

“五育并举”视域下提升大学生心理健康教育的路径研究

谢华楣

浙江安防职业技术学院

DOI:10.32629/er.v9i8.7315

[摘要] 大学生心理健康教育是高校落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的重要环节，五育并举为心理健康教育提供了系统的理念支撑与实践路径。本文从个体、学校与社会三个层面阐释心理健康教育融入五育的价值意蕴，剖析高校在融合认知、协同机制与资源保障方面存在的现实困境，并提出将心理健康教育贯通德育、智育、体育、美育、劳育各环节的实践路径。总体而言，推动五育并举与心理健康教育深度融合，有助于心理健康教育从问题补救转向积极培育、从部门主导转向全员协同，切实提升心理育人的针对性与实效性。

[关键词] 五育并举；大学生；心理健康教育

中图分类号：G444 **文献标识码：**A

Research on Pathways to Improve College Students' Mental Health Education from the Perspective of All-round Education of Morality, Intelligence, Physical Education, Aesthetics and Labor

Huamei Xie

Zhejiang College of Security Technology

Abstract: College students' mental health education is a vital link for universities to implement the fundamental task of fostering virtue through education and promote students' all-round development. The all-round education of morality, intelligence, physical education, aesthetics and labor provides systematic theoretical support and practical paths for mental health education. This paper expounds the value connotation of integrating mental health education into all-round education from individual, school and social dimensions, analyzes the practical dilemmas of colleges and universities in integration cognition, collaborative mechanism and resource guarantee, and proposes practical paths for penetrating mental health education into every link of moral, intellectual, physical, aesthetic and labor education. In general, promoting the in-depth integration of all-round education and mental health education helps transform mental health education from problem remediation to positive cultivation and from single-department leadership to full-staff collaboration, which effectively improves the pertinence and effectiveness of psychological education.

Keywords: all-round education of five aspects; college students; mental health education

引言

近些年来，大学生心理健康问题越来越受到社会重视。学业竞争、就业压力、人际关系等诸多因素叠加之下，有部分学生会陷入焦虑、抑郁之类的心理问题当中，因而心理健康教育在高校育人体系里所占有的位置越发突出。2023年4月教育部等十七部门发布《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）》，该政策导向给高校心理健康教育改革赋予了新的思路。五育并举指的是德智体美劳各育相互贯通、协同推进，它所承载的价值取向与心理健康教育的内在目标具有高度契合之处。如何将这一理念

转化为具体的育人实践，是当前高校需要解决的重要课题。

1 五育并举视域下提升大学生心理健康教育的价值意蕴

1.1 回应个体发展需求，为大学生心理健康成长提供系统支持

大学生正处于身心发展从不成熟到成熟的重要阶段，自我意识急剧提升，情绪调节和社会适应能力还在形成过程中，容易产生学业、人际、情感等各方面的心理波动。心理健康教育如果不嵌入日常的成长过程中，很难产生持久的效果。五育并举正好给心理健康教育赋予了贯穿始终的载体。德育

使学生树立价值坐标，减少因缺乏价值感而产生的迷茫和空虚，智育促使学生正视学业压力，提高认知调节水平，体育使学生通过身体活动释放负性情绪，改善身心状况，美育用审美体验充实情感世界，增强积极情绪，劳动教育使学生在动手创造中得到满足、获得价值感。五育从不同的角度回应学生心理需求，互相补充、形成合力，有利于大学生健全人格、增强心理韧性，为大学生的长远发展打下良好的心理基础。从育人机理来说，心理过程贯穿于个体德智体美劳发展全过程之中，各个育人内容的获得、内化都必须依靠健全的心理机制才能实现，这也正是五育并举在心理健康教育方面所具有的独特意义。

1.2 契合学校育人逻辑，推动高校育人体系由分散走向融合

从以往实践看，高校心理健康教育多由专门机构单独负责，与德、智、体、美、劳各育在课程安排、活动组织等方面缺乏有效衔接，部分还存在着互相割裂的现象。五育并举给破解该难题提供了切入点。将心理健康教育融入各育，意味着心理育人不只是心理教师的工作，更是专业课教师、辅导员、班主任、行政管理人员共同努力的一项系统工程；心理育人的场所也不再局限于课堂与咨询室，而是延伸到学科教学、文体活动、社会实践等方方面面。这一转变有助于整合校内育人资源，使心理健康教育同学校整体育人格局有机衔接，改变过去“单兵作战”的局面，增强育人工作的整体性与协同性，使有限的资源发挥出更大的育人效能。

1.3 顺应社会人才需要，为时代新人培养筑牢心理防线

社会对人才的需求已经由原来的单一专业能力转为综合素质，良好的心理素质越来越成为衡量人才质量的重要内容。大学生的心理健康状况同个人的发展、家庭的幸福和社会的稳定都有着直接的关系。在五育并举的视域下，心理健康教育培育学生积极的心理品质、提高社会适应能力，使学生在面对挫折、处理人际问题时，以平和理性的态度应对挫折、化解人际矛盾，进而减少因心理失衡引发极端事件的隐患。大学生群体心理健康素养的提高会通过家庭、社区向更大的范围辐射出来，从而对涵养社会心态、维护社会稳定起到积极作用。从长远看，把心理健康教育置于五育并举的整体框架之下，有助于培育出身心健全、意志坚定、能够担当国家重任的高素质人才，为现代化建设提供人才支撑。

2 五育并举视域下大学生心理健康教育的现实困境

2.1 融合共识不足，心理健康教育理念亟待更新

虽然“五育并举促进心理健康”已经成为政策层面上的共识，但是高校具体工作中对这一理念的认识还比较浅显。一些教育工作者习惯把德、智、体、美、劳当作各自独立的教育模块，对于心理健康教育和各育之间的内在联系没有形

成系统的认识，心理育人因此很容易被窄化成心理问题筛查、个案咨询这些技术性的任务。就高校的实际效果而言，目前五育和心育结合还停留在形式上，常常是通过简单地叠加活动来取代深层次的育人融合，没有很好地发掘各个育人领域蕴含的育人价值。造成上述认识偏差的根本原因在于心理健康教育过分关注对学生心理问题的矫治，而轻视在教育教学过程中培养学生的积极心理品质等发展性功能，这同五育并举所倡导的全员育人、全程育人、全方位育人相去甚远。

2.2 协同机制不畅，多方育人力量难以形成合力

心理健康教育涉及教育教学、日常管理、生活服务等多个环节，需要各个部门、各个主体共同配合完成，但是当前部分高校还没有形成一套行之有效的协同机制。究其原因，一方面是心理健康教育中心、教务部门、学生工作部门、二级学院等主体之间的职责分工与工作衔接不够明确，责任边界相对模糊，容易出现工作交叉或相互推诿的现象；另一方面是教师参与心理育人的积极性不高，部分专业课教师认为心理育人属于专职部门的工作，缺乏在日常教学中渗透心理健康教育的意识与能力。此外，文体活动、社会实践等载体在组织策划时较少考虑心理育人的目标，活动数量虽多，但育人功能没有得到充分发挥，丰富的实践资源也不能够转化为心理育人的有效场域。

2.3 要素支撑不够，心理育人基础条件相对薄弱

从师资队伍建设上看，目前多数高校心理健康教育专职教师的数量并不宽裕，师生比长期偏低，前来咨询和求助的学生却一年比一年多，人手紧张的局面很难缓解。辅导员、班主任平时和学生打交道最多，可不少人并没有系统学过心理学，更谈不上掌握危机干预的技能，真遇到学生情绪出了问题，常常想帮又不知道从哪里下手。从经费和资源投入上看，不少学校在心理咨询室、设备等看得见的硬件上舍得投入，但在课程开发、教师培训、校园心理氛围营造这些一时看不出成效的软件方面，投入明显不足，心育资源的配置因此头重脚轻。这些问题相互叠加，直接制约了心理健康教育工作的深入推进。

3 五育并举视域下提升大学生心理健康教育的实践路径

3.1 德育引领：在价值塑造中涵养心理健康的精神根基

德育为心理健康教育校准方向、奠定价值根基，有助于学生树立正确的世界观、人生观、价值观。高校应把心理健康教育融入思想政治教育全过程，将心理健康教育同理想信念教育、社会主义核心价值观培育联系起来，促使学生全面认识并坦然接纳自己，增强直面困难、战胜困难的勇气与信心。要深化课程思政建设，把生命教育、挫折教育、人际交往等融入思政课堂、专业课堂，让学生在价值引领的过程中

得到心理上的支撑。同时，也要重视辅导员、班主任、思政课教师的心理育人能力培养，通过专题培训、案例研讨、技能实训等方式，提升其在谈心谈话、主题班会中识别和疏导学生心理困惑的能力。以五育并举为导向开展心理健康教育，单凭心理专职教师无法完成，需要全体教育工作者转变育人观念、掌握基本的心理工作方法，同时也要求高校将心理素养纳入教师培训的总体规划中，达到育德与育心相辅相成的效果。

3.2 智育支撑：在知识学习中增强心理调适的认知能力。心理健康同个体认知方式密切相关，认知偏差、思维僵化往往是造成心理问题的主要内在因素。智育对学生认识的发展有促进作用，给学生心理调适提供认知基础。一方面可以促进心理健康教育同学科教学的有机融合，专业课教师可以从学科特点出发，在教学过程中渗透学习方法引导、压力管理等有关内容，使学生在知识学习的时候，也能提高应对学业困难的心理能力。另外要创建学业与心理联动的支持体系，对学业困难的学生，教务、学工等部门要加强信息交流，及时开展心理关怀和帮扶工作，用学业辅导和心理疏导并重的方式缓解竞争压力所造成的焦虑情绪。此外，还要用好心理健康课程这一主阵地，有计划地普及心理健康知识，帮助学生掌握常用的心理调适方法，养成遇到心理困扰主动求助、科学处置的正确观念。

3.3 体育赋能：在身体锻炼中培育坚韧乐观的心理品质。体育锻炼有益于心理健康已为大量研究与实践所证实，经常参加运动有助于缓解焦虑、抑郁等负性情绪，使情绪保持平稳。高校应充分挖掘体育的育人价值，建立完善的体育课程与课外体育活动体系，依靠常态化的体育活动与竞赛来激发学生的运动积极性，使学生在参与过程中体会坚持、合作、突破等精神品质，锤炼学生意志。同时，可将太极拳、八段锦等兼具健身与调心功能的传统体育项目纳入其中，引导学生掌握动静结合、身心协调的自我调节方式。体育评价也不应只停留在技能与体能层面，还应关注学生的参与态度、意志表现与团队协作，使体育真正成为心理健康教育的重要载体。

3.4 美育涵养：在审美体验中拓展情感表达的疗愈通道。美育是通过情感潜移默化的方式来影响人的，它在缓解情绪、培育性情等方面具有特殊的作用。艺术创作和欣赏给学生赋予了表达内心感受的非语言方式，绘画、音乐、舞蹈、戏剧等可以促使学生察觉并表达出纷繁复杂的感情，达成情感方面的释放与治愈。高校应该开出足够的艺术类课程，举办丰富多样的艺术实践活动。与此同时，校园环境本身即是

美育的隐性课堂，通过优化空间布置、营造文化氛围，让学生在日常生活中持续感受美、亲近美，有助于在潜移默化中滋养心灵、提升幸福感。

3.5 劳育磨砺：在劳动实践中锤炼直面困难的意志品格。劳动教育能够让学生在亲身实践中体验创造的价值，是培养责任感、磨砺意志品质的重要途径。高校应将劳动教育与心理健康教育相结合，设计具有心理成长意义的劳动实践项目，让学生在出力流汗的过程中体会坚持的意义，在团队合作里学习沟通与配合，在为他人服务中感受自我价值。以组织校园志愿服务、社区服务、专业实习实训等为载体，引导学生把劳动体验转化成积极的心理体验。经实践证明，将劳动与育心结合，有助于学生在现实环境中增强抗压能力，形成积极的生活态度。此外，还应强化劳动教育的过程性指导，引导学生客观看待劳动中的艰辛与挫折，养成吃苦耐劳、坚韧顽强的品质，为走向社会、迎接挑战积蓄心理能量。

4 结语

五育并举给大学生心理健康教育赋予了系统的理念架构与操作途径。把心理健康教育融入德育、智育、体育、美育、劳育各个过程中，有利于破解心理健康教育孤立化、补救化的困局，推进心理育人由专职工作向育人全局转变。但是转变不是一朝一夕可以完成的，必须依靠高校思想观念更新、机制制度健全、资源保证到位等各方面工作来推动。只有坚持系统思维，整合各方面力量，才能使五育并举的理念真正落到实处，从而提高大学生的心理健康水平，为培养德智体美劳全面发展的时代新人提供保障。

[参考文献]

- [1]张愉,周振华,保徐都等.数字时代下大学生心理健康教育工作的现实困境与路径探赜[J].科教文汇,2025(15):15-20.
- [2]陈阿娣.新时代大学生心理健康教育现实困境与优化路径研究[J].佳木斯职业学院学报,2026(07):91-93.
- [3]邵雪,王夔,徐毅.美育视域下戏剧艺术融入大学生心理健康教育的路径[J].安庆师范大学学报(社会科学版),2026,45(3):110-115.

作者简介：

谢华楣（1991.06-），男，汉族，浙江温州，硕士研究生，助理研究员，从事高校思想政治教育和心理健康教育研究。

基金项目：

课题项目：本文系浙江安防职业技术学院2024年课题“五育并举”视域下高职院校提升心理健康教育的对策研究（项目编号：AF2024PTYB02）阶段性研究成果。