

“五育并举”视域下高职生心理健康教育“453”工作模式的探索与实践

罗卫兵, 梁思晨

江西工业贸易职业技术学院, 江西 南昌 330088

DOI: 10.61369/RTED.2025240021

摘要: 在“五育并举”教育方针指引下, 高职院校心理健康教育面临理念更新与模式创新的双重需求。针对当前高职生心理健康教育存在的覆盖面有限、育人协同不足、数字化水平偏低等问题, 本文结合实践探索构建“453”工作模式, 通过“四大核心支柱”筑牢育人根基、“五大融合路径”贯通五育要素、“三大保障体系”护航实施成效, 实现心理健康教育与德智体美劳五育的深度融合。实践表明, 该模式有效提升了高职生心理健康素养与心理调适能力, 为高职院校落实“心理育人”目标提供了可复制的实践样本^[1]。

关键词: 五育并举; 高职院校; 心理健康教育; 453工作模式; 实践探索

Exploration and Practice of the "453" Work Model for Mental Health Education Among Vocational College Students Under the Perspective of "Fivefold Education"

Luo Weibing, Liang Sichen

Jiangxi Vocational Technical College of Industry, Nanchang, Jiangxi 330088

Abstract: Under the guidance of the educational policy of "simultaneous development of moral, intellectual, physical, aesthetic and labor education", mental health education in higher vocational colleges is facing the dual needs of concept renewal and model innovation. In response to the current problems in mental health education of higher vocational students, such as limited coverage, insufficient educational coordination and low digitalization level, this paper constructs a "453" working mode based on practical exploration. It builds the foundation of education through "four core pillars", connects the elements of five educations through "five integration paths", and guarantees the implementation effect through "three guarantee systems", so as to realize the in-depth integration of mental health education with moral, intellectual, physical, aesthetic and labor education. Practice shows that this mode has effectively improved the mental health literacy and psychological adjustment ability of higher vocational students, and provided a replicable practical sample for higher vocational colleges to implement the goal of "psychological education".

Keywords: simultaneous development of five educations; higher vocational colleges; mental health education; "453" working mode; education integration

引言

随着职业教育进入高质量发展阶段, 高职生作为技术技能型人才的重要储备力量, 其心理健康状况直接关系到个人成长成才与社会和谐稳定。当前, 高职生面临学业竞争、职业规划、人际交往等多重压力, 心理问题呈现多元化、复杂化趋势, 对心理健康教育的专业性、覆盖面和实效性提出了更高要求^[2]。

“五育并举”作为我国教育的核心方针, 强调德智体美劳全面发展与有机融合, 为心理健康教育提供了全新的育人视域。心理健康教育并非独立于五育之外的孤立环节, 而是贯穿五育全过程的内在支撑——德育为心理健康教育提供价值引领, 智育为心理调适提供认知基础, 体育为身心健康搭建物质载体, 美育为情绪疏导提供情感渠道, 劳育为自我认同提供实践路径。然而, 部分高职院校仍存在心理健康教育与五育脱节、育人主体单一、教学方法滞后等问题, 难以满足学生全方位心理发展需求。在此背景下, 探索“五育并举”视域下的心理健康教育创新模式, 成为高职院校落实立德树人根本任务的重要课题^[3]。

课题基金: 江西省高校人文社会科学研究项目【SZZX24091】

作者简介:

罗卫兵 (1983.03-), 男, 江西南昌人, 硕士, 讲师, 研究方向: 思想政治教育;

梁思晨 (1991.01), 女, 江西临川人, 硕士, 讲师, 研究方向: 心理健康教育

一、高职生心理健康教育现状与问题分析

（一）现状概述

当前高职院校普遍重视心理健康教育，多数院校设立了心理健康教育中心，配备了专兼职心理教师，开设了《心理健康教育》必修或选修课程。部分院校引入数字化技术，搭建了线上心理咨询平台，开展了心理普查、团体辅导、心理健康月等一系列活动。在“五育并举”政策推动下，部分院校开始尝试将心理健康教育与五育结合，如通过体育竞赛培养学生抗压能力，通过美育活动疏导负面情绪，取得了一定成效^[4]。

（二）突出问题

育人协同不足，融合程度较浅：心理健康教育与德智体美劳五育存在“两张皮”现象，五育课程中缺乏心理健康教育的有机渗透，心理健康教育活动也未能充分借助五育载体，育人合力未能有效形成。

覆盖范围有限，精准度不高：传统心理健康教育多以课堂教学和个体咨询为主，难以覆盖全体学生，尤其对学业困难、就业焦虑、人际交往障碍等特殊群体的针对性干预不足。部分院校缺乏数据驱动的精准评估机制，无法及时识别学生潜在心理问题^[5]。

师资力量薄弱，专业能力不足：高职院校心理教师师生比普遍偏高，部分院校未达到1:4000的标配要求，且兼职教师占比大，专业背景多元，缺乏系统的心理专业培训。教师在数字化技术应用、复杂心理问题干预等方面的能力有待提升。

保障体系不完善，长效机制缺失：心理健康教育经费投入不足，场地设施建设滞后，缺乏完善的预警干预闭环机制。同时，家庭、社会参与度低，未能形成“学校-家庭-社会”协同育人的良好生态。

二、“453”工作模式构建

（一）模式内涵

“453”工作模式以“五育并举”为核心导向，以学生心理健康发展为目标，构建“四大核心支柱-五大融合路径-三大保障体系”的立体化育人架构。“四大核心支柱”明确育人基础，“五大融合路径”贯通五育要素，“三大保障体系”确保模式落地，三者相互支撑、有机统一，形成全方位、多层次、常态化的心理健康教育格局^[6]。

（二）四大核心支柱：筑牢心理育人根基

课程育人支柱：构建“必修+选修+专题”的课程体系。开设《心理健康教育》32学时必修课，覆盖情绪管理、压力应对、人际交往等核心内容；开设《积极心理学》《职业心理调适》等选修课，满足学生个性化需求；定期开展心理健康专题讲座，邀请专家解读热点心理问题。课程教学采用“理论+实践”双驱动模式，通过案例分析、互动游戏、角色扮演等形式提升学生参与度。

实践育人支柱：搭建“校内+校外+线上”的实践平台。校内依托心理健康教育中心、学生社区、素质拓展基地开展团体辅

导、户外拓展等活动；校外与企业、社区、医院合作，开展职业体验、志愿服务、心理义诊等实践项目；线上借助数字化平台开展心理测评、在线讨论、自助式心理调适训练，打破时空限制^[7]。

咨询服务支柱：完善“个体+团体+朋辈”的咨询体系。配备专业心理教师提供一对一个体咨询，针对共性问题开展情绪管理、人际关系等主题团体辅导；选拔培训学生朋辈心理志愿者，建立班级心理委员制度，构建“学校-院系-班级-宿舍”四级预警网络，实现心理问题早发现、早干预。

文化育人支柱：营造“积极健康、包容友善”的心理育人文化。通过心理健康月、心理漫画大赛、心理情景剧展演等活动，传播心理健康知识；利用校园广播、公众号、宣传栏等载体，弘扬积极向上的心理品质，构建尊重接纳、互助支持的校园氛围^[8]。

（三）五大融合路径：贯通五育与心育

1. 心育+德育：以德育引领心理育人方向

推动心理健康教育与德育融合，将社会主义核心价值观融入课程与活动，组织红色心理励志活动与诚信主题班会。将德育内容融入心理实践活动，实现品德修养与心理健康协同提升。依托德育实践培育心理韧性，组织志愿服务、红色研学等活动，在实践中设置挫折情境，锤炼学生抗压能力。开展挫折教育、感恩教育与生命教育，邀请模范分享经验，引导学生树立积极人生态度。加强师德师风建设与心理健康教育融合，发挥教师的示范引领作用，要求教师在教学过程中不仅传授知识，更要关注学生的心理状态，用高尚的道德情操和积极的心理品质影响学生。

2. 心育+智育：以智育提升心理调适能力

推动心理健康教育与智育融合，建立“专业教师+心理教师”协同备课机制，将心理调适、职业心理等内容融入专业课程。在专业考核中融入心理素养指标，引导学生重视心理能力提升。借助数字化技术提升精准度，构建集测评、咨询、预警于一体的智能平台。利用大数据挖掘学生心理需求，推送个性化资源；运用VR技术开发沉浸式训练系统，模拟典型压力场景；通过在线平台开展个性化课程学习，提升效率。加强科学思维培养与心理健康教育结合，通过智育课程培养学生的逻辑思维、批判性思维和问题解决能力，帮助学生学会用科学的思维方式分析和解决心理问题。

3. 心育+体育：以体育强健身心健康体魄

推动心理健康教育与体育融合，开展篮球、拔河等集体体育项目，培育团队精神与抗压能力，引导学生正确看待胜负。开展班级体育嘉年华等活动，增强凝聚力，缓解压力。推广太极拳、瑜伽等舒缓运动课程，纳入体育选修体系，教授情绪调节技能。设置校园放松运动区域，定期组织体验活动，帮助学生培养运动习惯，提升情绪调节能力。将体育锻炼与心理疏导相结合，体育教师在教学过程中关注学生的心理状态，针对学生存在的焦虑、抑郁等负面情绪，通过运动指导、心理疏导等方式帮助学生释放压力。

4. 心育+美育：以美育滋养学生心灵世界

推动心理健康教育与美育融合，组织绘画、音乐、戏剧等艺术活动，为学生提供情绪疏导渠道。开展心理漫画大赛、音乐疗

愈工作坊等特色活动,邀请专家开展专题讲座,提升学生审美素养与心理滋养水平。打造富有人文关怀的校园美育环境,优化校园自然与人文景观,建设艺术文化场所,布置积极寓意的艺术作品。推动教室、宿舍等场所温馨化布置,利用灯光、色彩营造舒适环境,发挥环境隐性育人作用。将美育与心理辅导相结合,开展艺术治疗相关活动,如音乐治疗、绘画治疗、戏剧治疗等,针对存在情绪问题、人际交往障碍等的学生,通过艺术表达的方式帮助其梳理情绪、缓解压力、改善人际关系。

5. 心育 + 劳育:以劳育培育积极生活态度

推动心理健康教育与劳育融合,组织校园卫生清扫、绿植养护等劳动体验活动,明确任务要求,培养吃苦耐劳精神。通过小组合作提升协作能力,设置任务挑战锤炼意志品质,建立劳动评价机制,激励学生参与。开展社区服务、乡村振兴、企业实习等社会实践劳动,让学生在服务社会中增强自我认同,缓解就业焦虑。引导学生适应职场环境,学习心理调适方法,明确职业方向。建立实践反馈机制,通过心得分享与交流促进心理成长。通过技能竞赛、劳动成果展示等活动,让学生体验劳动的成就感和荣誉感,增强职业自信心;针对职业焦虑严重的学生,通过劳动实践让其明确自身优势和不足,调整职业预期,制定合理的职业发展规划,缓解心理压力^[9]。

(四) 三大保障体系:护航模式有效实施

组织保障上,成立校级心理健康教育工作领导小组,将工作纳入学校发展规划与年度考核,明确部门职责分工,形成协同推进格局。院系设立心理健康教育工作站,配备专职心理辅导员,建立

“周报告、月会商”校系联动机制,实现精准化、网格化管理。

师资保障方面,按1:3500师生比配齐专职心理教师,在职称评定、培训等方面给予政策倾斜;规范兼职教师选拔与培训,构建“岗前+在岗+研修”常态化培训体系,联合高校、医疗机构建立培训基地,提升师资专业能力。

机制保障方面:一是经费保障,将心理健康教育经费纳入年度预算,确保专款专用;二是场地设施保障,建设标准化心理健康教育中心,配备专业功能室与设备,在学生密集区设置服务点;三是全流程与协同机制,建立“评估-预警-干预-跟踪”闭环机制,构建“学校-家庭-社会”协同育人生态,整合多方资源护航模式落地。

三、结语

五育与心理健康教育有机融合,宛如构建起一座稳固而宏伟的大厦,从不同维度为学生心理健康保驾护航。德育筑牢心理根基,让学生拥有坚定的信念与高尚的品德;智育开启认知之门,助力学生掌握科学的心理知识与应对技能;体育强健身心,赋予学生坚韧的意志与强大的抗压能力;美育滋养心灵,使学生的情感更加丰富、内心充满阳光;劳育锤炼品质,培养学生的责任感与成就感。这种全方位、多层次的融合,全面提升学生心理健康素养与应对能力,显著增强心理健康教育成效,助力学生在成长的道路上,拥有坚实的心理支撑,茁壮成长,勇敢迎接未来的各种挑战^[10]。

参考文献

- [1] 杜莹. 五育并举视域下高职心理健康教育资源整合研究——以长沙民政职业技术学院为例[J]. 长沙民政职业技术学院学报, 2025, 32(1): 107-110.
- [2] 陈文博. 高校心理健康教育“1234”工作模式探索[J]. 北京教育(德育), 2023(02): 80-83.
- [3] 刘彦, 孙仁杰. 新疆高职大学生心理健康状况与教育对策研究[J]. 乌鲁木齐职业大学学报, 2025, 34(1): 31-37.
- [4] 束梦. 二级心理健康教育工作站在高职院校心理健康教育工作中的探索与实践[J]. 中国管理信息化, 2023(15): 216-218.
- [5] 孙常强. 工科类高职院校学生心理健康状况及教育提升策略研究[J]. 浙江交通职业技术学院学报, 2024, 25(2): 51-56.
- [6] 王健. 五育并举背景下大学生心理健康教育路径创新[J]. 思想理论教育导刊, 2022(05): 143-146.
- [7] 李丽. 高职院校心理健康教育与五育融合的实践研究[J]. 职业技术教育, 2021, 42(35): 68-71.
- [8] 张敏. 高职院校劳动教育与心理健康支持体系融合路径研究[J]. 才智, 2025(24): 29-32.
- [9] 陈燕. 五育并举下高职生心理韧性培育的实践路径[J]. 职业教育研究, 2024(6): 78-82.
- [10] 郴州职业技术学院课题组. 五育融合视域下高职心理健康教育“五维协同”模式实践[J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2025, 25(3): 102-106.