

“五育”视域下的心理健康与思政教育融合育人实践探索

蔡 静

(大连理工大学城市学院, 辽宁大连 116000)

[摘要]在高速发展的当今社会,只注重专业教育的教学体系已经不能适应新时期人才培养环境的需要,大学生更需要一种全面发展的综合素质的提升来为国家和社会承担责任。如何通过五育合一、心育合一、思政合一的模式,创新大学生心理健康教育教学设计,从五育并举的视野中提出心理健康教育与思政教育的融合,提高课堂的趣味性和效率;探索育人模式,通过开展心理教育活动等五育并举的背景下的实践活动,为时代和社会培养出真正需要的大学人才。

[关键词]五育并举;心理健康教育;思政教育;融合育人;实践探索

[中图分类号] G641

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2025)08-0083-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.08.029

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

在当今快速发展的社会背景下,高等教育作为培养未来社会栋梁的关键阶段,其教育理念和模式正经历着深刻的变革,对人才的需求也日益多样化、综合化。世界之变、时代之变的特征要求人才需要具备创新精神,创新是引领发展的第一动力。大学生身处实现中华民族伟大复兴战略全局的关键时期,传承文化是民族的灵魂,是国家的软实力,社会责任感更是基本素质之一,而在信息爆炸的时代,终身学习已成为适应社会发展的必然要求。由此可见,大学生身上背负着历史使命和重任,他们需要全面提升心理素质与政治素养,培育积极心理品质、道德品质、社会责任感等。近年来,教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时期学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》和省教育厅等十八部门联合印发的《全面加强和改进新时期学生心理健康工作专项行动计划实施方案(2023—2025年)》强调,新时期学生心理健康工作专项行动计划实施方案作为促进心理健康和促进心理教育事业发展的核心任务,“五育并举”在文件中被明确强调。该理念倡导全面实施素质教育,包括“以德育滋养心灵”“以智慧启迪心灵”“以体育强化心灵”“以美育滋润心灵”和“以劳育健全心灵”。进一步优化心理健康课程与心理实践活动,以促进大学生身心全面成长为目的,从五育教育、教学与实践相融合的角度,对心理健康课程与思想政治教育进行了深入探讨。

一、“五育并举”相关概述

(一)基本内涵

在教育改革的背景下,科学的心理健康教育十分关键,“五育”是其中重要的教育部分。“五育”是指德、智、体、美、劳全面发展,五育各具教育功能,德、智、体、美、劳相互渗透、相互融合,在教学或实践活动中找到能强化教育标准的五育共育目标,在学生工作中融入五育,从而达到强化教育标准的目的。以“五育”为核心,将“五育”渗透到具体工作中,要求教育工作者强化对“五育并举”理念辩证关系的掌握,以其为导向,科学渗透在日常工作中,引导学生增强个人素质,实现综合发展。

(二)具体内容

1. 德育

德育是五育并举之首,是思想品德、道德情操和价值观

念的培养。德育旨在通过系统的教育活动和良好的环境熏陶,帮助学生具备促进自信和自我鼓舞的能力,拥有成熟与弹性的心态,具备情绪调节能力和社会适应能力,拥有多元视角看问题的能力。

2. 智育

通过系统的课程设置和教学方法,培养学生独立思考问题、分析问题和解决问题的能力,智育是五育并举的核心。在智育过程中,注重学生创新精神和批判性思维的培养,鼓励学生探索未知、追求真理,为其未来的学术研究和职业发展打下坚实的基础。

3. 体育

体育是五育并举中不可或缺的一环,它关乎学生的身体健康和心理素质的提升。体育通过科学的锻炼方法和丰富的体育活动,增强学生的体质和体能,培养其顽强的意志品质和团队合作精神。体育不仅能够促进学生的身体健康成长,还能够缓解其学习压力和心理负担,提高其心理素质和抗压能力。所以,体育起着至关重要的作用。

4. 美育

美育,作为全面教育体系中的一个独特环节,致力于提高学生的审美鉴赏能力和艺术文化素质,培养学生发现美、感受美、创造美的能力,通过艺术教育、自然审美欣赏等多元化途径,以及社会审美现象的创造和感受。美育不仅能够丰富学生的精神世界和文化生活,还能够陶冶其情操、净化其心灵、提升其审美情趣和创造力。在美育的熏陶下,学生能够更加热爱生活、热爱自然、热爱艺术,成为具有高尚情操和美好心灵的人。

5. 劳动教育

劳动教育在全面发展教育中占据核心地位,它对学生的劳动观念、技能和习惯的培育具有深远影响。通过亲身参与劳动实践,亲身体验职业,同学们在劳动中体会到了艰辛和幸福,体会到了实实在在的劳动价值。劳动教育不仅有助于学生形成正确的劳动观和良好的劳动习惯,还能显著提升他们的劳动技能和职业能力,为他们未来的职业生涯奠定坚实基础。同时,劳动教育也可以为学生全面发展助力,增强他们的社会责任感和集体荣誉感。

收稿日期:2024-9-6

基金项目:本文系辽宁省课题教育科学“十三五”规划纲要2020年课题“多元心理教育模式在大学新生中的研究与实践”(项目编号:JG20db089);大连理工大学城市学院校级课题“朋辈心理辅导队伍管理体系优化研究”(项目编号:JXYJ2024021)。

作者简介:蔡静(1988—),女,辽宁大连人,大连理工大学城市学院学生工作部大学生心理健康教育中心副院长、讲师,硕士研究生,研究方向:心理学。

二、心理健康教育与思政教育的价值作用与关系

学生的全面成长与心理健康、思想政治教育的融合,具有非同一般的重要意义。首先,二者的教育目标是一致的,以培养学生成为具有高度责任感和正确价值观的社会成员为教育目标的思政教育,以引导学生树立正确的人生观、价值观和世界观为教育目标的大学生心理健康教育,使学生对社会本质及其规律有更深刻的认识,从而形成更积极的人生态度和行为方式。其次,两者互为开展活动的基础,大学生的心理健康必不可少,因为这样可以在教育活动中更好地引导学生形成正确的思想观念和行为习惯,相互支持、相互配合,所以心理健康教学和心理健康活动都少不了心理教育人与思想政治教育相结合的内容。此外,心理健康与政治教育相结合,对学生综合素质的提高也有一定的帮助,所以考生在平时的学习中要注意加强心理素质的培养。心理健康教育重自我认识与情感管理,助力学生自我发展。思政教育关注思想道德与人文素养,培养批判思维与创新能力。

在五育并举视域下的大学生心理健康与思政教育更能为学生提供一条全面的培养路径。五育在促进大学生综合素质提高、人格健全完善的过程无形强化了大学生的心理健康状态,满足了学生求知欲、创造力、成就感等内在需求。五育中的智育、美育、劳育活动对提高学生心理健康水平帮助很大,德育、体育可以帮助学生培养良好的社会适应能力,如团队合作、沟通技巧和责任感,这些能力的培养有助于学生在面对社会压力和挑战时保持心理健康。教育活动除了体育能释放压力、美育能促进心理愉悦外,还有助于学生形成正确的价值观、人生观,对学生心理健康起到积极的导向作用。这些都对维护学生心理健康有一定的帮助。

三、“五育并举”视域下探索心理健康和政治教育模式

(一)针对大学生的身心特点,进行心理健康与思政相融合的教学

大学生现阶段关注自己的内心世界,探索自己的人生目标,因此情感波动较大,容易受到外界环境的影响。在面对压力和挫折的时候,心理承受能力比较弱,容易出现焦虑、抑郁等心理问题。大学生接触到的信息丰富多样,价值观呈现多元化趋势,具有一定的思辨能力,对事物有自己的见解和判断,这是在全方位育人工作不断深入的过程中取得的一定的效果和进步。但是伴随着全方位育人的推进,现阶段大学生遇到的心理困惑和思想波动都急需一套“五育并举”的视域下创新的教育体系。在全方位育人的过程中,要从教学内容的设计、教学环节、考核办法和考查办法、执行效果等方面完善教学体系。针对上述情况,对大学生的心理健康可采取以下措施加以促进:

大学生心理健康教育是一门系统完整的课程,是理论教学与实践教学相结合的课程,对于大学生来说,是一门“适应”的课程,是一门刚刚踏入大学校园的课程,是一门适应大学生活后在生活中遇到困难时的“功能性”课程,该课程要贯穿整个大学,因此,大学生心理健康教育是一门系统完整的课程。这门课不是简单地向学生传达心理健康的内容,而是要包括多学科知识在内,对学生进行实用性指导。

“五育并举”模式作为重要的媒介,应该结合心理健康教育课的内容与思政教育渗透到学生的教育教学活动中。比如大学生心理健康课,每一章都通过课堂的当堂活动、测试和课下的在线学习APP来设置测试题,这是教学中“智育”的体现,每一节课的测试都是围绕课堂的关键方法进行的,也会按照艾宾浩斯的记忆曲线,在新课程开始前,利用时间进行复习,让学生掌握理论知识,这是教学中的“智育”,这也是一种新的教学形式。气质与性格、自我意识主题的课程应用性比较强,课堂互动设计多样,可是学生在课后却很难根据

活动真正做到自知,因此,将表达性艺术治疗方式中的绘画应用于课堂,让学生有充分的时间做“自画像”“镜像画”……不需要老师指导和评价,学生也会通过绘画来认识自己,用心去感受自己的性格特点,比如状态、性格、兴趣、能力……这些都是学生通过绘画来认识自己、用心去感受自己的性格特点的方式。通过美育浸润性的影响,实现在课堂上以美愈心的目标。其中,《大学生心理健康教育课》将思政的基本概念、基本原理作为培植中华优秀传统文化美德的基础知识和案例之一——朋友二字的发展变化意义等内容,让学生在了解古人赋予朋友的美好意境的同时,更能体会到人与人之间的交往之道。通过思政的基本理念、基本原理、发展变化的意义、发展变化的意义等方面的知识,让学生弘扬英雄事迹,使学生更好地进行自我情绪调控,在压力和挫折面前积极应对。五育视域下的大学生心理健康教育与思政教育多元化渗透到学生的课堂教学与生活中,为教学注入生机和动力。

(二)开展“五育”视域下心理实践活动

在大学生心理健康教学课上,实践性教学占据了重要位置。这种教学方式不仅是独立的心理健康促进活动,还能够增强校园内的心理健康氛围。同时,也是教育实践活动在“五育并举”理念下,检验大学生心理健康教育和思想政治教育工作成效的重要内容。开展以“五育并举”为核心主题的心理健康教育系列活动,要从“明德育心”“睿智慧心”“健体强心”“美育润心”“劳动健心”五个方面设计实施。从活动开展的效果来看,学生也能够积极参与其中,五育并举的教育方向引领了新的心理活动方式。

“明德育心”教育活动包括心理健康教育讲座、心理实践活动、主题班会等内容,活动内容丰富、形式多样。利用大学生心理健康活动月期间学院组织全体在校学生集体通过线上观看心理讲座,宣传并组织学生参与心理实践活动——作息打卡、21天幸运日记活动以及最美笑脸征集活动。“世界微笑日”开展校园最美笑脸征集活动当天,以班级为单位组织全校学生开展主题心理班会,同学们积极参与,在团队合作中学会了交流,学会了合作,学会了分享,增强了团队凝聚力、向心力。“明德育心”帮助学生意识到促进自信和自我鼓舞的能力,拥有成熟与弹性的心态,具备情绪调节能力和社会适应能力,拥有多元视角看问题的能力。在大学生心理健康教育中,将心理教育与道德教育有机融合,培养学生崇高的理想、坚定的社会主义信念、正确的人生价值观和科学的世界观,树立正确的道德观念,增强自我认知。

通过开展心理知识竞赛、培训、专业知识讲座等活动,帮助学生塑造积极向上的心态,增强自我调节能力,更有效地面对学业和生活中的各种挑战,从而达到提高学生心理素质,促进学生全面发展的目的。同学们主动参加了心理知识竞赛,使心理健康知识得到了普及,认识到心理健康的重要性。为了提升心理工作的效率和提升学生的心理技能与素质,开展针对心理委员的培训活动。通过“睿智慧心”活动的开展,同学们在如何更好地调节情绪、更好地开展人际关系等方面,心理素质得到了提高,应答能力也得到了提高。学生们在活动中收获的知识与能力将激发内心的潜在能量,帮助他们更好地认识自己、超越自己,这对于他们未来的学习和生活具有重要的积极意义。

身心训练包括户外团体训练、活动体验、生命科普活动等,通过身体锻炼和心灵放松相结合的方式提升学生的身体素质和心理素质。在“健体强心”活动中,同学们积极参与,训练既锻炼了同学们的体能,又释放了同学们的学习压力和工作压力;以小团体形式进行的舒心沙游、正念静心体验,目的是让学生体会到放松舒缓的心情;组织同学们参观了生命奥秘博物馆,了解了其中的奥妙,激发了同学们对生命的珍

视和热爱。将身心训练与心理健康教育相结合,让学生对心理健康的重要性有了更深刻的认识,通过身体力行的体验。学员们不仅在体能、团队协作等方面都有了提高,更重要的是学会了如何更好地进行情绪管理、排解压力、迎接挑战。另外,该活动的开展也增强了同学们对心理健康问题的重视和关注,为今后的学习、生活打下了扎实的基础。

美育作为一种独特的教育方式,能够通过艺术的魅力与情感的表达,润泽学生的心灵,促进其心理健康发展。本次美育润心活动内容丰富多样,涵盖了表演、绘画、摄影等多种艺术形式。我们邀请了专业教师为学生们进行艺术指导,让他们在实践中感受艺术的魅力。用画笔描绘内心的世界,用摄影表达情感与活力。在艺术体验的过程中,学生们不仅提升了自己的艺术素养,更在无形中增强了自信心和团队协作能力。“美育润心”活动让学生们的心灵得到了有效的滋润和疗愈。他们借助艺术手段来抒发自己的感受和思考,从而排解内心的压力,减轻焦虑感。此外,艺术创作和展示的过程使他们感受到了成就的喜悦和自我价值的实现,进而帮助他们心理健康发展,培养了积极向上、乐观开朗的人生态度。

劳动实践的方式,帮助学生舒缓压力,增强心理,比如让学生亲手种植绿植,体验劳动的乐趣和生命的力量。“劳动健心”心理健康活动不仅让学生们体验到了劳动的乐趣和价值,更在无形中促进了他们的心理健康发展。通过劳动实践——如何面对困难和挑战,学生们学到了成长和未来发展的积极意义。

(三)学科、院系协同育人机制

在“五育”教育理念中,心理健康教育与思政教育的融合,教师是核心,因此应要求教师在教育发展中深耕“五育并举”的理念,推动学生心理健康教育。“五育教育”也不仅仅局限于心理教师和思政教师的教学范畴,“五育教育”工作应该在全校范围内普及,教育应该在不同学科之间渗透,才能真正融会贯通,将教育“润物细无声”地浸润到学生学习的各个环节,专业学习结合思政教学,提高专业学习的思想高度,在专业课设计中加入心理活动,寓教于乐,让学生在学的过程中增强课程的趣味性,把显性教育和隐性教育融为一体,科学、专业地运用五育教育。

在“五育并举”的教育理念中,高校各部门的教师应该是核心,学生工作的教师和相关工作的教师要自动将自己融入实践探索中,比如辅导员在日常的班会和开展活动教育的过

程中,将学生不同的阶段融入五育相关主题的活动中,帮助学生形成正确的观念和价值观。在辅助学生策划大型活动时,可以将五育作为主题设计活动内容与活动环节,引领学生树立正确的理念。因此,保障五育并举、寓教于一,关键一环就是创建协同育人机制。

四、局限与展望

“五育并举”视域下,心理健康教育与思政教育都存在着摸索与探索的状态,五育与心理、思政教育互相融合的程度不高,也存在着割裂的情况,各个高校都在不断尝试将五育融合至学校教育的各个角落,但是却缺乏一个系统的、顶端的设计体系来真正将三者的融合达到教育的润物细无声的效果,因此,还是需要不断地继续在实践中探索。

虽然五育并举和融合教育的理念在理论上具有优势,但在实际操作中,学校面临着如何分配课时、开发课程资源以及如何将五育融合到现有教育体系中等挑战。此外,如何在保持教育质量的同时,如何有效整合五育与心理健康教育,也是一个需要深入研究和实践的课题。

今后,高校在五育融合育人的课题上更应加强实践探索,在各部门、各学科教师中创设协同育人机制,提升心理育人氛围;加强顶层设计,构建五育与心理健康、思政教育、优化课程体系和评价体系等协同发展机制。让学生从受教育的对象转变为受教育的主体,使学生的综合素质得到提高和全面发展,是高校育人的一种创新体现。

参考文献:

- [1]马畅.“五育”并举下大学生心理健康素养提升策略分析[J].健康与安全,2024(6):225-226.
- [2]王晗云.立德树人视域下高校体育课程思政育人实施路径研究[J].体育视野,2022(5):3.
- [3]刘艺.五育并举视域下民办高校心理健康教育在思政教学中的创新实践[A].2024年思想政治教育论坛论文集[C].2024年思想政治教育论坛,2024.
- [4]彭臣晨,谢彤雪.高校“五育”与心育融合育人模式探索[J].大连教育学院报,2024(6):53-56.
- [5]戴萍.五育融合育人视域下高校心理健康教育工作的探索[A].2024年高等教育发展论坛论文集(上册)[C].河南省民办教育协会,2024.

Integrated Education in Mental Health and Ideological and Political Education from the Perspective of “Education in Five Aspects”

CAI Jing

(City Institute, Dalian University of Technology, Dalian Liaoning 116000, China)

Abstract: In today's rapidly developing society, a teaching system that solely focuses on professional education is no longer sufficient to meet the needs of talent cultivation in the new era. University students require a comprehensive enhancement of their overall quality to assume responsibilities for the nation and society. This paper explores how to innovate the teaching and learning design of college students' mental health education through the integration of five moral education, mental education, and ideological and political education. It proposes the integration of mental health education and ideological and political education from the perspective of promoting five aspects of education. This integration aims to enhance the interest and efficiency of the classroom. Additionally, it explores educational models and practices such as psychological education activities under the background of promoting all aspects of education, aiming to cultivate university talents truly needed by the times and society.

Key words: promotion of five aspects of education; mental health education; ideological and political education; integrated education; practical exploration

(责任编辑:范新菊)