

融五育以润心，构心理健康教育一体化路径 ——高职院校心理健康教育工作与“五育” 相结合的探索

崔子燕

衡水健康科技职业学院，河北 衡水 053000

DOI: 10.61369/SDME.2026010042

摘 要： 随着《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）》的深入实施，心理健康教育正从“辅助性工作”转向“基础性工程”，成为落实“健康第一”教育理念的重要抓手。然而，当前高职院校心理健康教育仍存在与德、智、体、美、劳五育割裂的“孤岛现象”。本文基于“五育融合”视角，系统分析我国心理健康教育的研究现状，探讨心理健康教育与五育融合的理论逻辑，提出“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”的一体化实施路径，并从课程整合、活动渗透、环境营造、家校社协同四个维度构建实践框架，旨在为高职院校心理健康教育工作提供理论参考与实践指导。

关 键 词： 高职院校；心理健康教育；五育融合；一体化路径；心理育人

Integrating the Five Educations to Nurture the Mind: Constructing an Integrated Path for Mental Health Education —— Exploration on the Combination of Mental Health Education and the "Five Educations" in Higher Vocational Colleges

Cui Ziyen

Hengshui Health Technology Vocational College, Hengshui, Hebei 053000

Abstract： With the in-depth implementation of the Action Plan for Comprehensively Strengthening and Improving Students' Mental Health Work in the New Era (2023 - 2025), mental health education is shifting from a "supportive task" to a "fundamental project," becoming a crucial lever for implementing the educational philosophy of "Health First." However, a prevailing issue in current mental health education in higher vocational colleges is its fragmentation from the five domains of education—morality, intellect, physique, aesthetics, and labor—resulting in an "isolated island phenomenon." Based on the perspective of "integrating the five domains of education," this paper systematically analyzes the current research status of mental health education in China, explores the theoretical logic behind integrating mental health education with these five domains, and proposes an integrated implementation pathway characterized by "cultivating the heart with morality, enlightening the mind with intellect, strengthening the psyche with physique, soothing the soul with aesthetics, and fostering wellness through labor." Furthermore, it constructs a practical framework from four dimensions: curriculum integration, activity, environment creation, and home-school-community collaboration, aiming to provide theoretical reference and practical guidance for mental health education in higher vocational institutions.

Keywords： higher vocational colleges; mental health education; integration of the Five Educations; integrated path; psychological education

一、问题的提出

身心健康是学生全面发展的前提和基础。习近平总书记指出，“要树立健康第一的教育理念”，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。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）》，明确把“五育并举促进心理健康”作为全面加强和改进新时代学生心理健康工作的主要任务之一。这一政策导向标志着心理健康教育正从“问题干预”向“发展促进”转型，从“单一课程”向“融合育人”升级。

然而,从现实情况看,高职院校心理健康教育仍面临诸多困境。《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》显示,14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险。学业压力、人际冲突、职业迷茫、网络沉迷等问题交织,影响了学生的身心健康与学习适应。更为关键的是,当前心理健康教育普遍存在以下问题:一是割裂化,心理健康教育往往独立于其他学科,未能与五育深度融合,形成“孤岛效应”;二是形式化,部分学校心理健康教育流于表面,缺乏系统性、持续性,难以真正触及学生内心;三是资源不足,专业师资匮乏,课程体系不完善,心理咨询服务覆盖面有限。这些问题的根源在于,心理健康教育尚未真正融入人才培养全过程,未能与德育、智育、体育、美育、劳育形成协同育人机制。

在此背景下,探索高职院校心理健康教育工作与五育相结合的路径,具有重要的理论价值和现实意义。本研究旨在厘清“五育融合”与心理健康教育的逻辑关联,构建“以心育德、以心启智、以心强体、以心育美、以心促劳”的一体化理论框架,并开发具有可操作性的实施路径,为高职院校心理健康教育工作提供科学依据和实践指导。

二、“五育融合”与心理健康教育的理论逻辑

(一)“五育”的心理育人价值

德、智、体、美、劳五育各有其独特的心理育人价值,共同构成促进学生心理健康发展的有机整体。

1. 德育铸魂,夯实心理韧性根基。德育关注价值观塑造和品德养成,通过培养学生正确的世界观、人生观和价值观,增强其内在的精神支撑。积极的心理品质如责任感、诚信、友善等,既是德育的目标,也是心理健康的重要标志。研究表明,将团体活动融入德育过程,通过体验式、互动式课堂,能够有效提升学生的心理素养。

2. 智育启心,提升认知调节能力。智育不仅传授知识技能,更培养学生的认知能力和思维方式。健康的认知模式——如理性思维、积极归因、灵活应变——是心理健康的认知基础。将心理健康教育融入学科教学,设计情境化、互动式学习任务,可以帮助学生在真实情境中实现情绪调节和认知成长。

3. 体育强基,激活身心疗愈功能。体育对心理健康的促进作用已得到广泛证实。体育锻炼能够释放压力、改善情绪、增强自信、培养意志力。无锡城市职业技术学院通过“心灵绿径”户外徒步、趣味运动会等活动,将运动与心理疗愈紧密结合,有效培养学生的积极心态与抗压能力。

4. 美育润心,疏通情绪表达通道。美育通过艺术体验和审美活动,为学生提供情绪表达和情感升华的渠道。音乐、绘画、舞蹈、戏剧等艺术形式能够触及学生内心,帮助其释放情绪、滋养心灵。“艺术+心理”的特色育人体系,如“鼓圈”活动、心理剧、手账创作等,已在实践中取得良好效果。

5. 劳育健心,培育价值获得感。劳动教育通过实践体验,培养学生的责任感、自我效能感和价值感。在劳动中,学生能够

体验到克服困难的成就感、服务他人的幸福感、创造价值的满足感。手工制作、校园美化、志愿服务等劳动实践,让学生在行动中实现心理成长。

(二)“五育融合”的心理育人机制

五育融合促进心理健康的深层机制在于协同效应。德育中的价值观塑造、智育中的认知发展、体育中的身心协调、美育中的情感陶冶、劳育中的实践体验,各要素相互交织、相互促进,共同作用于学生的心理世界。

从生态系统视角看,个体发展嵌入于家庭、学校、社区与更广泛社会文化系统的相互作用中。五育融合正是通过构建全方位的育人生态,使心理健康教育从单一干预转向全面促进。具体而言,其作用机制包括:渗透机制,将心理健康教育要素有机融入各教育教学全过程;互动机制,通过五育之间的相互作用产生协同增效;内化机制,帮助学生在多元体验中将外部教育转化为内在心理品质。

三、高职院校心理健康教育与五育融合的一体化路径

基于上述理论分析,结合高职院校办学特点和人才培养目标,本文提出“课程整合+活动渗透+环境营造+家校社协同”四位一体的实施框架。

(一)课程整合:构建“五育润心”课程体系

课程是心理健康教育的主渠道。高职院校应将心理健康教育融入各学科课程,构建“普遍性—针对性—个体化”三级课程体系。

在必修课程层面,开设线上线下相结合的《大学生心理健康教育》必修课,夯实学生心理健康基础知识。将团体活动融入校本教材,采用“教师先行体验”模式,实现教学相长。在选修课程层面,开设《艺术疗愈》等公共选修课,满足学生多样化需求。在渗透课程层面,开发各学科渗透心理健康教育的课程资源。德育教师可侧重品格塑造与价值引导,学科教师可关注学生学习心理与学业压力调适,体育教师可侧重情绪调节与团队精神培养,美育教师可关注审美体验与情绪滋养,劳动教育教师可通过实践提升学生的责任感与自我效能。

(二)活动渗透:打造“心理+五育”品牌活动

活动是心理健康教育的重要载体。高职院校应围绕重要时间节点,打造“心理+五育”品牌活动,让学生在体验中成长。

1. 德育主题活动:结合国庆节、国家公祭日、长津湖战役胜利纪念日等,开展爱国主义教育,将积极心理品质培养融入其中。如通过祭扫烈士陵园、红色观影、主题演讲等活动,培养学生的责任感和使命感。

2. 智育拓展活动:结合专业特色,开展心理集市、新生适应团体辅导、人际交往主题讲座等活动。无锡城市职业技术学院构建“理论提升+专题学习+活动开展”的心理委员培养体系。

3. 体育强心活动:通过“心灵绿径”户外徒步、趣味运动会、八段锦表演等活动,引导学生在运动中释放压力,增强体质。

4. 美育润心活动：开展“艺心共振，鼓动心声”鼓圈活动、心理剧展演、手账创作、非遗手作、心理漫画比赛等，帮助学生释放情绪，提升心理健康水平。

5. 劳育健心活动：开展校园环境美化、社区志愿服务、手工制作等活动，让学生在劳动中体验自身价值。

（三）环境营造：建设支持性心理育人生态

环境是心理健康教育的隐性课程。高职院校应通过物理环境、文化环境和制度环境建设，营造支持性的心理育人生态。

1. 物理环境：建设个体心理咨询室、团体心理辅导室、心理测评室、音乐放松室、沙盘心理辅导室等功能室，配备各类专业设备。

2. 文化环境：依托“一站式”学生社区，打造心理育人专区，营造积极向上的校园情感氛围，让心理健康教育融入学生日常生活。

3. 制度环境：构建“学院领导—心理健康咨询中心—系部心理辅导站—班级心理委员—宿舍心理信息员”五级心理危机预警和干预体系，制订相关制度，规范各级职责，完善院系两级应对心理危机学生的衔接运行机制。

（四）家校社协同：构建多方联动支持网络

心理健康教育是系统工程，需要学校、家庭、社会多方协同推进。高职院校应构建贯通校内外的支持网络，形成协同育人生态。

1. 家校协同：将心理健康知识纳入家长学校常态课程，开展心理健康知识普及、亲子沟通等专题讲座，引导家长以身作则、以德育心，营造安全、温暖的氛围。

2. 校医协同：与精神卫生专业机构签署合作协议，建立“校

内初筛—校内辅导—校外就医”的联防联控体系，确保心理危机学生能够及时获得专业帮助。

3. 校社协同：依托社区资源建立心理辅导站，组织学生参与体育锻炼、美育活动与劳动实践，在行动中实现“以体强心、以美润心、以劳健心”。针对特殊学生群体建档立卡，“一生一策”加强心理健康指导。

四、结语

心理健康教育是落实立德树人根本任务的内在要求，也是高职院校人才培养质量的重要保障。“五育融合”视域下的心理健康教育，既是对学生全人发展的回应，也是实现心理育人提质增效的关键路径。从《行动计划》到《十条措施》，国家层面的连续部署为高职院校将心理健康教育由“局部举措”提升为“系统工程”提供了政策引领与制度保障。

本研究提出的“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”一体化路径，以及“课程整合+活动渗透+环境营造+家校社协同”四位一体实施框架，旨在推动心理健康教育从“单一课程”、心理健康教师孤军奋战向“全员、全过程、全方位”育人模式转变。未来研究应进一步开展实证验证，探索不同办学条件高职院校的差异化实施策略，开发适应职教特色的心理健康教育课程资源，加强心理健康教育教师队伍建设，让心理健康教育在学校教育教学中落地生根，使每一位学生都能在安全、温暖、有支持的环境中成长，具备应对挑战的心理韧性与社会适应力，为实现教育强国和民族复兴提供坚实的心理基础。

参考文献

- [1] 习近平. 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[J]. 求是, 2024(17): 4-10.
- [2] 教育部等十七部门. 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] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 陈祉妍. 中国国民心理健康发展报告(2021~2022)[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- [4] 边玉芳, 田微微. 加强家校社医“教联体”建设呵护儿童青少年心理健康[J]. 人民教育, 2025(01): 16-19.
- [5] 檀传宝. “五育并举”的时代意义与实践路径[J]. 教育研究, 2020(6): 4-12.
- [6] 任萍, 等. 以“五育融合”视角推进中小学生心理健康教育高质量发展[N]. 中国教育新闻网, 2025-12-10.
- [7] 白艳姝. “六度”心理育人护航“织密”三全育人[EB/OL]. 内蒙古日报, 2025-09-25.
- [8] 无锡城市职业技术学院. 构建五育融合心理育人模式[EB/OL]. 江苏省教育厅, 2025-06-25.