

五育融合视域下“育心园”的具身实践研究

孙小芳, 刘俊

广州涉外经济职业技术学院, 广东 广州 510540

DOI: 10.61369/VDE.2025240037

摘要 : 数字时代导致青少年面临“数字化”风险, 表现为主体性消解与现实“触感”分离。本文基于五育融合理念, 以“育心园”实体化心育空间为载体, 探索艺术、体育、劳动教育与心理健康相结合的具身实践路径。通过构建五育文化长廊、元气能量广场、树木认养园与劳育药田, 引导学生从虚拟沉浸回归身体参与, 在亲手创造、身体觉察与生命互动中重建与现实世界的联结, 为对抗数字化、培育积极心理品质提供了可操作的实践范式。

关键词 : 五育融合; 具身实践; 育心园; 心理健康教育; 数字化

The Embodied Practice Research of "Yuxinyuan" under the Perspective of Five Educations Integration

Sun Xiaofang, Liu Jun

Guangzhou International Economics College, Guangzhou, Guangdong 510540

Abstract : The digital age has exposed adolescents to the risk of "digital alienation," manifested through the erosion of individual identity and disconnection from tangible reality. Grounded in the Five Educations Integration philosophy, this study utilizes the "Yuxin Yuan" (Heart-Nurturing Garden) as a physical space for mental education to explore an embodied practice that integrates art, sports, labor education, and mental health. By establishing a Five Educations Cultural Corridor, a Vitality Energy Plaza, a Tree Adoption Garden, and a Labor Education Herb Field, the initiative guides students to transition from virtual immersion to physical engagement. Through hands-on creation, bodily awareness, and life interaction, it reestablishes connections with the real world, offering a practical framework to combat digital alienation and cultivate positive psychological qualities.

Keywords : integration of five educations; embodied practice; Yu Xinyuan; mental health education; digital alienation

引言

数字异化的挑战与身体回归的迫切性

当前, 我国教育正处在高质量发展的重要阶段。《中国教育现代化2035》明确提出“更加注重学生全面发展和终身发展”, 强调“德智体美劳全面培养体系”。心理健康教育作为落实“立德树人”根本任务的关键一环, 其工作范式亟待从传统的“问题导向”和“补救型”模式, 向“发展导向”和“预防型”模式转型。然而, 这一转型面临着前所未有的时代挑战: 在信息爆炸、算法推送的网络环境中成长起来的青少年, 其主体性正面临被侵蚀的风险^[1]。

主体性缺失的具体表现为: 认知上, 习惯于碎片化、快餐式的信息被动接收, 深度思考能力减弱; 情感上, 对虚拟互动依赖加深, 与现实世界的真实联结和共情的能力趋于淡漠; 意志上, 容易被即时满足所驱动, 缺乏对长期目标的坚持和奋斗精神; 价值上, 在多元嘈杂的网络声音中难以建构稳固的自我认同和生命意义感^[2]。这种主体性的弱化, 是导致学生内在空虚、动力不足、情绪失衡乃至心理问题的重要根源。

单纯的心理咨询与辅导虽然能解决部分个体问题, 但难以从根本上应对这一结构性的挑战。心理健康教育必须置于更广阔的教育生态中寻求解决方案, 通过积极的、具身的实践活动, 引导学生从虚拟世界的“点击者”回归身体参与的实践者, 重拾指尖的温度、身体的感知和劳动的质感, 在重建与现实世界的深度“触感”联结中, 重塑其主体性。

“五育并举”是基础, 而“五育融合”正是对此挑战的深化与升华。它强调五育之间的相互渗透、相互滋养, 产生“1+1>2”的协同效应^[3], 其核心旨归正是培养能扎根现实、具有真实感受力和创造性的全面发展的人。在此背景下, 建设实体化的“育心园”, 并将

基金项目: 广州涉外经济职业技术学院2024年校级科研课题项目“五育融合”视域下高校心理育人体系构建与实践研究(2024SWKY0416)

作者简介:

孙小芳(1986.11-), 女, 广州涉外经济职业技术学院学生处副处长、心理中心主任, 讲师, 研究方向: 学生工作;

刘俊(1986.1-), 男, 广州涉外经济职业技术学院校长助理、学生处处长、党委委员, 助教, 研究方向: 大学生心理健康。

其打造为五育融合的实践阵地和心育文化地标，具有重要的理论价值与现实意义。它打破了心理健康教育局限于咨询室的物理边界，将其拓展至一个可触、可感知、可由学生亲身实践的物理空间，使心理成长在真实的具身实践中自然发生。

一、理论基石：五育融合的具身化作用机制

五育融合对抗数字异化、促进心理健康的有效性，根植于具身认知理论^[4]——认知、情感与心理发展并非仅发生于大脑，而是根植于身体，通过身体与环境互动塑造。

（1）艺术（美育）：情感外化与整合

美育的本质是具身化的情感表达与整合过程。数字化导致情感扁平化与表达障碍，艺术创作通过身体参与可修复这一问题。学生亲手调制颜料、作画、触摸作品时，内在情感通过手、眼、身体协同运动物化为可视可触形式，既提供非言语情绪宣泄通道^[5]，又促进情感觉察与整合，重建自我表达效能感。

（2）体育：身体唤醒与调控

体育的核心作用是重建身体感知与心理状态的双向调节通道。数字生活造成“身体缺席”，学生与自身身体感觉脱节。元气能量广场开展的八段锦、五禽戏等传统养生功法及正念休憩，引导学生专注呼吸、肌肉张弛与身体平衡，将注意力锚定当下身体感受。这种练习能降低皮质醇水平，增强心率变异性^[6]，重建身体在场感，恢复其心理“调节器”功能。

（3）劳动（劳育）：价值建构与意义生成

劳育尤其是田园实践，是对抗数字虚无的核心路径，构建了“行动-反馈-意义”闭环。学生亲手完成播种、照料、收获全过程，劳动行动带来植物生长的真实反馈，催生掌控感、责任感与成就感^[7]。结合“亲生命性”假说^[8]，与自然互动激发积极情绪，生成存在意义，有效对抗“空心病”。

综上，“育心园”是多维度具身实践场域，通过美育外化情感、体育唤醒身体、劳育建构价值，引导学生脱离数字异化，实现心理疗愈与人格健全。

二、实践路径：“育心园”中以具身实践为核心的三途协同

（1）以美润心：创作中整合情感

五育文化长廊的核心特色是石板路、文化柱等元素均源自学生手绘创作，这一过程本身就是深刻的具身情感实践。

①主体性确认与空间赋权

“我的园区我创作”推动学生从“滑动屏幕”转向“触摸材料”。在专业教师指导下，学生全程参与视觉设计，从主题讨论、草图绘制到亲手创作，真实触觉与虚拟屏幕的虚无感形成鲜明对比。学生的集体情感与智慧融入环境并成为永久部分，使其每日“触手可及”的空间成为主体生命的延伸，成为对抗网络虚无感、

建立现实联结的强大力量。

②情绪疏导与主题创作

定期设立“我的情绪色彩”“压力面具”等艺术主题工作坊，鼓励学生以绘画、拼贴等非言语形式表达内在世界。心理教师与美术教师协同指导，聚焦表达本身而非技巧。作品匿名展出，让学生在观看中产生共鸣、减少孤独感，实现情绪疏导与环境艺术表达的双重疗愈。

③德育智育的视觉化传递

学生将德育典范事迹、科学知识通过漫画、微视频等艺术形式再创作。观看者在生动的视觉叙事中，潜移默化接受文化道德熏陶与知识滋养，形成“创造-展示-熏陶”的完整闭环。

（2）以体强心：觉察中调控身心

元气能量广场是针对“数字身体”离线状态设计的“体感唤醒区”，聚焦身体感知与心理状态的双向调节。

①传统养生功法的身心唤醒

将五禽戏、八段锦设为每周固定团体活动，这些功法动作舒缓、讲究调息凝神，本质是“动态冥想”^[9]。在专业教师带领下，学生模仿自然、导引气血，有效降低焦虑，提升身体自我觉察能力，实现身心合一，重新建立与自身身体的亲密联结。

②正念休憩与团体互动

广场安静角落设置舒适休憩点，学生可扫码获取短时正念冥想指导，课间或疲劳时进行5-10分钟自主练习，快速恢复注意力、稳定情绪。同时开展低强度心理素质拓展游戏、“鼓圈”等活动，让学生在节奏律动中释放压力，感受集体能量，改善社交焦虑，恢复人与人之间温暖的社会性“触达”。

（3）以劳健心：劳动中生成意义

劳动是最深刻的具身实践，核心是培养正确的劳动价值观（檀传宝，2020）。

①树木认养园：生命责任的具象化

推行树木、地块认养制度，倡导“一棵树，一个朋友”。学生结对或分组负责树苗日常照料，亲手触摸土壤干湿、观察叶片荣枯、应对病虫害与恶劣天气，直观学习生命无常与韧性，建立对生命规律的敬畏感和责任感。鼓励撰写“成长日记”，记录树木变化与自身心情，让树木成为情感寄托与自然疗愈的载体。

②劳育药田：文化传承与实效体验

将劳动教育与中医药文化传承相结合，学生亲手种植金银花、薄荷等常见中草药，学习其药性、功效及“阴阳平衡”理念，在劳动中领悟“治未病”智慧，建立文化自信。

对中医康复等相关专业学生，药田是绝佳实践基地。从种植、采收、炮制到制作香囊、药茶的全流程实践，让学生将抽象

文化知识转化为身体记忆与实用价值，增强学习意义感与职业认同，对抗“空心病”。在播种、除草、收获的循环中，学生亲身体验“一分耕耘，一分收获”的真理，深刻理解劳动创造价值、塑造人格的内涵。

三、系统构建：长效运营的深层机制保障

“育心园”的成功离不开可持续的运营机制，需构建激发内生动力、科学评估成效、整合外部资源的深层保障系统。

(1) 内生动力激活：双轮驱动模型

① 游戏化成长积分体系

构建覆盖“参与、贡献、成长”三个维度的积分系统：学生参与正念练习、认养树木、完成情绪主题创作等活动，可根据参与度、贡献值获得相应积分。积分可兑换实践特权、实物奖励或荣誉称号，将短期兴趣转化为长期参与动力。

② 成果可视化与价值认同

建立个人与集体“成长数字档案”，自动记录积分、活动轨迹与作品。设立“育心园荣誉榜”，宣传优秀项目与感人故事。开辟成果价值转化路径：将药田收获的草药制成香囊馈赠师生，将优秀作品汇编成册或义卖，让学生的劳动与创造被看见、被认可，实现从“为积分参与”到“为价值创造”的升华。

(2) 心理成长评估：多维数据融合体系

① 多维度心理成长指标

评估体系涵盖四大核心维度，均结合主观评估与客观数据：

情绪调节能力：通过 PANAS 正负性情绪量表等定期测评，结合“情绪画廊”作品主题分析；

身体感知与压力水平：利用可穿戴设备监测静息心率、心率变异性的长期变化；

自我价值感与意义感：运用内容分析法，解读日志中的意义表达与自我认同演变；

社会联结程度：记录团体活动参与度、协作表现，结合平台

数据量化社交活跃度。

② 数据融合与个性化成长画像

将积分数据、日志文本、生理监测数据、行为记录数据融合分析，为每位学生生成“具身实践成长画像”。该画像直观展示学生在艺术、体育、劳动实践中的投入程度与变化趋势，帮助学生及导师感知隐性心理成长，为个性化指导提供支撑。

(3) 家校社协同共育：开放式生态

① 家庭体验延伸与社区开放联动

开发“家庭养生功法指南”“阳台草药种植盒”等体验包，将“育心园”实践场景延伸至家庭。定期举办社区开放日，邀请家长与居民参与丰收节、艺术展等活动，让家长在亲身体验中理解育人理念，从教育旁观者转变为协同育人合伙人。

② “服务-学习”一体化项目

与社区联动设计实践项目：组织学生运用药田所学知识，为社区老人开展中医药养生科普；将文化长廊创作能力转化为社区文化墙美化服务。这一机制将学生实践成果转化为社区服务资源，让学生在社区贡献中深化劳动价值感与责任感，反哺心理成长，形成育人闭环。

四、结论与展望

“育心园”的构建，是教育者对数字化现象的积极回应。它超越传统说教，通过创建强调亲手触摸、身体力行、生命互动的物理空间^[10]，为学生搭建多维度具身化成长平台。在这里，心理健康教育转化为可触摸、可感知、可体验的成长历程，学生通过艺术创作外化情感，通过体育运动调控身心，通过田园劳动建构价值，最终在真实世界中锚定真实自我。

未来，这一模式的深化可着眼于具身实践成效的科学评估，优化数据采集与分析方法，精准追踪育人效果；同时推动“家园社”深度联动，将具身实践理念延伸至更广阔场景，形成全方位育人合力，培育能驾驭数字时代、身心健全的未来公民。

参考文献

- [1] 习近平出席全国教育大会并发表重要讲话 [EB/OL]. 中华人民共和国中央人民政府, 2018-09-10/2025-09-10.
- [2] 教育部等十六部门. 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) [Z]. 2023.
- [3] 蓝江. 数字化与一般数据: 数字资本主义的批判路径 [J]. 哲学研究, 2017 (3): 26-33.
- [4] 韩炳哲. 在群中: 数字媒体时代的大众心理学 [M]. 程巍, 译. 北京: 中信出版社, 2019.
- [5] 宁本涛. “五育融合”与新时代“教育新体系”的构建 [J]. 中国电化教育, 2020 (3): 1-9.
- [6] 叶浩生. 身体与学习: 具身认知及其教育意蕴 [J]. 教育研究, 2015 (4): 104-114.
- [7] 曾庆红, 毛振明. 学校体育“健心”功能的理论重构与实践路径探索 [J]. 体育学刊, 2021 (2): 76-81.
- [8] 檀传宝. 劳动教育的本质在于培养劳动价值观 [J]. 教育研究, 2020 (5): 4-8.
- [9] 李洪玉, 张静. 校园物质环境感知对中学生心理健康的影响: 自我认同的中介作用 [J]. 心理与行为研究, 2022 (1): 115-122.
- [10] Wilson, E.O. Biophilia [M]. Cambridge: Harvard University Press, 1984.
- [11] Malchiodi, C.A. Handbook of Art Therapy [M]. New York: Guilford Press, 2011.