

“五育融合”理念下的高中生心理健康教育策略研究

潘毓蓉

南昌大学

摘要：随着教育教学的持续改革和发展，高中生的心理健康教育受到了教育界的高度重视。在教育教学过程中，教师要强化学生的心理健康教育，把心理健康教育和五育的关系弄清楚，把二者有机地结合起来，才能使学生的德、智、体、美、劳实现全面发展。在五育并举的大环境下，教师要强化对学生的培养，让学生积极参加各种实践，提高学生的思想认识水平、情感态度和意志力，把学生的心理健康教育和五育并举融合起来，互相交流，寻找客观的基础，让学生能够合理的思考，勇于创新 and 突破，提高学生的综合素质。因此，为了更好地促进高中生全面发展，笔者就如何在高中开展心理健康教育和五育融合的实践探索作出了探讨。

关键词：“五育融合”；高中生；心理健康；教育策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.11.216

引言

目前，新课程改革正在全国范围内如火如荼地进行着，学生的心理健康发展已经是目前教育教学的一个重点，可以说，要把培养学生德智体美劳全面发展就要加强对其心理健康的关注，这也是目前国家教育工作中提出的新的要求——为学生的心理健康服务。在高中阶段，教师要对学生进行心理健康教育，就必须将学生的成长规律、身心发展和认知水平都考虑进去，充分利用学生的心理功能，发掘学生的潜能，通过适当融合高中心理健康教育与五育并举，使学生的心理品质得到充分的发展。

一、五育融合的基本内涵

（一）德育

五育，主要指德、智、体、美、劳等五项，即德育、智育、体育、美育，劳育。五育互相独立，但独立并非相互分开，而是互相影响，渗透，促进，联系。

道德教育是五育中的第一位，它在其他四育中具有引导和保障的核心作用，在五育中占有举足轻重的位置。在教育过程中，道德教育经常被提到，而发展道德教育更是当今的教育工作的一个重点，教育要以德育为主，要提高学生的思想认识水平和道德修养，增强学生的政治认同感，使学生具有坚定的政治目的和一定的思想境界，把社会主义核心价值观贯彻到实践中去，做一个具有大爱精神，高尚情操，和情怀的个人^[1]。

（二）智育

智育从字面上看，就是要给学生创造一个好的学习环境，把文化知识的规范化、系统化地传播出去，让学生的知识得到持续地积累，从而扩大学生的思考空间和

知识面，使得学生在持续的学习中，逐步提高认知水平，扩大综合眼界，充实心灵，推动内在智慧发展。智育是一个人全面发展的根本，透过知识的传授，持续地学习和探究，为学生寻找一种正确、科学的学习方式，使得学生逐步掌握学习知识的技巧，而智慧的提高，也会对其他四育的成长提供支持。

（三）体育

体育以增强学生的身体功能和体质为目标，致力于使学生拥有强健的体魄、提高学生的运动技巧和体能，使学生对体育进行浓厚的兴趣与激情。通过适当的体育训练，学生不仅能获得快乐，还能保持健康的体魄，还能培养学生的毅力和吃苦耐劳的精神，增强学生的团队意识，让学生树立起健康第一的教育思想，使学生成为四育的物质保证^[2]。

（四）美育

美育以美育人，在掌握了文化知识的基础上，还可以培养学生的审美意识和审美能力，使其对事物有一种特殊的鉴赏力，并形成自己的看法，使学生对美有更多的了解，进而使学生的品德、人格、智慧等方面得到提高，让学生通过学习形成懂得美，感受美，创造美，维护美的习惯与意识，从而促进学生的人文素养与艺术修养的提高，是实现学生全面发展的一种升华。

（五）劳育

劳育指的是劳动教育，在平时的教学过程中，教师会组织同学们进行劳动实践，使学生真正体会到劳动带给他们的自信心和成就感，培养学生的劳动观念和劳动习惯，培养学生的主动劳动意识，使得学生形成在劳动中不怕脏，不怕累，吃苦耐劳，尊重劳动的习惯，

同时还能让学生掌握劳动技能，形成热爱劳动，崇尚劳动的情感，从而充分发扬中华传统劳动精神，是四育的延伸。

二、高中心理健康教育的重要意义

教育是一个国家的根本，我们国家正在对教育教学进行改进和创新，学校、家庭和社会也在越来越重视教育教学，特别是与培养学生的核心素养和心理健康有关。核心素养的内涵相对较广，主要是指基础知识的学习，专业技能，情感态度，道德品质，价值理念等。对于高中阶段的学生而言，他们已经拥有了数年的学习经验和基础素质，但还有待提高，这就要求教师在平时的教育活动中加强对学生的教育，以此来对学生的德育、心理等方面进行优化，让学生建立起正确的三观，养成良好的心理素质，进而提高学生的核心素养。在高中阶段，学生的思想认知、辨别是非的能力还不是很强，他们缺少社会经验，生活经验也不多，正处在世界观、人生观、价值观形成的关键时期，对外界的一切都充满了好奇和新奇，在某些问题的处理方法上还不够妥善，可能会有一些过激的行为。因此，这就要求高中教师要从心理健康的角度，对学生的思想和行为进行恰当的指导，而这正是父母、社会无法触及的地方，因此，必须教师有耐心地渗透和教导。这样的科学指导，能使學生能够运用理智的思维来进行分析与思考，从而培养出一种对与错的分辨与判断的能力，这样学生在遇到问题时能够沉着地应对，勇敢地应对困难，并对生活抱有一种乐观向上的态度^[3]。

三、高中心理健康教育与五育融合的实践探究

（一）德育——心理健康教育的价值导向

德育教育要根据学生的成长规律、身心发展特征，并与具体的社会需求与规范相结合，对学生进行思想教育，强化学生的道德素质，使其具有良好的道德素质。在高中时期，学生的心理健康教育更偏向于自我认知、情感关系和学习能力等，培养学生的意志、思维品质、社交能力和情绪管理能力，可以适时地调节其心态，使其形成健全的个性，保证身体和精神的同步性。不同的环境会对一个人产生不同的影响，要想强化五育融合，首先要做的就是优化校园环境，这对于高中阶段的学生来说，无疑是有利的。

如：学校可以根据自己的实际，营造浓厚的文化，利用廊桥布置，标语，宣传栏，广播站，讲座等方式，

对学生进行科学的引导，使学生一踏入校园就能充分地感受到文化的感染，通过营造书香校园，把学生带入浩瀚的知识世界，这对于学生有很强的吸引力。另外，学校还应该设立心理咨询室，这对高中阶段的学生是非常重要的，如果学生有什么心理问题，可以去咨询和了解，教师要针对学生的具体情况，耐心地倾听，科学地指导学生，让学生克服心理上的紧张和担忧，消除学生的心理障碍，从而建立坚强的心灵，以积极的态度应对自己的学习和生活。另外，学校也可以不定期地组织同学们参加各种社会实践，使学生的身体和精神都得到很好的锻炼，同时也能影响学生的思想^[4]。

（二）智育——心理健康教育的前提条件

智能是一种以学生全面发展、思维创造、积累文化知识为主要内容的教育活动，它以知识的学习为主线，通过对知识的扩展，把学生的独立思维和分析能力培养起来，学生在学习过程中会碰到各种各样的困难，教师需要引导学生学会去面对和解决，从“学会”到“会学”，不断地发掘学生的潜能，提倡学生自学，提高学生的综合素质和各学科的核心素质。

如：教师在教学过程中可以通过组织小组合作探究学习的方式来完成不同学科学习，学生在这样的学习过程中能够拓展自身知识，激发自身学习探究欲与创新欲，学生在持续的学习当中能够实现自身综合能力的提升，学生的抗挫折能力与解决问题的能力也能得到加强。在长期的智育引导下，学生的思维得到锻炼，心理健康教育工作能够更加轻松地进行。让学生能够自主参加集体活动，使学生的团队精神得到很大的提高，通过该过程，学生对团队的重要性有了更深层次的认识，学生的团队意识也能得以强化。

（三）体育——心理健康教育的体质基础

在高中体育教学过程中，教师应该把学生的心理健康发展放在第一位，在进行课程的设计时，要遵循学生的生长规律，同时要将学生的个体差异充分地体现出来，在对学生进行心理健康教育的过程中，要本着针对性全面性的原则，为学生们提供强有力的保证，保证学生的身心健康。体育与其他科目有很大的区别，体育以学生的体质为重点，学生能通过体育学习更多地参加体育运动。在课堂上，教师要创造多样的教学活动，将教学内容与各种运动项目相融合，使学生可以尽情地体会到体育运动所带给他们的热情与活力，进一步

培养学生的团队精神,竞赛精神和心理素质,加强学生的集体荣誉感^[5]。

如:在教学过程中,教师要促进学生的个性发展,提高学生的人际关系,帮助其构建和谐的人际关系,发挥自己的长处,扬长避短,克服缺点,用理性的思维来解决自己的问题,并且能够及时地纠正自己的问题,为自己树立一个好的榜样,这对人格的提高是有帮助的。高中生的情绪相对不稳定,他们面临着巨大的学习、心理上的压力,再加上父母思想影响,导致其心理压力得不到适当的发泄。在高中体育教学过程中,教师可以给学生提供一个发泄的平台,学生可以利用体育运动来发泄自己的情感,驱逐掉自己的不良情绪,消除学生的心理障碍,实现学生心理的均衡,使学生能积极、乐观、愉快地投入到体育锻炼中,进一步促进学生的心理健康发展。

(四) 美育——心理健康教育的基本内涵

人的健康既包含生理上的健全,也包括精神上的健全。在学生的成长过程中,健康是他们的快乐之源,学生除了要有一个健全的体魄以外,心理健康也很重要,如果学生的心理出现了不健康的现象,对很多事情都会产生负面的情绪,且多疑多虑,严重的话甚至可能会自闭、抑郁,不能像正常的孩子那样尽情地玩耍、专心学习、正常生活。美育是一种全面发展的教育,它既可以提高学生的鉴赏能力,又可以提高学生的审美能力,还可以在欣赏美的东西的同时,减轻学生的心理紧张和消极情绪,从而使学生的精神愉快,陶冶情操,净化灵魂。

如:教师在教学过程中可以从行为美、语言美、精神美、环境美等多个角度出发,引导学生去发掘和认识生活中的美,增强学生对美的创造和欣赏的能力,让学生在美好的人生中逐步培养出高尚的道德情操,增强学生的审美体验,从而使学生的心态保持积极健康的状态。审美教育主要是使学生在各种艺术形式中,去发现美,感受美,理解美,创造美,从而使学生的艺术情感得到发展,在艺术审美上有自己的独到的看法,在艺术的世界中丰富本身。

(五) 劳育——心理健康教育的重要途径

劳动教育在高中教育教学过程中起到了十分重要的作用,有助于学生养成良好的品德和行为习惯,提倡“以劳树德”,“以劳健体”,可谓中华优秀传统文化的精

髓所在。劳育把文化思想、劳动价值滋养了一代又一代,传承了传统文化、艺术文化,通过不断地改进和创新劳动教育,培养出优良的人才,这对于学生以后的发展有着十分重要的意义。劳动是每个人的一种生存方式,只有有了劳动意识,才能树立起正确的劳动观,才能从劳动中得到丰厚的回报,才能使每个人都懂得“一分耕耘,一分收获”的深刻含义。

如:教师要创造各种形式的情境,帮助学生充分投入劳动学习,引导学生通过情境中的劳动场景中去想问题,从而进行口头交际的互动教学。从而让学生形成主动参与劳动实践的习惯,进一步获得不一样的劳动体验,树立起正确的劳动价值观,让学生的劳动内容更加充实,增强学生的劳动意识,让学生养成热爱劳动的习惯,使得学生在实践中学会如何去学习,加深学生对劳动技能的理解和认识,从而达到劳动教育的最好效果。随着素质教育的发展,人们对劳动教育的重视程度日益提高,唯有把劳动教育渗透到每一门学科之中,才能使劳动教育真正落到实处,进而提高学生的劳动责任感和劳动实践能力。

结语

综上所述,在当下的高中教学工作中,积极落实“五育融合”理念下的心理健康教育已经逐步成为当前教育主要发展方向,也是教育改革创新的新路径。对此,高中教师必须积极落实“五育融合”理念,从学生的实际心理状况出发积极创新教学,进一步培养学生健康素质,改良课堂教学,尽可能为高中生创建丰富多彩的教学环境,以此来推动高中学生的综合成长。

参考文献

- [1] 陈思涵. 心理健康教育与五育融合的教学实践[J]. 新课程, 2023(3): 169-171.
- [2] 周世兵. 五育融合发展视角下构建“四位一体”的心理健康教育体系, 促进高职学生可持续发展[J]. 商情, 2021(12): 224-225.
- [3] 夏冰. “五育融合”视角下青少年主观幸福感的提升[J]. 城市情报, 2023(7): 4-6. DOI: 10.
- [4] 俞国良, 何妍. “德智体美劳”五育与心理健康教育的关系[J]. 中小学心理健康教育, 2023(1): 4-10.
- [5] 叶章辉. 基于情商培育的场域式思政教育进路探索[J]. 甘肃教育, 2023(7): 19-23, 29.

作者简介: 潘毓蓉, 汉族, 2003年4月, 山东省济南市人, 女, 本科, 研究方向: 高中教育。