

“五育”并举下大学生心理健康素养提升策略分析

刘媛媛

安阳师范学院

摘要: 本文聚焦于“五育”（智育、体育、美育、劳育、德育）并举的教育模式，探讨其对大学生心理健康素养提升的促进作用。文章分析了当前大学生心理健康的现状与需求，结合“五育”的核心理念，提出了一系列创新性的策略，旨在通过全方位的教育实践，增强大学生的心理素质，促进其全面发展。

关键词: 五育并举；大学生；心理健康素养；提升策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.01.030

引言

在当今快速变化的社会环境中，大学生作为国家的未来栋梁，其心理健康状况备受关注。面对学业、就业、人际等多重压力，部分大学生出现了焦虑、抑郁等心理问题。为此，探索有效提升大学生心理健康素养的路径显得尤为重要。本文基于“五育”（智育、体育、美育、劳育、德育）并举的教育理念，深入分析其在促进大学生心理健康方面的作用，旨在提出一系列切实可行的策略，为大学生心理健康教育提供新的思路和方向。

一、大学生心理健康现状分析

近年来，随着高等教育普及率的提升和社会竞争的日益激烈，大学生心理健康问题逐渐浮出水面，成为社会各界关注的焦点。为了深入了解当前大学生心理健康的真实状况，我们采用了问卷调查与专家访谈相结合的方式，广泛收集了来自不同地域、专业及年级的大学生的的心声。

调查结果显示，大学生心理健康问题呈现出多样化和复杂化的特点。其中，学习压力是大学生普遍面临的一大挑战，高强度的学习任务、激烈的竞争环境以及对未来职业发展的不确定感，使得部分学生长期处于高压状态，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。此外，人际关系问题也不容忽视，宿舍矛盾、友情困惑、恋爱挫折等都可能对大学生的心理健康造成不良影响。

在自我认知方面，部分大学生存在自我认同缺失、自我价值感低等问题，他们往往对自己的能力、价值产生怀疑，缺乏自信和动力去面对生活的挑战。这些心理问题的存在，不仅影响了大学生的学业成绩和生活质量，还可能对其未来的职业发展和社会适应能力造成长远的不利影响。

因此，深入分析大学生心理健康问题的成因，探索有效的解决路径，对于促进大学生健康成长、全面发展具有重要意义。

二、“五育”与心理健康的内在联系

在探讨如何提升大学生心理健康素养的过程中，“五

育”并举的教育理念为我们提供了宝贵的视角和框架。这一理念强调智育、体育、美育、劳育与德育的全面发展，而这些要素与心理健康之间存在着深刻的内在联系，共同作用于大学生的心理成长过程。

智育作为教育的核心，不仅关注知识的传授与智力的培养，更在于提升学生的认知能力。一个拥有良好认知能力的大学生，能够更加理性地面对生活中的挑战与压力，有效管理情绪，减少心理问题的发生。同时，通过智育，学生能够获得自我学习与自我提升的能力，这有助于他们在面对心理困扰时，能够主动寻求解决方案，促进心理健康的自我维护。

体育在促进大学生心理健康方面同样扮演着重要角色。体育活动不仅能够增强体质，更重要的是，它能够调节情绪，缓解压力，促进身心协调。在运动中，学生可以释放负面情绪，体验成就感与满足感，从而增强自信心和抗压能力。此外，体育还能培养学生的团队合作精神和竞争意识，这些品质对于大学生在社会中立足具有重要意义。

美育则通过艺术欣赏与创作，陶冶学生的情感世界，丰富其精神世界。艺术能够触动人的心灵，引发共鸣，使学生在美的熏陶下，形成积极向上的生活态度和价值观。同时，美育还能提升学生的审美情趣和创造力，帮助他们在面对生活困境时，能够以更加灵活和创造性的方式去应对。

劳育则强调实践与劳动的重要性。通过参与社会实践和劳动，学生能够更加深入地了解社会，增强社会责任感和使命感。同时，劳动还能锻炼学生的意志品质，培养吃苦耐劳的精神和抗压能力。在劳动中，学生能够体验到成功的喜悦和失败的挫折，从而更加全面地认识自己，提升自我认知和自我调节能力。

德育作为教育的灵魂，对于塑造大学生正确的价值观、人生观和世界观具有不可替代的作用。一个具有良好道德品质的学生，能够自觉遵守社会规范，尊重他人，关爱社会，形成积极向上的心理品质。同时，德育还能

培养学生的感恩之心和奉献精神,使他们在面对心理困扰时,能够积极寻求帮助,同时也愿意伸出援手帮助他人。

综上所述,“五育”各要素与心理健康之间存在着紧密的内在联系。它们相互补充、相互促进,共同作用于大学生的心理成长过程,形成了一股强大的合力,为提升大学生心理健康素养提供了有力的支撑。

三、心理健康素养提升策略

在“五育”并举的宏观教育背景下,针对当前大学生心理健康的现状与挑战,提出了以下策略,旨在全方位、多角度地提升大学生的心理健康素养,促进其全面发展。

(一) 智育融合心理健康教育

智育作为教育的基石,应不仅仅是知识的传授与智力的培养,更应融入心理健康教育的元素。高校应在专业课程中有机融入心理健康知识,如情绪管理、压力应对、自我认知等,使学生在专业学习的同时,掌握必要的心理调适技能。此外,可以开设专门的心理健康教育课程,通过案例教学、小组讨论等形式,增强课程的互动性和实效性,引导学生学会自我觉察、自我调节,培养积极的心理品质。

(二) 体育促进身心健康

体育不仅是锻炼身体的一种方式,更是促进心理健康的重要途径。高校应推广多样化的体育活动,满足不同学生的兴趣和需求。通过定期组织运动会、体育俱乐部活动、户外拓展训练等,激发学生的运动热情,增强他们的体质和耐力。同时,体育活动中的团队合作、公平竞争等元素,有助于学生形成积极向上的心态和坚韧不拔的意志品质,有效缓解学习压力,促进身心和谐。

(三) 美育提升情感品质

美育在培养学生审美情趣和同理心方面具有独特优势。高校应重视艺术教育,通过开设音乐、美术、舞蹈等艺术类课程,以及举办艺术节、画展、音乐会等活动,丰富学生的校园文化生活,提升他们的艺术修养。在艺术欣赏与创作的过程中,学生可以感受到美的力量,陶冶情操,培养高尚的情感品质。同时,艺术还能为学生提供情感宣泄的渠道,帮助他们更好地处理负面情绪,保持心理健康。

(四) 劳育增强实践能力与责任感

劳育强调的是实践能力和责任感的培养。高校应鼓励学生积极参与社会实践和志愿服务活动,如社区服务、支教、环保行动等。通过实践活动,学生可以深入了解社会现实,增强社会责任感和使命感。同时,面对实践中的困难和挑战,学生需要学会团队合作、沟通协调和解决问题等能力,这些能力对于提升他们的抗压能力和心理素质具有重要意义。

(五) 德育塑造健全人格

德育是教育的灵魂,对于塑造学生健全的人格具有至关重要的作用。高校应加强思想道德教育,引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。通过开设思政课、举办道德讲堂、开展主题教育活动等形式,弘扬社会主义核心价值观,培养学生的爱国情怀、社会责任感和公民意识。同时,德育还应关注学生的心理健康问题,通过心理辅导、心理咨询等方式,帮助学生解决心理困扰,促进他们健康成长。

由此可见,基于“五育”并举的理念,通过智育融合心理健康教育、体育促进身心健康、美育提升情感品质、劳育增强实践能力与责任感以及德育塑造健全人格等策略的实施,我们可以有效提升大学生的心理健康素养,为他们的全面发展奠定坚实的基础。

四、实施路径与保障措施

为确保上述心理健康素养提升策略的有效实施,需要明确具体的实施路径,并配套相应的保障措施,以形成全方位的支持体系。

(一) 实施路径

高校应系统性地提升大学生心理健康素养,具体路径包括:将心理健康教育纳入必修课程,确保每位学生获得系统教育;在专业课程中融合心理健康知识,增强学生的自我关注;提供多样化的选修课程,如艺术、体育与社会实践,满足学生多元兴趣。同时,加强心理健康教育师资队伍建设,通过专业培训、学术研究及与辅导员等学生工作队伍的沟通,形成教育合力。此外,营造积极向上的校园文化氛围,通过心理健康月、艺术节等活动,普及心理健康知识,引导学生树立正确的心理健康观念,共同促进学生心理健康素养的全面提升。

(二) 保障措施

政府和教育部门应出台政策支持高校心理健康教育工作,纳入评估体系并表彰优秀高校,同时提供教材编写与师资培训等支持。高校需设立专项经费,并拓宽资金来源,确保心理健康教育的资源充足。此外,高校应整合校内外资源,与心理健康机构、社区、企业及家庭建立合作,提供全方位服务。同时,建立科学的评估机制,定期收集反馈,调整工作方案,并将评估结果作为考核依据,以激励高校持续加强心理健康教育工作。

总之,通过明确实施路径和提出保障措施,可以为心理健康素养提升策略的有效实施提供有力保障,促进大学生心理健康素养的全面提升。

五、预期效果与评估

预期大学生心理健康状况将得到显著改善。通过系统的心理健康教育,学生们将更加了解自身心理状态,

掌握有效的情绪管理和压力应对技巧,从而减少心理问题的发生。同时,多样化的选修课程如艺术欣赏、体育运动等,将为学生提供丰富的情感表达和压力释放途径,进一步促进心理健康。此外,心理健康教育的普及还将增强大学生的自我认知,帮助他们树立正确的心理健康观念,主动寻求帮助,形成良好的心理健康维护习惯。

策略的实施将显著提升大学生的心理素质。心理素质是大学生面对未来挑战的重要基础,包括抗压能力、适应能力、自我激励能力等。通过参与社会实践、志愿服务等活动,学生们将在实践中锻炼自己的意志品质,增强责任感和使命感,提高抗压能力。同时,艺术教育和体育活动的融入,将培养学生的审美情趣、同理心和团队协作能力,进一步提升他们的综合素质。

为了确保策略实施效果得到持续跟踪和反馈,我们需要建立有效的评估机制。评估机制应涵盖多个方面,包括学生心理健康状况的前后对比、心理课程教学效果的评估、校园文化氛围的改善程度等。具体来说,可以采用问卷调查、心理测试、访谈等方式收集数据,定期对比分析,评估策略的实施效果。同时,还应建立反馈机制,及时收集学生、教师和家长的意见和建议,对策略进行动态调整和优化。

评估机制还应与高校绩效考核相结合,将心理健康教育工作纳入高校评估体系,激励高校重视并加强心理健康教育工作。通过科学的评估与反馈机制,我们可以及时发现问题、总结经验、推广成功做法,确保心理健康素养提升策略的有效实施和持续改进。

因此,预期心理健康素养提升策略的实施将带来大学生心理健康状况的显著改善和心理素质的全面提升。同时,通过建立有效的评估机制,可以持续跟踪和反馈策略实施效果,为策略的优化和完善提供有力支持。

六、挑战与对策

在心理健康素养提升策略的实施过程中,不可避免地会遇到一系列挑战,这些挑战可能来自于资源分配、学生参与度、文化观念等多个方面。为了有效应对这些挑战,需要深入分析其根源,并提出切实可行的对策和建议。

资源分配不均是一个显著的问题。高校在心理健康教育方面的资源投入可能因地域、经费等因素而存在差异,导致部分高校在师资、设施等方面无法满足需求。为解决这一问题,政府和教育部门应加大对心理健康教育的投入,特别是向资源匮乏的高校倾斜,确保每所高校都能获得必要的支持。同时,高校也应积极拓宽资金

来源,通过社会捐赠、校企合作等方式筹集资金,改善心理健康教育条件。

学生参与度不高是另一个需要关注的挑战。部分学生对心理健康教育缺乏兴趣或认识不足,导致参与度低,影响了策略的实施效果。为提高学生的参与度,高校可以采取多种措施。一方面,通过丰富课程内容、创新教学方法,增强课程的吸引力和实用性;另一方面,加强校园宣传,普及心理健康知识,引导学生树立正确的心理健康观念,激发他们参与心理健康教育的积极性。此外,还可以组织丰富多彩的心理健活动,如心理健康月、心理剧表演等,为学生提供展示自我、交流心得的平台,进一步提高学生的参与度。

除了上述两个主要挑战外,文化观念也是影响策略实施的一个重要因素。在一些传统观念较为浓厚的地区或高校中,对心理健康问题的认知和态度可能相对保守,这在一定程度上阻碍了心理健康教育工作的开展。为克服这一障碍,高校应加强与社会的沟通与合作,通过举办讲座、研讨会等形式,传播科学的心理健康理念,消除社会对心理健康问题的误解和偏见。同时,加强师生之间的交流与互动,建立开放、包容的校园文化氛围,为心理健康教育的实施创造良好的环境。

总的来说,针对策略实施过程中可能遇到的挑战,需要从资源分配、学生参与度、文化观念等多个方面入手,提出切实可行的对策和建议。通过政府、高校和社会的共同努力,有望克服这些障碍,推动心理健康素养提升策略的有效实施,为大学生的健康成长和全面发展提供有力保障。

结语

本文强调了“五育”并举对提升大学生心理健康素养至关重要。通过政策引导、资金支持、资源整合以及科学评估,有信心克服实施过程中的种种障碍。呼吁社会各界关注支持大学生心理健康教育,共同培育德智体美劳兼备的社会主义接班人,为国家的繁荣与发展贡献力量。

参考文献

- [1] 马畅. “五育”并举下大学生心理健康素养提升策略分析[J]. 才智, 2024, (16): 113-116.
- [2] 周雅琴. “五育并举”视域下高职大学生积极心理品质培育路径探究[J]. 文教资料, 2023, (22): 175-178.
- [3] 周芝萍. 中华优秀传统文化赋能大学生心理健康素养路径研究[J]. 才智, 2023, (19): 97-100.

作者简介: 刘媛媛(1995年5月), 女, 汉族, 河南开封人, 硕士, 助教, 主要从事大学生心理健康教育研究。