五育融合视域下研究生心理健康教育的分析和对策研究

贺金萍，姜春玲
湖北民族大学，湖北 恩施 445000
DOI: 10.61369/SDME.2025270023

摘　　要： 本文以“五育融合”教育理念为视角，深入探讨了当前研究生心理健康教育的现状、挑战及优化路径。研究发现在研究生群体中普遍存在学术压力导致的焦虑抑郁、人际交往障碍、意义感缺失及职业发展困惑等心理问题，而传统的心理健康教育模式存在单一化、补救式、专业化不足等局限性。针对这些问题，本文提出了构建”五育融合”心理育人体系的系统策略：通过以德育心强化价值引领、以智慧心优化认知结构、以体强心促进身心协同、以美润心培育情感品质、以劳健心提升实践效能，形成全方位、全过程、全员参与的心理健康教育新格局。研究建议从制度建设、课程开发、师资培训、评价机制等方面推动实践创新，为高校研究生心理健康教育提供理论参考和实践指导。本研究基于”五育融合”的视角，系统分析当前研究生心理健康教育的现状与问题，探索构建融合德育、智育、体育、美育和劳动教育的心理健康教育新模式，旨在为提升研究生心理素养、促进全面发展提供理论支持和实践参考。

关 键 词： 五育融合；研究生；心理健康教育；心理育人体系；对策研究

Analysis and Countermeasures of Postgraduates' Mental Health Education from the Perspective of Five-Education Integration

He Jinping, Jiang Chunling
Hubei Minzu University, Enshi, Hubei 445000

Abstract: From the perspective of the "Five-Education Integration" educational philosophy, this paper deeply explores the current situation, challenges, and optimization paths of postgraduates' mental health education. The research finds that postgraduates generally face psychological problems such as anxiety and depression caused by academic pressure, interpersonal communication barriers, lack of sense of meaning, and confusion about career development. However, the traditional mental health education model has limitations including singleness, remedial orientation, and insufficient professionalism. To address these issues, this paper proposes a systematic strategy for constructing a "Five-Education Integration" mental education system: strengthening value guidance through moral education to nourish the mind, optimizing cognitive structures through intellectual education to enlighten the mind, promoting physical and mental coordination through physical education to strengthen the mind, cultivating emotional qualities through aesthetic education to moisten the mind, and enhancing practical efficacy through labor education to consolidate the mind. This forms a new pattern of all-round, whole-process, and whole-staff participation in mental health education. The study suggests promoting practical innovation in terms of system construction, curriculum development, teacher training, and evaluation mechanisms, so as to provide theoretical reference and practical guidance for postgraduates' mental health education in colleges and universities. Based on the perspective of "Five-Education Integration", this study systematically analyzes the current situation and problems of postgraduates' mental health education, and explores the construction of a new mental health education model integrating moral education, intellectual education, physical education, aesthetic education, and labor education. It aims to provide theoretical support and practical reference for improving postgraduates' psychological literacy and promoting their all-round development.

Keywords: **five-education integration; postgraduates; mental health education; mental education system; countermeasure research**

引言

随着社会竞争加剧和学术要求提高，研究生群体面临的心理压力日益增大，心理健康问题呈现出普遍化、隐蔽化和复杂化的趋势。据相关研究表明，研究生群体中焦虑、抑郁等心理问题的检出率显著高于普通人群，学术压力、就业不确定性、经济负担和人际关系等

湖北民族大学2025年研究生教育改革项目《五育融合视域下研究生心理健康教育体系创新研究——基于“榜样领航对话”的实践探索》（MYG2025015）

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

因素共同构成了影响研究生心理健康的多重挑战。传统的心理健康教育模式往往局限于”问题干预”和”危机处理”的被动应对，缺乏发展性和预防性的系统举措，难以满足研究生群体多层次、多样化的心理需求。

在新时代深化教育综合改革的背景下，心理健康教育正面临从单一矫治向全面发展的范式转型。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)》强调切实把心理健康工作摆在更加突出位置，统筹政策与制度、学科与人才、技术与环境，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，明确提出“五育并举促进心理健康”的理念，强调将心理健康教育融入德智体美劳全面培养体系[1]。在此政策背景下，“五育融合”为研究生心理健康教育提供了新的视角和路径——通过打破心理健康教育与五育之间的壁垒，实现心理育人与全面发展的深度整合。

一、研究生心理健康现状及特征分析

国内外研究表明，研究生群体是心理问题的高发人群。中国科院心理研究所2023年的调查显示，高达38.7%的研究生存在中度以上焦虑症状，同时有25.4%的研究生出现抑郁倾向，这一比例较本科生高出12.3%[2]。研究生心理问题频发主要原因可能源于以下几个方面：首先，研究生往往面临较大的学术压力，尤其是论文写作、项目申报、学术竞争等方面的压力容易产生焦虑、抑郁等心理问题[3-5]。这些压力如果得不到有效疏导，可能导致学术倦怠、动机下降甚至中断学业。俞国良等对我国研究生的学业倦怠检出率进行分析发现，约有三分之一的研究生产生了学业倦怠[6]。其次，人际关系适应不良也是常见问题。研究生阶段的师生关系、朋辈关系以及实验室动态都更为复杂，处理不当容易产生孤立感和冲突感。导学关系已经成为一个复杂的议题，研究发现，导师的情感支持与学生的压力存在显著的负相关。最后，意义感与价值感与职业发展焦虑。部分研究生在深入学术研究的同时，对于所学专业的价值和个人发展的意义产生困惑，存在现实疏离感加剧和意义感缺失的时代困境。与此同时，面对日益激烈的就业竞争和不确定的职业前景，萌发出强烈的职业规划发展焦虑[7]。

当前高校研究生心理健康教育面临多重挑战。一方面，现有模式普遍存在被动应对、资源不足及针对性缺乏等问题，教育模式呈现单一化取向，多数高校仍停留在以心理咨询和危机干预为主的被动应对阶段，缺乏系统的发展性与预防性举措。其次，服务内容专业性与针对性不足，往往沿用本科生模式，难以满足研究生在科研压力、职业发展等方面的特殊需求；另一方面，心理健康教育与学术培养之间长期存在“二元对立”，研究生学术培养与心理关怀被割裂为两个系统，导师常将心理支持视为心理咨询中心的职责，而心理工作者又难以介入学术指导过程，致使研究生的心理需求往往在问题恶化后才得到关注，已有研究发现，导师的情感支持与。此外，五育体系之间存在专业壁垒与资源分散，德育、智育、体育、美育与劳育分属不同部门，难以形成协同育人效应。尽管部分高校尝试将心理健康与五育活动结合，但多停留于形式化叠加，未能实现真正的身心融合。

在这一背景下，“五育融合”为重构研究生心理健康教育提供了新的思路。近年来，相关研究指出，“五育并举”可为心理健康教育提供价值导向及实践框架，通过积极心理塑造、多维平台构建与干预路径创新，共同推动形成全面育心的教育生态[8]。然而，目前相关研究多集中于理论探讨，针对研究生群体的实证研究仍较为匮乏，尤其在如何系统推进“五育融合”的教育实践、建立可操作方案与评价体系方面，尚待深入探索。

二、对策研究

（一）构建五育融合的心理育人体系

针对当前研究生心理健康教育存在的问题，应构建基于五育融合理念的心理育人体系，实现从“单一干预”向“系统预防”、从“心理教育”向“教育心理”的范式转型。这一体系包括以下五个方面：

1. 以德育心 – 强化价值引领与意义建构

德育是心理健康教育的价值引领，通过帮助研究生树立正确的人生观、价值观，增强生命意义感和目标感，从而缓解存在性焦虑和价值观困惑。具体措施包括：开展“红色主题团体心理辅导”，讲述中国共产党人的优秀心理品格故事；将生命教育融入课程思政，引导学生思考生命的意义和价值；构建价值信念体系，提升意义感，促进自我同一性发展。

2. 以智慧心 – 优化认知结构与学术支持

智育在心理健康教育中的价值超越知识传授，其核心在于通过认知结构的优化提升心理适应能力。针对研究生群体的学术压力，应强化学术心理辅导和科研思维培育，引导研究生树立正确学术观，增强学术思维与创新能力。

具体策略包括：建立学术心理辅导机制，借助专题讲座、一对一咨询等多元辅导模式，系统性地帮助学生剖析学术难题；科学规划学术任务，构建动态反馈机制，定期收集学生的学术进展和心理状态信息，及时调整任务安排；培养批判性思维和跨学科知识整合能力，拓宽解释框架，增强对复杂问题的心理容纳度。

3. 以体强心 – 促进身心协同与压力释放

体育锻炼能促进大脑分泌多巴胺、血清素等神经递质，从而调节情绪缓解焦虑，也有助于心理韧性的形成。研究发现加强体育锻炼能够有效提升研究生的自我效能感，从而间接改善研究生的心理健康水平[9]。中科院心理研究所研究发现随着运动次数增加，大学生抑郁风险和焦虑风险比例显著下降，每周运动3次及以上的大学生抑郁风险和焦虑风险比例最低。

4. 以美润心 – 培育情感品质与情绪表达

美育通过审美体验浸润情感认知系统，在各类艺术表达中愉悦心情，健康身心，激发学生对美的内在追求，塑造学生积极向

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

上的心态。表达性艺术治疗是美育与心理健康教育融合的有效形式，包括音乐治疗、美术治疗、舞蹈治疗等多元方式。

5. 以劳健心 – 提升实践效能与社会适应

劳育在实践创造中提升自我效能感，培养学生的实践能力、创新能力等劳动素养，磨炼意志品质，使学生养成劳动习惯，有助于塑造自尊、自信的积极心理品质[10]。高校应积极拓展社会实践平台，设计涵盖志愿服务、社会调研、项目实习等多类型、多层次的实践路径，推动研究生将理论知识转化为现实能力，提升人际沟通、团队协作及心理调适等综合素养。

通过建设志愿者服务队伍，丰富拓展劳动教育实施途径，充分发挥劳动教育对心理健康的促进作用，让学生动手实践，体验生命的艰辛与快乐，懂得珍惜生命，磨炼学生意志品质。

（二）建立分层分类的干预体系

基于五育融合理念，构建“预防—发展—矫治”三级干预模型和分层分类的精准化实施体系。预防层级主要通过德育活动和体育锻炼强化心理韧性；发展层级借助美育课程和劳育实践提升情感管理能力和自我效能感；矫治层级则需要结合专业心理咨询和医疗资源进行个别化干预。

（三）创新技术支持与平台建设

利用现代信息技术提升心理健康教育的精准性和有效性。通过构建“云端 + 地面”双轨育人平台，利用大数据分析生成学生“学习画像”，可突破传统教育的时空限制，精准识别心理需求。借助虚拟现实技术创设沉浸式教学场景，将抽象的心理概念具象化，可以更好地监测学生的心理健康动态变化。

（四）加强师资培训与导学互动

研究生导师在心理育人体系中扮演着关键角色。导师应构建新型导学关系，始终坚持以学生为中心，树立育人第一责任意识，积极关注学生的心理健康与情感需求，将心理育人理念贯穿于思想政治教育、学术科研指导和创新能力培养等各个环节。

高校应加强导师心理健康教育能力培训，提升导师识别和回应学生心理需求的能力。同时，可以创新设计“导学”系列活动，如学术情绪卡牌、导学下午茶等导学活动，引导师生围绕学术理想树立、科研方向选定、学术生涯规划、科研团队协作等议题展开互动讨论。

三、讨论与建议

（一）潜在挑战与实施难点

五育融合视域下研究生心理健康教育体系的建设面临多种挑战：首先，制度壁垒难以打破，五育分属不同管理部门，协调难度大；其次，专业资源有限，许多高校缺乏具备五育融合能力的专业师资；第三，评价机制不完善，难以量化评估五育融合的心理育人效果；第四，传统文化影响下，心理健康问题仍存在一定污名化现象，学生求助意愿不强。

（二）实践建议

针对以上挑战，提出以下实践建议：

政策层面：教育主管部门应出台五育融合心理育人的指导意见，明确各部门职责分工和协作机制，加大资源投入和支持力度。

高校层面：成立由校领导牵头，学工、教务、科研、体育、艺术等多部门参与的心理健康教育领导小组，整合资源、统筹规划、协同推进。上海大学的做法值得借鉴，该校通过研究生心理文化节，整合多方资源，引入校内外专业心理健康教育工作力量，从“朋辈引航”心理骨干队伍建设、心理健康系列讲座、心理健康主题班会、师生谈心沙龙、心理健康团体辅导五大板块系统开展心理健康教育活动。

教师层面：加强导师和辅导员培训，提升五育融合的教育意识和能力，将心理育人融入日常教学和指导工作中。导师应积极参与学生的心理健康教育，构建平等、互助、诚实守信、健康向上的学术氛围。

评价机制：建立基于过程性和结果性指标的综合评价体系，关注学生心理素养的全面提升和五育融合的协同效应，避免简单量化和短期效益导向。

四、结论

本研究基于五育融合视角，分析了当前研究生心理健康教育的现状和问题，提出了系统化的对策建议。研究表明，五育融合为研究生心理健康教育提供了新的理念和路径，通过德育、智育、体育、美育和劳育的深度融合，可以实现从单一干预到系统预防、从心理教育到教育心理的范式转型，有效提升研究生的心理素养和全面发展水平。

未来研究需要进一步探索五育融合的作用机制和效果评估，特别是实证研究五育融合对研究生心理健康的具体影响路径和效果。同时，需要开发更多可操作、可推广的实施策略和活动方案，推动五育融合心理育人理念落地生根。

参考文献

[1] 教育部等十七部门关于印发《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)》的通知 [J]. 中华人民共和国教育部公报 ,2023(5):4-9.

[2] 心理中国 . 心理健康蓝皮书：2024年大学生心理健康状况调查报告 . [EB/OL]. [2025-06-20]. http://psy.china.com.cn/2025-06/20/content_43141390.htm.

[3] 于淼 , 付海英 , 徐洪芹 , 等 . 医学研究生心理压力现状及原因分析 [J]. 医学教育管理 ,2025,11(03):360-365.

[4] 刘瑞 . 基于研究生群体特征的心理健康教育现状与对策探析 [J]. 职业教育 ,2024,23(20):8-11.

[5] 黄树超 , 孙波 , 胡丽雷 , 等 . 科研院所研究生心理压力状况调研及对策思考 [J]. 中国医药科学 ,2024,14(10):115-118.

[6] 俞国良 , 王学振 . 我国研究生心理健康问题的基本状况与教育对策 [J]. 中国高教研究 ,2024,(07):80-87.

[7] 陶金虎 , 郄海霞 . 研究生心理健康问题影响因素及其对生涯发展的影响——基于Nature全球研究生调查数据的分析 [J]. 研究生教育研究 ,2025,(05):14-25.

[8] 王媛媛 . “一站式”学生社区综合管理模式下高校心理健康教育探赜 [J]. 成才之路 ,2025,(24):33-36.

[9] 张为翌 . 体育强国视域下广西大学硕士研究生体育锻炼的自我效能感对心理健康的影响 [D]. 广西大学 ,2025.

[10] 郭静静 , 王歆逸 , 张一鸣 , 等 . 大学生劳动教育与积极心理品质的关系研究——自我效能感的中介作用 [J]. 福建教育学院学报 ,2025,26(10):58-62.

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.