

# “五育并举”背景下大学生心理健康支持体系的综合效能评估——以北方民族大学为例

许甜甜<sup>1</sup>, 张昌军<sup>1</sup>, 杜坤林<sup>2</sup>

1. 北方民族大学 电气信息工程学院, 宁夏 银川 750021

2. 银川上游高级中学, 宁夏 银川 750100

DOI: 10.61369/ETR.2026110044

**摘要 :** 本文以北方民族大学为例, 在“五育并举”(德智体美劳全面发展)背景下, 系统阐述其内涵及对高校心理健康教育的促进作用, 全面分析北方民族大学“五育并举”心理健康支持体系构建基础和“五育”维度下心理健康支持体系的具体策略, 选取理工科和文科学院问卷调查, 构建模糊综合评价模型, 为优化高校心理健康教育工作体系提供依据。

**关键词 :** 五育并举; 大学生心理健康支持体系; 心理健康教育

## Comprehensive Effectiveness Evaluation of College Students' Mental Health Support System under the Background of "Five Education Initiatives" — A Case Study of Beifang University of Nationalities

Xu Tiantian<sup>1</sup>, Zhang Changjun<sup>1</sup>, Du Kunlin<sup>2</sup>

1.School of Electrical and Information Engineering, Beifang University of Nationalities, Yinchuan, Ningxia 750021

2.Yinchuan Shangyou Senior High School, Yinchuan, Ningxia 750100

**Abstract :** Taking Beifang University of Nationalities as a case, this paper, under the background of "Five Education Initiatives" (moral, intellectual, physical, aesthetic and labor education), systematically explains its connotation and its promoting role in mental health education in colleges and universities. It comprehensively analyzes the foundation for constructing the mental health support system under the "Five Education Initiatives" in Beifang University of Nationalities and the specific strategies of the system from the five dimensions. Questionnaire surveys are conducted among students in science, engineering and liberal arts colleges, and a fuzzy comprehensive evaluation model is established to provide a basis for optimizing the mental health education system in colleges and universities.

**Keywords :** five education initiatives; college students' mental health support system; mental health education

### 引言

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)》的通知明确指出以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 全面贯彻党的教育方针, 坚持为党育人、为国育才, 落实立德树人根本任务, 坚持健康第一的教育理念, 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, 贯通大中小学各学段, 贯穿学校、家庭、社会各方面, 培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质, 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, 培养担当民族复兴大任的时代新人<sup>[1]</sup>。高校应该根据国家的政策性文件进行人才的培养, 这样才能够促进学生健康的发展。

### 一、北方民族大学“五育并举”心理健康支持体系构建基础

学校积极整合校内外资源, 打破部门壁垒, 形成协同育人合力。在内部, 各学院、部门之间建立了紧密的沟通协调机制, 德育、智育、体育、美育、劳动教育相关师资力量共同参与心理健

康支持工作<sup>[2]</sup>。例如, 德育教师将理想信念教育融入心理健康教育, 引导学生树立积极向上的心态; 智育教师结合学科教学渗透心理调适方法, 培养学生应对学业压力的能力; 体育教师通过体育活动促进学生身心协调发展, 释放负面情绪; 美育教师借助艺术创作活动帮助学生表达情感、调节心理; 劳动教育教师利用劳动实践培养学生的责任感与抗压能力<sup>[3]</sup>。在外部, 学校与专业医疗

项目信息: 北方民族大学2025年大学生思想政治教育研究课题成果", 课题主持人: 许甜甜、张昌军、杜坤林。

机构、心理咨询机构建立合作关系，为学生提供专业的心理支持与干预服务，构建起多层次、全方位的心理健康支持网络<sup>[4]</sup>。

## 二、“五育”维度下心理健康支持体系的具体策略

### （一）德育维度：筑牢心理防线

北方民族大学将思想政治教育贯穿于心理健康工作全过程，通过开展心理主题班会、团体心理辅导等活动，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观<sup>[5]</sup>。例如，学校围绕情绪管理、人际交往、感恩教育等主题举办心理主题班会，采用案例分析、知识普及、团体辅导、辩论、角色扮演等多种形式，让学生在参与中关注自身与他人的心理健康，培养积极心态。这些活动不仅增强了学生的思想政治素养，还帮助他们学会正确应对生活中的挫折与困难，筑牢心理防线，预防心理问题的发生<sup>[6]</sup>。

### （二）智育维度：开发心理潜能

北方民族大学结合学科专业特点，将心理健康知识融入课堂教学，开发学生的认知潜能<sup>[7]</sup>。通过举办“阳光心理大讲堂”系列讲座，涵盖积极心理、人际交往、时间管理、情绪管理及恋爱与性心理等方面，邀请专业教师结合大学生常见心理问题进行深入浅出的讲解。互动问答和案例分析环节激发了学生关注自身心理健康的兴趣，增强了心理调适的实用技能，提高了面对挑战时的自我调节能力<sup>[8]</sup>。此外，各学院还围绕心理主题班会、谈心谈话技能、心理健康知识普及等内容开展培训，提升心理育人队伍的工作能力，为智育与心理健康的协同发展提供有力支持<sup>[9]</sup>。

### （三）体育维度：调节情绪状态

体育活动在北方民族大学的心理健康支持体系中发挥着重要作用。学校将户外体育与心理健康教育工作有机融合，设计心理趣味游园会等趣味活动，包括“同心鼓”“袋鼠跳”等团体项目，吸引大量师生参与。这些活动让学生在挥洒汗水的过程中体验体育带来的强大精神力量，发挥体育调节情绪、疏解压力的作用<sup>[10]</sup>。通过参与体育活动，学生能够增强体质、锤炼意志，培养团队合作精神和竞争意识，促进身心协调发展，实现心理健康与体质提升的双向赋能<sup>[11]</sup>。

### （四）美育维度：丰富情感表达

美育是北方民族大学心理健康支持体系的重要组成部分。学校紧扣美育主旨，开拓心理健康教育新方向，结合专业特色实施美育浸润行动。开展“心灵艺坊”艺术表达系列心理沙龙，通过OH卡牌、团体沙盘游戏、羊毛毡DIY、花艺DIY、房树人绘画等艺术创作形式，让师生表达自我情感，学会通过艺术调节情绪，实现心理的自我疏导<sup>[12]</sup>。各学院还结合学科专业特点，开展形式多样的活动，如“霓裳羽衣风采展”、心灵拼贴画、微结构摄影等，通过非言语的表达方式增进学生之间的相互认识、了解、理解和共鸣，激发学生对艺术的热爱和创造力，丰富学生精神文化生活，达到以美润心、以美润情的目的<sup>[13]</sup>。

### （五）劳动教育维度：培养责任意识

劳动教育在北方民族大学的心理健康支持体系中具有独特的作用。学校丰富拓展劳动教育实施途径，开展以劳动为题材的校

园心理情景剧大赛，深受各学院重视和学生喜爱<sup>[14]</sup>。参赛作品注重知识性、技术性和艺术性相结合，利用心理情景剧技术呈现主人公内心心理冲突，以心理学相关知识与理论分析和解决心理冲突与矛盾，让观众在欣赏情景剧的同时对心理健康有更深理解和认识。此外，学校还鼓励学生参加志愿服务与实践教育活动，如帮助老人、关爱弱势群体、参加环保活动等，亲身体验劳动的乐趣和意义，培养爱心和社会责任感，锤炼劳动精神，凝聚奋进力量，促进心理健康发展<sup>[15]</sup>。

## 三、“五育并举”背景下北方民族大学心理健康支持体系案例分析——以文科学院与理工商科为例

### （一）实践背景与问卷调查

北方民族大学以“五育并举”为框架构建心理健康支持体系，覆盖全校21个学院。针对文科学院（如文学与新闻传播学院）与理工商科（如电气信息工程学院）学生心理需求差异，设计专项问卷调查。问卷显示：

压力源对比：文科学院学生72%因“人际关系”产生焦虑，理工科学生65%因“学业压力”困扰；

心理支持需求：文科学院学生更倾向“团体心理辅导”（68%），理工科学生偏好“专业心理咨询”（71%）；

五育参与度：文科学院学生参与美育活动（如艺术沙龙）占比81%，理工科学生参与体育活动（如趣味运动会）占比76%。

### （二）实践路径与典型案例

#### 1. 文科学院：以美育与德育融合为核心

案例：文学与新闻传播学院开展“心灵拼贴画”活动，学生用杂志碎片拼贴表达情绪，结合心理主题班会讨论“网络成瘾”问题。通过艺术创作与团体辅导，学生抑郁情绪检出率下降15%。

#### 路径：

德育渗透：将感恩教育融入心理班会，引导学生通过书信表达情感；

美育浸润：开设“非遗手作”工作坊，如扎染、茶艺，缓解学业压力；

朋辈支持：培训学生心理骨干，通过“宿舍心灵树洞”提供日常疏导。

#### 2. 理工商科：以体育与智育协同为重点

案例：电气信息工程学院举办“心理辅导站+特色工作坊”活动，学生参与人次超3000人次，挂科率下降15%，考研率提高1.2%。

#### 路径：

德育铸魂：开展“心理+思政”课堂，组织红色主题心理活动，借校园文化实践融心理价值观教育；

智育赋能：设专业学习心理辅导与能力提升计划；

体育强心：开展多样运动活动及互助小组；

劳育实践：借劳动项目育品格。

### （三）实践效能对比

北方民族大学在“五育并举”中推进心理健康实践，一段时

间后，文理学院实践效能差异对比如表1所示。

表1 文理学院实践效能差异对比

维度	文科学院	理工科
核心策略	美育+德育	德育+智育+体育+劳育
优势活动	艺术沙龙、心灵拼贴画	心理辅导站、特色工作坊
心理问题改善	人际关系敏感度下降18%	学生压力降低15%
学生满意度	85%(团体辅导形式多样)	90%(多种实践活动相结合)
资源投入	美育师资占比高(40%)	心理活动占比多(50%)

北方民族大学通过差异化路径实现“五育并举”精准落地：文科学院以情感表达为突破口，理工科以问题解决为导向，均显著提升学生心理韧性。

## 四、结束语

在“五育并举”的教育大背景下，对北方民族大学大学生心理健康支持体系的综合效能评估具有重要意义。此次评估围绕该校构建的特色体系展开，深入剖析其在促进学生心理健康发展方面的作用。通过多维度评估可见，该体系成效显著，有效提升了学生的心理韧性等素养。未来，希望持续优化完善该体系，不断适应学生变化的需求，为高校心理健康教育工作提供更具价值的借鉴，助力学生全面成长成才。

## 参考文献

- [1] 徐公义, 李英梅, 张丽梅. 家校社协同育人视角下职业学校心理健康社会支持体系构建研究 [J]. 中国成人教育, 2024, (22): 11-18.
- [2] 李腾飞, 江婉欣, 王伟. 思政工作影响下的大学生志愿服务对孤儿大学生心理健康的影响 [C]// 北京大学出版社有限公司. 2024年新时代高校思政教育建设研讨会论文集. 北京理工大学(珠海); 2024: 237-241.
- [3] 柳慧萍, 焦立涛, 甄程, 等. 心理健康教育课程教学对大学新生应对方式、心理适应性及专业心理支持求助态度的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2025, 33(02): 299-303.
- [4] 鄂明尧, 任婧, 任菲菲. 网络情绪支持在大学生心理健康问题预防中的作用与对策 [J]. 山西青年, 2024, (16): 118-120.
- [5] 庞红卫, 陈娟怀, 张建新. "双减"背景下小学教师的心理状况分析与支持策略研究——基于心理资本理论的视角 [J]. 现代中小学教育, 2024, 40(06): 56-61.
- [6] 李森. 代际支持与城乡老年人心理健康的关系: 老化态度的中介作用和家庭亲密度的调节作用 [D]. 天津师范大学, 2024.
- [7] 张翠翠. 社会支持理论视角下社会工作介入民族地区养老实务研究 [D]. 海南热带海洋学院, 2024.
- [8] 张双月, 高云, 高凌云, 等. 导生关系满意度与研究生心理健康间的关系: 社会支持的调节作用——以协同育人为视角 [J]. 高等农业教育, 2024, (02): 120-127.
- [9] 蒋佩, 王卫华. 改革开放以来我国大学生心理健康教育政策变迁——基于支持联盟框架的分析 [J]. 青海民族大学学报(社会科学版), 2024, 50(01): 86-94.
- [10] 杨春雨, 唐雨航, 朱盈盈. 新乡市高校心理健康教育资源支持社会心理服务体系构建研究 [N]. 新乡日报, 2023-12-08(003).
- [11] 黄笑雨, 卢文芳, 陈香, 等. 高职生心理健康状况与领悟社会支持的关系——以广西4所高职院校为例 [J]. 心理月刊, 2023, 18(22): 91-93+96.
- [12] 周社刚, 靳琳, 王富贤, 等. 专业引领循证支持推动心理育人提质增效——河南师范大学周社刚心理健康教育名师工作室 [J]. 河南教育(高等教育), 2023, (S1): 83-84+82.
- [13] 郑佳鑫. 家校社协同: 儿童心理健康社会支持体系构建——以衡阳经验为例 [J]. 少年儿童研究, 2023, (06): 93-99+124.
- [14] 程思尧. 基于网络社会支持推动心理健康教育——评《网络时代大学生心理健康理论与方法》[J]. 中国安全科学学报, 2023, 33(09): 239-240.
- [15] 陶庆雯. 基于心理疏导与社工支持的社区“一老一小”心理健康服务体系的建设路径 [J]. 黑龙江科学, 2023, 14(11): 38-41.