义

五育融合的实施具有深远意义，它超越了传统教育

模式中单一学科或领域的局限，构建了一个更为广阔和包容的教育环境。该模式下的教育活动不再局限于课堂之内，而是延伸至校园生活的各个方面，乃至家庭和社会实践中，为学生提供了一个全方位的学习平台。通过这样的教育方式，学生能够在多元化的学习经历中获得更加丰富和深刻的认知体验，有助于打破学科壁垒，促进跨学科思维的形成。五育融合还特别强调实践的重要性，鼓励学生将理论知识应用于实际情境之中，进而加深理解，提高解决问题的能力。此外，这一教育理念对于培养学生的社会责任感、团队合作精神和创新能力有着显著效果，因为这些品质是现代社会所需的重要素质。

二、初中生心理健康的现状分析

（一）初中生心理健康问题的主要表现

当前，初中生心理健康问题日益凸显，主要表现为情绪问题、行为问题和人际关系问题等。情绪问题包括焦虑、抑郁、自卑等；行为问题包括攻击性行为、逃学、自伤等；人际关系问题则包括师生关系紧张、同伴关系不良等。这些问题不仅影响学生的学业成绩和人际交往能力，还对其身心健康和未来发展产生负面影响。

（二）初中生心理健康问题的成因分析

初中生心理健康问题的成因是多方面的。家庭环境、学校教育、社会氛围等都会对学生的心理健康产生影响。家庭关系紧张、父母离异、教育方式不当等都可能导致学生出现心理问题。学校教育方面，学业压力过大、师生关系不良、同伴关系紧张等也是导致学生心理健康问题的重要因素。此外，社会氛围的变化、网络文化的影响等也可能对学生的心理健康产生负面影响。

三、五育融合对初中生心理健康的促进作用

（一）德育对初中生心理健康的促进作用

德育在初中生心理健康教育里有着不可或缺的地位，开展系统化德育工作能为学生提供正确世界观、人生观和价值观框架，这对增强学生自我认知能力与自我调节能力意义深远，像主题班会和道德讲堂这类德育活动为学生搭建了平台，学生可在上面深入探讨个人成长中自我意识形成等诸多问题，在这个过程中学生不仅能获取理论知识，还能在实践活动中逐步建立积极健康心态，对预防青春期焦虑抑郁等心理困扰效果显著，德育注重培养社会责任感和集体荣誉感，让学生面对社会生活时适应能力和融入感更强，这些品质又促进个体心理健康形成良性循环，学校重视德育工作能更好支持学生心理层面成长，确保学生在健康积极环境中茁壮成长，德育构建的价值体系和行为规范对学生未来社会发展起关键奠基作用。

（二）智育对初中生心理健康的促进作用

在初中阶段，智育不仅是传授科学文化知识的重要途径，也是提升学生心理素质的关键因素。学习过程本身就是一个不断挑战自我的旅程，随着视野的拓宽和知识面的增加，学生们的自信也会随之增强，从而更从容地面对生活中出现的各种挑战和压力。值得注意的是，智育不仅仅局限于书本知识的学习，还包括批判性思维、问题解决技能等方面的训练。这类高阶思维能力的培养有助于学生建立坚韧不拔的意志力，并提高其适应复杂环境的能力。当学生能够有效地运用所学知识解决问题时，往往会产生强烈的成就感，这对个人自尊心和自信心的建设至关重要。此外，激发学生的好奇心和求知欲是智育不可忽视的一个方面，通过鼓励探索未知领域，学生能够保持对学习的热情，进而实现全面的发展。综上所述，智育通过对知识结构的丰富和完善，以及对思考方式的塑造，为初中生提供了坚实的心理支撑，使他们能够在学业和个人成长之间找到平衡点，同时为未来的生活做好更加充分的准备。

（三）体育对初中生心理健康的促进作用

体育活动是促进学生身心健康不可缺少的一部分，对初中生心理健康有直接且积极的影响。在参与体育锻炼的过程中，学生能有效释放累积的压力，体验身体运动带来的愉悦感，这对缓解紧张情绪和改善心情状态作用不可替代。更为重要的是，体育活动通常是团队合作与竞争并存的场合，为学生提供实际操作机会来学习处

理人际关系，增强人际交往能力。在团队项目当中，成员间的协作和支持是解决问题、达成目标的关键，这样的经历有助于培养学生团队精神和社会责任感。规律性的体育锻炼有助于大脑功能优化，提高注意力集中度和学习效率，间接促进心理健康发展。长期坚持体育锻炼的学生通常有更高抗压能力和更好情绪管理技巧，这些是维持良好心理状态的基础要素。所以，将体育纳入日常教育计划，既能强化身体健康，也为学生心理健康维护和发展提供有力保障。

（四）美育对初中生心理健康的促进作用

美育作为一种情感表达的方式，对初中生的心理健康发挥着独特而重要的作用。审美体验和创造活动是美育的核心组成部分，它们不仅为学生提供了宣泄情绪、舒缓压力的有效渠道，而且在培养审美情趣和创造力方面具有不可替代的价值。通过参与艺术课程或组织的艺术活动，学生能够在创作过程中找到自我表达的方式，这一过程不仅丰富了情感体验，也加深了对美的理解和感知。美育活动帮助学生建立起一种积极向上的生活态度，鼓励其用乐观的精神去面对生活中的困难和挑战。审美认知的拓展使得学生能够从更宽广的角度看待周围的世界，这种视角的转变对于心理健康有着正面的影响。在美育的引导下，学生逐渐学会欣赏不同形式的美，无论是自然景观还是人文艺术，这些体验都有助于塑造更加包容和平和的心境。美育不仅仅是艺术技能的学习，更是心灵世界的滋养，它为学生提供了一种超越物质层面的精神享受，增强了内在的幸福感和满足感，从而有力地推动了心理健康水平的提升。

（五）劳动教育对初中生心理健康的促进作用

劳动教育在初中生的心理健康发展过程中扮演着举足轻重的角色，通过组织学生参与到多样化的劳动实践中，旨在培养学生树立正确的劳动观念、掌握必要的劳动技能以及养成良好的劳动习惯。在劳动过程中，学生亲身体会到了劳动所带来的艰辛与乐趣，这种经历有助于培养珍惜劳动成果的态度，同时也在无形之中增强了个人的责任感和担当精神。责任感和担当精神的培育对于学生的心理健康具有深远意义，因为这不仅帮助学生建立了对自身行为负责的认知，还提升了面对生活挫折时的心理韧性。劳动教育不仅仅是体力上的付出，更是一个学习和成长的过程，学生在此期间学会了规划、执行和评估任务，这些能力的积累有助于提高解决问题的信心和能力。此外，成功的劳动经验可以带来成就感和

满足感，这对于建立积极的自我形象和提升自尊心有着重要作用。

四、五育融合教育实践路径

（一）课程融合路径

在课程融合路径的深化探索中，学校需致力于构建一套系统化、多维度的课程体系，以确保各育元素能够有机且高效地融入学科课程之中。具体而言，学校应首先对现有课程设置进行全面梳理与评估，识别出各学科中潜在的德育、智育、体育、美育及劳动教育元素，进而通过巧妙的课程设计，实现这些元素的自然融合。以语文课程为例，教师可在讲授经典文学作品时，深入挖掘其中的道德内涵与人文精神，引导学生通过角色扮演、情境模拟等方式，深刻体会作品所传递的道德观念与价值取向，从而在潜移默化中培养其道德品质和价值观念。数学课程中，则可设计一系列涉及逻辑推理、问题解决的任务，让学生在探究数学奥秘的同时，锻炼其思维能力和创新意识，实现智育的深化。体育课程与美育的融合，则可通过舞蹈、体操等运动项目，让学生在享受运动乐趣的同时，也能感受到身体美的展现与艺术韵律的熏陶。此外，学校还应鼓励教师跨学科合作，共同开发融合课程，如将历史知识与地理实践相结合，让学生在实地考察中领悟历史的厚重与地理的壮阔，从而培养其综合素养与跨学科能力。

（二）活动融合路径

活动融合作为五育融合的另一重要方式，要求学校精心策划与组织一系列丰富多彩的课外活动，以活动为载体，实现各育元素的有机融合。在此过程中，学校应充分考虑学生的兴趣爱好与个性特点，设计多样化的活动形式，如主题班会、道德讲堂、科技竞赛、学术讲座、体育比赛、艺术展览等，以满足学生不同层面的发展需求。主题班会与道德讲堂可围绕社会热点、传统美德等主题展开，通过讨论、辩论、演讲等形式，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。科技竞赛与学术讲座则可激发学生的探索精神与创新思维，培养其科学素养与研究能力。体育比赛与艺术展览则分别侧重于学生身体素质的提升与审美情趣的培养，通过团队协作、艺术创作等活动，增强学生的集体荣誉感与创造力。

（三）师资融合路径

在五育融合教育实践的推进过程中，师资力量的整合与提升扮演着至关重要的角色。教师作为教育活动的

主要实施者，其专业素养和教学能力直接影响到五育融合的效果。因此，学校需致力于构建一支具备跨学科知识结构、多元化教学技能以及高度责任感的教师队伍。首先，学校应通过定期组织教师培训和研讨活动，鼓励教师们不断更新自身的专业知识体系，掌握最新的教育教学理念和技术手段。特别是在五育融合背景下，教师需要了解并能够灵活运用各育元素之间的内在联系，设计出既符合学科特点又体现综合育人目标的教学方案。其次，促进教师间的交流合作是实现师资融合的重要途径之一。学校可以通过建立教研小组或跨学科团队，为不同学科背景的教师提供一个共同探讨问题、分享经验的平台，在这个平台上，教师们可以针对特定主题或项目开展联合研究和课程开发工作。

（四）家校协同路径

五育融合教育的成功离不开家庭与学校的紧密合作，二者之间形成的有效互动对于学生全面发展具有不可替代的作用。学校需积极搭建家校沟通桥梁，建立健全的信息反馈机制，确保家长能够及时了解孩子在学校的学习生活情况及成长动态。通过家长会、家长开放日等形式，让家长参与到学校的日常管理和教育教学活动中来，增进双方的理解与信任。更重要的是，学校应引导家长树立正确的教育观念，认识到五育并重的重要性，并在家庭环境中营造有利于孩子全面发展的氛围。例如，鼓励家长陪伴孩子参与体育锻炼、艺术创作等活动，支持孩子参加力所能及的劳动实践，以实际行动践行五育融合的理念。

结语

初中生心理健康问题日益凸显，成为当前教育领域的关注重点。五育融合作为现代教育的重要理念，为实现初中生的心理健康和全面发展提供了新思路和新路径。通过课程融合、活动融合、师资融合和家校协同等多种方式，学校可以构建跨学科、跨领域的育人体系，实现五育的全面发展。

参考文献

- [1] 夏晶, 李菲茗. 基于潜在剖面分析的初中生心理健康影响因素分析 [J]. 现代中小学教育, 2024, 40 (11): 87-94.
- [2] 孟凡波. 积极心理学视角下初中生心理健康教育策略探索 [J]. 考试周刊, 2024, (42): 17-19.
- [3] 高玥. 家校协同背景下初中生心理健康教育的创新策略 [J]. 学园, 2024, 17 (27): 97-100.