

# 基于“五育并举”的大学生心理健康教育模式构建

罗卫兵 梁思晨

江西工业贸易职业技术学院

**摘要：**“五育并举”是新时期教育方针的核心内容，与大学生心理健康教育在目标设定、实施路径规划等层面存在紧密的内在关联。针对目前高职院校心理健康教育存在的实施路径单一固化、技术应用相对滞后以及教育资源分配不均等问题，提出了“双维双径”的“五育合一”心理健康教育模式。该模型以“预防-发展-干预”为纵向维度，以德智体美劳五育要素作为横向维度，进而形成一个由目标体系、内容体系和保障体系共同组成的完整框架。通过课程渗透和实践激励两条实施路径，推动五育资源与心理健康教育深度融合。本文的研究目的在于为高等职业技术学院培养具备良好心理素质和全面发展能力的高等职业技术人才提供理论基础和实践范例。

**关键词：**“五育并举”；心理健康教育；模式构建；全面发展

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.034

## 引言

心理健康教育对大学生的成长起着至关重要的作用，它既是落实立德树人的根本任务，又能帮助大学生形成健全的人格，形成积极的价值观。它是建设优质教育发展系统必不可少的一个环节，关系到大学生综合素质的提高和教育整体效果的优化以及大学生的全面发展。但是，目前我国高职心理健康教育还面临着实施路径单一固化、技术应用相对滞后以及教育资源分配不均等一系列现实问题。为解决这一困境，必须在“五育并举”思想的指导下，对高职心理健康教育进行系统性的探索。通过构建德智体美劳全面培养与提高心理素养的协同机制，不仅能为高职心理健康教育系统的优化提供战略指导和实践参考，还能促进我国高等教育在人才培养过程中的专业化和系统化发展。

## 一、“五育并举”与心理健康教育的内在逻辑

“五育并举”与“心理健康教育”的有机结合，并非是对教育要素的简单拼凑，而是要遵循人才培养的内在规律。在教育目标层面上，这两个方面都把促进人的全面发展作为基本指向：道德教育重在培养学生的思想政治素质和道德品质，帮助他们树立正确的“三观”；智育提高认知能力，提供了学生心理调节的思想工具；体育运动塑造了良好的身体素质，是心理健康的生理基础；美育培养审美素养，为学生心理均衡提供情感缓冲；劳动教育锻炼学生的意志品质，是大学生心理弹性增强的现实支持。从时代的需要来看，当代大学生面临着学业压力、人际冲突和就业焦虑等多方面的复杂心理问题，单靠心理干预很难完全解决。为此，“五育并举”提供

了一种系统化的思考方式：德育使学生明确人生方向，减少迷惘；智育提高学习效能，纾缓学习压力；体育可增强抗压能力，调节情绪状态；美育能丰富人的精神世界，拓宽人的心灵容量；劳育构建学生与现实的联系，防止其沉溺于虚拟世界。这种多维度的介入方式，契合了心理健康教育从“被动应对”向“主动建构”转变的需求。

## 二、大学生心理健康教育的现状与问题

目前，高职院校心理健康教育在推进“五育并举”进程中，面临着诸多现实层面的现实困境，主要表现为：“五育”与心理健康教育的有效协同机制缺失，各教育资源的整合力度不够，融合路径不明。导致“五育并举”在高职心理健康教育中很难真正落地生根，从而制约了其教育效果的充分发挥。实施路径单一固化，难以满足学生多样化的需要；随着教育环境的变化，传统的心理健康教育方式其局限性也愈发显著。过去，心理健康教育主要依靠课堂讲授和书面辅导等单向传输方式，这既无法充分调动学生的学习兴趣 and 参与积极性，也不利于学生把心理学知识转化为实践技能和运用。“五育并举”的潜能没有得到很好的开发，表现为德育中的榜样教育没有和朋友长辈的心理辅导相结合，智育中的科研训练没有和抗挫折教育相结合，导致教育的吸引力不够。技术应用相对滞后，不能与数字时代同步发展。虽然一些高职院校已经引进了心理评估系统，但是在深度应用方面还存在一些不足，如未充分利用大数据对学生的心理变化进行精准的分析，也没有利用虚拟现实技术来营造沉浸式的心理辅导。“五育并举”数字平台建设相对滞后，

主要表现在思想道德教育中的红色文化资源没有转化成心理激励的数字化产品、美育的艺术疗愈功能没有与线上平台相融合,教育覆盖面和时效性受限。教育资源分配不均,心理健康教育与支援服务的投入严重滞后。目前,我国大部分高职心理健康教育和服 务都面临着经费不足、场地和专业设备不足等问题,如心理咨询人员缺乏,心理健康讲座很难定期开展,学生心理健康测评工具更新相对滞后。而且,心理健康教育与学业辅导、生涯规划等显性教育内容相比,往往处于边缘地位,成为辅助工作,这种认知偏差直接影响到专业教师的配备和课程活动的安排,从而阻碍心理健康教育的系统化和专业化发展。

### 三、基于“五育并举”的心理健康教育模式构建

针对目前高职院校心理健康教育中存在的实施路径单一固化、技术应用相对滞后、教育资源分配不均等诸多问题,提出构建“双维双径”的“五育并举”心理健康教育模式,并对其进行了探索。该模式通过纵向维度设计、横向要素整合和具体实施路径规划三个方面的协同,建立起一套系统完整、逻辑严密的人才培养体系,促进心理健康教育科学化和有效性的提高。

#### (一) 纵向维度:构建“预防-发展-干预”三级体系

在推进心理健康教育工作的过程中,可以建立相应的分层制度。预防层面是面向全体学生的,在“五育并举”的基础上,培养学生的心理弹性,减少心理问题发生的机率。在新生入学阶段实施“五育适应教育”,即德育以理想信念教育帮助大学生树立大学目标;智育引导学生掌握正确学习方式,缓解学习焦虑;体育运动通过适应锻炼提高情绪调节能力;美育通过校园审美体验增强学生环境融合感;劳育是建立在集体劳动基础上的。这样的早期干预可以有效地防止常见的问题,如适应性障碍。面向大部分学生,注重培养积极的心理素质。通过“五育”活动,提高大学生的自我认知能力、情感控制能力和人际交往能力。具体而言,德育中开展志愿活动培养共情能力;智育里举办创新竞赛增强抗挫折能力;体育通过团队活动提高合作意识;美育借助创作活动激发积极情感;劳动教育经成果展示提升自我效能。此层次着重于通过“五育”积累心理资本,助力学生构建可持续的心理支撑体系。在干预层面上,充分利用五育资源,对有心理问题的学生进行针对性的心理辅导。

#### (二) 横向要素:整合五育的心理健康教育功能

在心理健康教育工作推进中,可充分发挥“五育”的独特作用。德育铸魂,发挥价值导向根本功能,将社会主义核心价值观教育与生命意义教育有机结合,开展“榜样心理访谈”“红色精神体验”等活动,助力大学生树立超越自我的价值追求,消除生存焦虑,既明确心理健康教育方向、推动其发展,又与心理健康教育相互补充。智育启智,强化认知调节的核心能力,其核心目的是开发学生的心智,发展学生的综合能力。在实践层面上,智力与心理健康教育相结合,主要是通过提高学生的记忆、注意力、观察力和思维力等关键的认知能力,提高这些能力,既能为学业发展打下基础,又能有效地提高学生的心理弹性和适应性。体育方面,运动增强心脏功能,充分发挥身体和心理的互动作用。建立“基础体育课+心理运动处方”的课程体系,针对不同心理需要的学员,制定有针对性的运动计划:针对压力大的学员,开设瑜伽、太极拳等放松课程;针对情绪不佳的学生,进行团体活动,如篮球和足球。在此基础上,构建“运动-情绪”监控系统,利用智能设备记录运动数据与心理状态之间的关系,科学地指导运动健身。美育润心灵,激发内在潜能和情感疗伤。举办“艺术疗愈工作坊”,透过绘画、音乐及戏剧等表现性艺术活动,协助学生释放情绪,重建认知。将校园环境美学和心理空间设计相结合,创造出具有康复功能的景观节点和艺术长廊,使学生在日常的审美活动中得到心灵的滋润。在一个开放和安全的环境里,个人可以充分地进行自我整合。这个过程可以有效地缓解青少年的焦虑和抑郁等负面情绪,帮助他们提高情绪管理水平。这充分体现了“美育润心”的育人理念,通过审美教育来陶冶情操,促进心灵成长。劳育砺心,锤炼意志品质,实践锤炼。建立“劳动实践-心理成长”双轨记录体系,追踪大学生在志愿服务、专业实践和校园劳动过程中的心理变化,引导大学生通过劳动获得自信心。同时,还开发了“职业心理劳动课”,将专业技能培训和职业心理培养相结合,如护理专业临床实习时同步进行移情训练,工科专业工程实践中进行抗压能力训练。

#### (三) 实施路径:两条融合通道的协同推进

通过课程渗透途径,实现五育课程和心理健康教育有机结合。具体来说,就是在道德教育课程中增加“道

德两难与心理调节”模块，帮助学生在面临道德选择的过程中有效地调整自己的心理；在智识课程中，设置了《思考风格和情绪管理》一章，引导学生用科学的思维方式来管理自己的情绪；在体育课程中增加《运动心理学基础》内容，使学生了解体育与心理之间的联系；美育课程开设《艺术治疗原理》专题，让学生学会用艺术来缓解心理压力；将“职业心理准备”这一部分融入到劳动教育课程中，使学生能够更好地进行职业心理建设。同时，要编制跨学科教材，为课程整合提供坚实的支持。通过“五育”活动承载心理健康教育的功能，可以采取实践激活的路径，促进心理健康教育的有效落地。在德育方面，开展“心理义工周”活动，使学生在社区帮扶中增强共情能力；在智育方面，举办“心理科普创新大赛”，鼓励学生将心理健康知识透过科普作品，加深认识及应用；在体育方面，开展“校园心理运动会”，开设“协作跑”、“信任背摔”等心理拓展活动，培养学生的团队精神和信任感；在美育方面，举办“心灵艺术展”，展现学生在艺术创作中的心理成长，促进他们的心理表达和自我认识；在劳动方面，开展“校园微改造”工程，引导学生通过参与环境优化，逐步形成积极的心理状态。

#### 四、模式实施的保障机制

要保证“双维双径”模式在学校中的有效实施，需构建多维保障体系，以支持“五育并举”的心理健康教育。在教学保障方面，要对心理健康教育内容进行更新，使之符合学生的发展需要，并积极采用现代化的教育技术，对教学形式和效果进行优化，促进心理健康教育的创新性发展。随着社会的飞速发展和数字化进程的加快，心理健康课程的内容必须与时代相适应。为了帮助学生更好地应对现实挑战，课程需要将数字化素养培养、在线沟通情境中的心理调适策略、适应快速变化的社会技能等新兴课题纳入课程体系。在师资保障上，要注重建立“专职+兼职+特邀”三位一体的多元化师资队伍；具体来说，一方面，对专业心理教师开展五育知识专门培训，使其掌握将五育元素有效融入心理健康教育的方法；另一方面，对五育课程教师进行心理素质训练，增强其对学生心理发展的关注。同时，也可以聘请行业精英如非遗传承人，运动员，艺人等作为校外辅导教师，指导“五育心理”特色活动。在此基础上，构建教师成长共同体，

定期开展跨学科教研活动，促进教师之间的教学交流。从资源保证的角度来看，构建“五育心理”教育资源共享平台至关重要；充分整合各种场所资源，如德育基地、实验室、运动场馆、艺术中心、劳动实践基地等，建立“心理健康教育融合实践区”，以达到一地多用的目的。同时，建立数字资源库，对五育与心理健康教育融合的案例、课件和活动计划等进行系统的收集和整理，以便教师能够随时查阅和使用。在此基础上，政府还将设立专项基金，以支持新课程的研发、相关活动的组织以及教师培训，保障该模式顺利实施。

#### 结语

构建以“五育并举”为基础的大学生心理健康教育模式，既能准确把握新时期大学生的育人规律，又能破解当前大学生心理健康教育的现实困境。本研究创新性地提出和建构“双维双径”的“五育合一”心理健康教育模式，有效地解决了当前大学生心理健康教育存在的实施路径单一固化、技术应用相对滞后以及教育资源分配不均等突出问题，对促进学生全面发展起到了积极的作用。从长远来看，高职院校要充分认识到“五育并举”对心理健康教育的支持价值，将其纳入学校的总体发展规划中。在观念更新、制度创新与实践革新的过程中，不断地对融合模式进行优化和完善，为培养担当民族复兴大任的时代新人打下坚实的心理基础。

#### 参考文献

- [1] 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.
  - [2] 周秀艳, 蒋衍玺. “五育并举”视域下大学生积极心理品质培育路径研究 [J]. 思想教育研究, 2024 (3): 128-132.
  - [3] 李慧. “五育并举”视域下高职心理健康教育的探索与实践 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37 (2): 39-41.
  - [4] 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.
- 基金项目：江西省高职人文社会科学研究项目基于“五育并举”视域下高职院校心理健康教育“453”工作模式探索与实践（课题编号：SZZX24091）。