

五育并举背景下干预中职学生抑郁情绪的教育策略

孙丽芳

曲靖市麒麟职业技术学校

摘要：提升心理健康教育效能，利在当代，功在千秋。经课题组实践研究，将五育并举的“抓手”融入中职学校心理健康教育，针对干预中职学生抑郁情绪，教育作用良好。为此，本文以发挥五育并举的“抓手”效能，从心理健康教育层面干预中职学生抑郁情绪为目的，提出了“以德育心”“以智慧心”“以体强心”“以美润心”“以劳健心”的教育策略，以丰富中职学生心理健康教育内容，提升抑郁情绪干预效果。

关键词：五育并举；中职学生；抑郁情绪

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.006

引言

2022年4月，国务院办公厅发布了《十四五国民健康规划通知》，将精神心理问题提升到一个重要的战略性地位。2023年4月，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，指出要全面加强和改进新时代学生心理健康工作，实施“以德育心”“以智慧心”“以体强心”“以美润心”“以劳健心”等五育并举。可见，落实心理健康问题干预和教育，为学生健康成长提供稳定的基础，是十分重要的，有助于教育高质量发展。当前，中职学生抑郁情绪现象突出，对学生身心发展产生了不利影响，学校要做好针对性地干预，融入五育并举，落实心理健康教育创新。

一、中职学生抑郁情绪干预和教育的必要性

抑郁情绪有别于抑郁症，是个人在成长和生活中的常见情绪。当个体受到外界因素影响出现了较大压力，且短时间内未能纾解压力，便会出现沮丧、忧虑、悲伤、无助等负面情绪。抑郁情绪状态会使个体处于消极认知中，主要表现为情绪低落、兴趣减退、思维迟缓、食欲不振以及睡眠障碍。如果未能及时调整和干预，可能会引发抑郁症。

经课题组调查发现，中职学生群体抑郁情绪现象占比过高。且近三年的全校心理测评中抑郁检出率均在38%以上，形势不容乐观。主要是学生在成长过程中受到学业压力、家庭环境、学校环境、社会就业等方面因素的影响造成，导致学生处于消极状态，不利于学生的健康成长以及未来发展。由此，加强中职学生的抑郁情绪干预，是中职学校心理健康教育内容的重点。通过干预学生的抑郁情绪和科学教育，帮助学生维持稳定健康的心理状态，使之正确认识学习和生活中存在的各项困难与挑战。同时，专业化、规范化的抑郁情绪干预和教

育引导，对提升中职学校心理健康教育发展水平也有积极促进作用。

可见，中职学校有必要从专业发展建设以及常态化管理角度出发，对中职学生抑郁情绪进行干预和教育引导，助力学生健康成长。

二、五育并举在干预抑郁情绪方面的教育价值

五育并举的实施既丰富了校园文化生活，也提升了学生的社交范围，深化了学生综合实践水平。学生在日常学习和生活过程中有更多的机会参加集体活动和探索活动，不再将视角局限在理论学习或日常考核中，校内娱乐、社会实践、亲子活动、文娱实践等各类活动百花齐放，给学生提供了更多疏解压力的选择。因此，五育并举不仅是国家提倡的抑郁情绪干预方法，也是中职学校开展心理健康教育的重要“抓手”。

将五育并举用以干预学生的抑郁情绪，能够丰富心理健康教育引导的内容和方式。一是以学校的思想政治课程为核心落实心理健康教育融合，能够提升抑郁情绪干预的效果；二是建立在学科优化、课程改革以及专业建设的层面，增加心理健康教育课程和专项活动，可以让学生掌握更多情绪认知、情绪引导、情绪疏解的知识和技巧，实现智力层面的辅助；三是体育活动是实现情绪干预的直观手段，符合学生身心发展的体育活动可以促进多巴胺分泌，从生理层面调节情绪，也有助于辅助青春期阶段学生的激素平衡，减少情绪冲击；四是美育活动通常以音乐、艺术、美术、舞蹈等活动展开，具有感染力的艺术要素给学生提供了浸润心灵、疏解压力的突破口；五是劳动活动在磨炼学生品质、展现个人价值方面的作用明显。

由此可见，坚持五育并举推动抑郁情绪的干预和教育引导，是中职学校心理健康教育过程中要关注的重点内容。

三、五育并举背景下干预中职学生抑郁情绪的教育策略

德智体美劳的深度融合，让抑郁情绪的疏解和干预贯彻落实到学生生活和学习的方方面面。有助于学生养成正确的人生观，还能从身心发展双重视角正确认识不良情绪带来的影响，积极主动地抵抗抑郁情绪。由此，中职学校可以从教学管理和课程建设的层面出发，发挥五育并举干预抑郁情绪的育人作用。

(一)借助思想政治课程强化学生心理韧性，实现“以德育心”

中职学校思想政治课程内容丰富，融入心理健康教育方面的内容，经实践是可行的。通过挖掘生活中的典型案例和信息，帮助学生认识到心理健康教育对个人品格和修养产生的影响，了解抑郁情绪带来的不良隐患，让学生学会积极面对抑郁情绪，主动地调整和抵抗。

那么将心理健康教育融入中职学校思想政治课程的全过程中，要挖掘学生生活中的隐性要素，采用贴近学生生活话题的方式带动学生深度思考。比如，采用“身边人讲身边事”的系列活动，带领学生观察生活中的典型人、事，结合自己的想法和认知进行分享，让优秀的品格、值得学习的经历、可以进行分享的经验成为学生正确认识生活困境的重要载体。通过这些案例给学生展现了身处逆境不断坚持前行的榜样和案例，这些具有优秀品格的内容让学生有了学习的参考，感受到坚韧的内心尤为可贵。潜移默化地引导学生养成坚韧不拔的品格，有效抵御不良情绪带来的负面风险和影响。

(二)通过教学方法和学科渗透，实现“以智慧心”

学校是心理健康教育的主体，要主动干预学生的消极情绪、抑郁情绪，完成科学地教育引导。但从“以学生为主体”的教育思想角度来看，学生也具有拿起抑郁情绪干预武器的权利，那么就需要帮助学生掌握正确的情绪调节方法、技巧和手段。从“以智慧心”的角度来看，利用专业课堂、多元化活动为学生传授抑郁情绪识别和干预的技巧，让智慧引导学生正确生活，效果良好。

一方面，以学科为核心渗透情绪管理的相关方法。依托学校的心理健康教育咨询室，联动心理健康教育教师和学科教师，挖掘不同学科中的心理健康教育知识。在日常授课的过程中，注重从教学要素中解读心理健康教育相关的内容，帮助学生逐渐认识到正确管理情绪的方法和技巧，养成科学的人生观；在日常测验和考核的过程中采用奖励机制，为学生提供突破自我、取得更高

目标的机会。并配合精神奖励和物质奖励，提升学生的自信心，减少抑郁情绪和压力带来的影响。

另一方面，以日常活动为辅助实现“以智慧心”。比如，邀请专业的心理健康教育教师、情绪相关研究专家，带领学生学习有关情绪调节的技巧和方式。其中包含了情绪瑜伽、呼吸操等方式，帮助学生利用这些手段缓解不良情绪，并正确认识到抑郁情绪的出现是身体的正常反应，学会利用恰当的方法疏解抑郁情绪，才是正确抵抗情绪的途径。助力学生树立自信心，避免抑郁情绪对自身的侵害。

除此之外，以设立“校园调解员”等相关互助课程为助力。在课程中，学生可以从日常生活、学习、实习等不同的层面采用分组模拟、角色扮演等方式，展现生活中常见的压力源头。通过观察生活、表达感受、提出请求的方式，正确与他人进行交流，学会正确表达自己的想法和观点。在尊重他人的基础上不伤害自己、不让自己受委屈。这也是逐渐引导学生养成正确社交方法的重要手段，有助于学生在生活中保护自我。

(三)推广校内体育活动，实现“以体强心”

经梳理相关研究结果显示，体育运动对改善人的情绪有积极促进作用。在运动的过程中，身体的内啡肽和多巴胺等化学物质会加速分泌，刺激大脑的快乐神经中枢，从而短暂地忘记困扰和烦恼。另外，体育运动可以适当地消耗学生的体力和精力，平衡内分泌调节效果，让学生养成正常的作息，提升身体的正向循环效率，也有助于排解抑郁情绪。因此，中职学校从体育活动创新的角度出发，打造多元化的活动形式和活动内容，让中职学生爱上体育、爱上运动，从而实现抑郁情绪的有效调控。

一是让运动成为习惯。优化校园内的运动场地和基础设施，以学生感兴趣的点引进游戏专用道具和游戏场景，比如，符合安全要求的攀岩场地、户外越野场地、多功能球场、瑜伽室等场所。给学生提供了更加丰富的运动选择，体育运动不再局限于常规的田径活动中，有助于学生的身心运动目标快速达成。

二是协调学习与运动的规律。日常课时规划、大型体育活动项目需要穿插展开，确保学生每周的体育活动时间在20小时以上。引导学生积极参与各类体育运动项目和社团，并由学生自发组织大型的体育赛事或者竞赛。让体育成为学生的兴趣和爱好，使之能够在高压力的学习和实习环境中足够的时间参与体育活动，适当放松精神。

三是磨炼学生体育意志。意志的磨炼可以让学生具备更强的抵抗能力和心理适应性。学校应推出阶段性的体育运动打卡挑战,或者是体育活动竞赛评比项目,建立学校内的“吉尼斯纪录”。帮助学生不断突破自我,不仅在强身健体方面实现“我能行”,在精神和毅力层面也要实现“我可以”。

(四) 丰富美育形式,实现“以美润心”

“以美润心”是将艺术教育、文娱教育作为学生抑郁情绪疏导的主要途径,并从专业角度和娱乐角度入手优化中职学校的美育教育形式。

从专业层面入手,积极邀请心理学和情绪相关的研究专家。沿艺术角度出发,利用艺术手段对学生的心理状态进行预测、评估和判断。例如,最简单的绘画疗法,是实现心理疏导和抑郁情绪治疗的主要方式。学生在有限的纸张上绘画,绘画的方法、细节、颜色的选择、场面的布局,往往都能体现学生的情感、心理状态。因此,在专业人士的辅导下,学校每学年举行一次集中绘画评比活动,从中判断学生的情绪变化,以做到精准教育引导和干预。

从文娱角度来看,开展多元化的自主艺术社团和探索实践活动,以丰富中职学校的艺术活动形式。比如,设立学校内“心灵涂鸦墙”,学生可以利用自己感兴趣的风格、颜料、绘画方法来抒发情绪。但是要有专人做好日常的舆论维护和管理,避免他人的评价加重学生的抑郁情绪。又如组建音乐社团、舞蹈社团,给学生提供修身养性的机会。让音乐、舞蹈成为学生解放天性的主要载体,让生活有更加丰富的色彩,在潜移默化的缓解中降低轻度抑郁情绪对学生产生的影响。

(五) 开展劳动实践项目,实现“以劳健心”

劳动可以创造自我价值感,也给学生提供了服务他人、服务社会的机会。这是从自我价值规划、自我效能提升的角度入手进行抑郁情绪教育引导的重要手段,对干预学生的抑郁情绪和心理健康教育引导有积极的促进作用。

学校可以通过丰富劳动教育形式的方法,为学生推广各类劳动实践创新项目。对内,在校园角落建立“劳动责任田”。学生以专业为单位负责“劳动责任田”的养殖和记录管理,收获将作为直接的个人奖赏,这对提升学生的成就感和自信心有一定促进作用。对外,则可以积极组织社会公益活动和联谊活动。学生基于自己的专业能力为社区老人、留守儿童或者是其他有需求的人员提供力所能及的帮助,以提升自我认同感,增强自我

效能。且丰富多彩的活动能让学生开阔视野,不再自怨自艾,充实忙碌的生活节奏也让学生没时间抑郁。经实践,学生在多彩的活动中不但找回了自信,结识了更多的朋友,也锻炼了学生的社会实践能力,他们的社交能力、语言表达能力都得到了前所未有的发展。

可见,将劳动作为学生参与社会生活、发挥个人价值的突破口,使之受到劳动精神、劳动文化的影响,学生的心志也会更加坚韧。

结语

在中职学校心理健康教育融入五育并举,对干预学生抑郁情绪有促进作用。学校要牢牢抓住五育并举融合的突破口,联合校内心理健康教育咨询室教师、辅导员,合理组织和建设德智体美劳等多元化活动,为学生打造健康舒适的学习和生活环境,降低抑郁情绪的发生概率和影响。

参考文献

- [1] 俞国良. 心理健康教育的新诠释: 教育效能视角[J]. 清华大学教育研究, 2024, 45(01): 110-119.
 - [2] 罗月英, 闻明. 中职学校心理健康教育“五三五”工作模式探新[J]. 中小学德育, 2024, (S2): 91-93.
 - [3] 王云彪, 陆东松. 全人教育引领中职学校心理健康教育体系建设的探究——以台州市黄岩区第二职业技术学校为例[J]. 职业教育, 2024, 23(14): 8-14.
 - [4] 柯青兰. 全面发展背景下的中职学校学生心理健康教育策略研究[J]. 教师, 2024, (01): 18-20.
 - [5] 高兵兵, 廖丽娟. “三全育人”视域下中职学校创新学生心理健康教育的路径[J]. 四川劳动保障, 2023, (08): 110-111.
 - [6] 李天路. 中职学生幽默对抑郁症状的影响: 基本心理需要的中介作用[J]. 中小学心理健康教育, 2023, (02): 9-13.
 - [7] 岳雅. 贵阳市中职学校学生焦虑抑郁现状调查以及影响因素分析[D]. 遵义医科大学, 2021.
 - [8] 李迎娣. 中职生抑郁现状调查及成因分析[J]. 中小学心理健康教育, 2021, (32): 15-18.
- 作者简介: 孙丽芳(1988—), 女, 汉族, 云南昆明人, 讲师, 大学本科, 研究方向为应用心理学。
- 基金项目: 本文系2023年度云南省教育科学规划单位资助项目立项课题《新形势下中职学生抑郁情绪的整合式干预模式构建研究》(项目批准号: BC23126)研究成果。