

# 五育并举视域下高职心理健康课教学探索

李沐蕾

湖南理工职业技术学院马克思主义学院, 湖南 湘潭

收稿日期: 2025年7月1日; 录用日期: 2025年8月7日; 发布日期: 2025年8月15日

## 摘要

高职大学生的心理健康状况不容乐观。教育部提出的“五育并举”这一理念, 为高校心理健康教育提供了更宏观、更广阔的视角, 也为广大心理教育工作者提供了新的工作思路和方向。文章分析了“五育并举”融入高职心理课教学过程中, 所遇到的三种困境, 并提出了以德育为根本, 以智育为脉络, 以体育为基础, 以美育为亮点, 以劳育为载体的新思路。

## 关键词

五育并举, 高职学生, 心理健康教育

# Exploring the Teaching of Mental Health Courses in Higher Vocational Education from the Perspective of the Integration of the Five Domains of Education

Mulei Li

School of Marxism of Hunan Vocational Institute of Technology, Xiangtan Hunan

Received: Jul. 1<sup>st</sup>, 2025; accepted: Aug. 7<sup>th</sup>, 2025; published: Aug. 15<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

The mental health status of vocational college students is not optimistic. The concept of “Integration of the Five Domains of Education” proposed by the Ministry of Education provides a broader and more comprehensive perspective for mental health education in higher institutions, offering new approaches and directions for psychological educators. This paper analyzes three challenges encountered in integrating the “Integration of the Five Domains of Education” into psychology courses

文章引用: 李沐蕾. 五育并举视域下高职心理健康课教学探索[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(8): 435-440.

DOI: 10.12677/ass.2025.148735

and proposes a new framework: establishing moral education as the foundation, intellectual education as the framework, physical education as the basis, aesthetic education as the highlight, and labor education as the vehicle.

## Keywords

### Integration of the Five Domains of Education, Vocational College Students, Mental Health Education

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

党的二十大提出：“重视心理健康和精神卫生”这一重要部署。心理健康是健康的重要组成部分，是学生成长成才的重要前提。高校心理健康教育质量的好坏，关系着青年一代的前途发展，更关系着民族和国家的未来。

2023年，教育部等十七个部门在联合印发的《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)》中，明确提出“五育并举促进学生心理健康”，强调以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心[1]。2024年全国教育工作会议也提出，要以身心健康为突破点强化五育并举。

“五育并举”的教育理念下，学生们不仅能掌握知识技能，还能培养良好的道德品质，增强体质，提升品味，培养爱劳动的意识，成为有知识、有道德、有能力、有素养的新时代人才。它为高校心理健康教育提供了更宏观、更广阔的视角，也为广大心理教育工作者提供了新的工作思路和方向。

## 2. 高职心理课融入五育并举的必要性

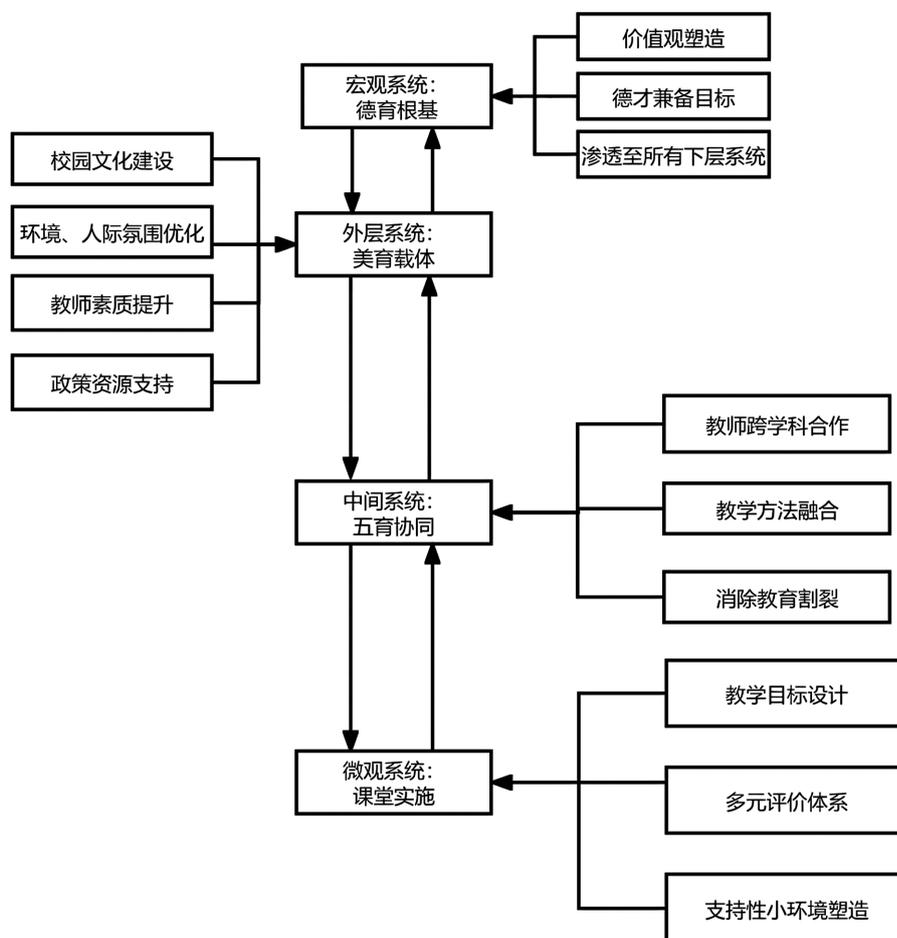
高职大学生的心理健康状况不容乐观。刘彦等人对49,658名新疆高职大学生的调查发现，15.58%的学生存在潜在心理困扰，一般心理问题的检出率为18.47%，严重心理问题的检出率为15.62% [2]。孙常强的调查也显示，存在心理问题的高职大学生占比较高，约在27%~32%之间[3]。

高职大学生的心理健康状况不佳，有多方面的原因。一是高职学生生源复杂，许多学生都来自农村、中西部或经济欠发达地区。这些学生往往有着较高的就业压力和较大的学习压力[4]。二是部分学生思想站位不高。学生们的三观还未形成，受当下社会多种多样的思潮影响，功利主义、实用主义、利己倾向明显。部分学生直言“上学就是为了钱”，部分学生追求躺平，部分学生内心自卑，得过且过。三是学生们的体育锻炼时长不足。胡春梅的研究显示，61.87%的高职大学生在体育课之外，基本不参加其他场合的体育锻炼。而每次体育锻炼在1个小时及以上的学生，仅占20.98% [5]。人的身心相互影响，体育锻炼的减少，会造成身体素质的降低，进而影响心理健康。四是学生们只看重专业学习，较少参与其他方面的学习，如美育、劳动教育。一部分学生把志愿服务当成奖学金加分的渠道，把“没有用”的人文素质课程当成刷学分的工具。五是学校的校园氛围，如校园文化建设水平等，也会对学生们的学业压力和心理健康水平，产生一定影响[6]。

我校对学生心理健康状况的研究，也支持了以上观点。2021年的研究显示，2397名大学新生中，有心理危机的学生964名，占总人数的40.22% [7]。2022的研究中，农村学生和城市学生之间、农村男生和农村女生之间的心理健康状况，也存在统计学上的明显差异[8]。

### 3. 五育并举对高职心理健康教育的影响路径

社会生态系统是已故的美国康奈尔大学教授、著名心理学家布朗芬布伦纳于1979年提出的一种理论模型[9]。这一理论强调,环境是发展过程的核心组成部分。该系统由小到大,分为微观系统、中间系统、外层系统和宏观系统,它们对人的影响也从直接到间接。同样,我们可以将五育并举这一发展目标,系统地嵌入到布朗芬布伦纳的各个生态系统层面中(见图1)。



**Figure 1.** The influence path of five-education integration on mental health education in higher vocational education

**图 1.** 五育并举对高职心理健康教育的影响路径图

首先是宏观系统。它代表着文化、亚文化与社会环境,也是五育并举的根基“德育”与生态系统最高层级影响力的交汇点。我们应将德育作为课堂教学的大环境、大目标,帮助学生树立正确的价值观,实现“德才兼备、全面发展”。

第二是外层系统。它代表学生并未直接参与,但却对他们的发展产生影响的系统。而“美育”就与这一系统密切相关。这要求我们构建良好的校园文化,完善校园环境,营造良好和谐的人际氛围,提升教师素质,为教学提供更多政策支持和资源保障。

第三是中间系统。它代表着微系统之间的连接。要实现五育并举,我们重点在于确保不同微系统之间,关于五育的期望、价值观和支持活动的连贯性和互补性。如教师可以丰富教学内容,运用多种教学

方法,让智育与德育、美育、劳育、体育相结合,形成合力,避免各自为战导致割裂。

最后是微观系统。它代表学生直接互动的即时环境。它要求我们在课堂教学中,严格落实五育并举这一目标,优化“小环境”互动质量,创造支持性的学习氛围。

## 4. 高职心理课融入五育并举的现实困境

### 4.1. 学情难点

将五育并举融入高职心理课教学的过程中,存在着高职大学生学情特殊的难点。目前,高职院校的学生生源分为四类:来自普通高考招生的学生、来自单招招考的学生、来自五年一贯制的学生、注册生。后三类学生综合素质低、文化功底弱、学习自觉性差、自控自律能力较低[10]。这也导致学校开展心理健康教育时,会面临严峻的挑战。只有不断创新教学方法,让心理健康教育更全方位、接地气,才能改善这一困境。

### 4.2. 师资保障

五育并举与高职心理课的高度融合,需要强大的师资力量。然而目前许多高职院校,心理健康课程专业老师的师资力量比较薄弱,主要体现为三个方面:一是人数少,师资力量不够;二是学校培养力度不够;三是专业性不强,许多学校心理健康课程老师,由其他行政部门老师兼任。

### 4.3. 资源整合

“德智体美劳”五育并举,需要全校的心理健康教育资源整合。杜莹的研究显示,高职院校在心理健康教育资源整合上,仍存在一些问题,如学校缺乏有效的协同工作机制、育人模式不够科学、师资力量不足、整合力度不够、应用研究较少等[11]。

## 5. 五育并举视域下高职心理健康课教学探索

### 5.1. 教学现状

我校大学生心理健康课程总共 32 个学时,其中 8 个实践课时,24 个理论课时。目前教研室有专任教师 2 人,兼职教师 4 人。我校心理课的教学评价量化表如表 1 所示。

Table 1. Quantitative evaluation scale for psychology classroom teaching

表 1. 心理课堂教学评价量化表

评价类别	具体评价内容	得分
教师素质	板书规范工整,课件简洁,颜色搭配、字体大小符合教学要求;	
	普通话教学、语言流畅、简练、准确、生动且富有感染力;	
	教态自然、大方,肢体动作得体;	
	师德师风良好,举止文明,师生关系融洽。	
教学内容	以德育为先,积极开展课堂思政;	
	教学目标明确,重点难点突出,知识点、技能点数量恰当;	
	教学内容符合人才培养方案及课程标准要求,且能与时俱进,融入新知识、新技能等;	
	教学内容熟悉,能脱稿讲授,实践操作熟练规范;	
	将教学内容与体育、美育、劳育有机结合,充分落实“五育并举”目标。	

续表

	课前准备充分, 教具准备到位;
教学把控	课堂纪律严格, 教师能及时有效制止与劝告学生不规范行为; 课堂教学内容连贯, 条理性、逻辑性强, 任务量适中。
教学方法	教学方法新颖, 将“五育”融入日常学习中, 实施案例教学、启发式教学、参观教学等; 教学趣味性强, 课堂互动有效, 节奏控制适当; 教学设计体现因材施教, 以学生发展为中心, 吸引力强。

## 5.2. 教学方针与具体实施

### (1) 以德育为根本, 让心育拥有价值导向

人无德不立。心理健康教育需要在“立德树人”的语境下进行, 教师要将德育和思想政治教育, 融入心理课堂中, 积极开展课堂思政, 培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。课程设计上, 要把思政教育贯穿教学全过程。课堂教学中, 则可以引用一些时政热点, 通过团体讨论、情景剧表演、心理剧拍摄等方式, 让学生育心又育德。例如在《情绪》这一章节, 教师举例重庆公交车坠江案事件, 让学生观看视频, 进行角色扮演, 并团体讨论。既让学生明白了控制情绪的重要性, 又培养了学生的法制观念和规则意识。

### (2) 以智育为脉络, 让心育拥有知识保障

知其然才知其所以然。心理课没有关于理论知识的教育, 活动开展得再多, 学生的理解也是肤浅的。只有让课程内容由浅入深、由易到难、理论与实践相结合, 学生才能真正入脑入心, 实现由思想到行为的转变。

但高职学生有实践性强、不喜欢理论学习、注意力易分散的心理特征, 这就要求教学内容要接地气、要生动, 要把理论融于实际案例之中。如在《恋爱》这一章, 教师在介绍挑选恋爱对象的标准时, 就不是一条条朗读介绍, 而是以“北大女生包丽案”为例子, 让学生们自发思考包丽爱情悲剧的原因, 总结挑选恋爱对象的关键, 教师再进行点评和总结。

### (3) 以体育为基础, 让身体健康助力心育

身体健康是心理健康的基础。研究显示, 体育活动量可以改善高职学生的心理健康水平<sup>[12]</sup>, 坚持体育锻炼、将锻炼视作乐趣的学生, 出现抑郁症状的概率更低<sup>[13]</sup>。可以将体育教育融入心理健康课堂中。如让体育教师参与心理教师的集体备课, 或让一些较好开展的体育项目, 如瑜伽、健美操进入心理课堂, 让学生们动起来。

### (4) 以美育为亮点, 为心育创造更多途径

美育在心理健康教育中不可或缺。雅致的校园环境、温馨的校园氛围、独特的校园文化、在艺术中进行感悟和思考……都能创新心理健康教育形式, 帮助学生提升心理健康水平。研究也显示, 音乐听觉训练可以帮助学生调试不良情绪, 消除人际交往障碍<sup>[14]</sup>, 心理咨询中也常常使用绘画疗法。这些方法也可以活用到心理课堂中。如《认识自我》这一章, 教师带领学生进行房树人绘画测试, 帮助学生了解自我, 提升学生的审美品味; 《情绪》这一章, 教师给学生播放轻音乐, 帮学生放松; 《学习》这一章, 教师带领学生参观“非遗”, 了解民间技艺传承的重要性; 课下拍摄心理剧视频……都让心理课堂更加丰富多彩。

### (5) 以劳育为载体, 让心育真正落到实处

劳动使人幸福。只有通过劳动付出, 创造经济价值, 人才能在精神上充实和满足。付出劳动的过程

中,人才能实现自我价值和尊严。而劳动教育可以培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的积极心理品质,提高学生耐挫折能力,疏解不良情绪,培养健康人格。同样,在心理健康课堂上,教师也应主动劳育,积极培养学生的劳动技能,让学生学会自立自强。可以给学生布置园艺、手工、打扫卫生等实践作业,也可以把教学内容与学生所学专业相结合。如《学习》这一章,教师在教会计专业时,便把会计知识和时间管理相结合,帮学生提升专业技能。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部,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[EB/OL].  
[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_946/202305/t20230511\\_1059219.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html), 2025-07-01.
- [2] 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.
- [3] 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.
- [4] 许新刚,赵燕.新时代高职学生心理压力特征调查[J].江苏建筑职业技术学院学报,2019,19(3):75-78.
- [5] 胡春梅.高职院校学生体育锻炼现状调查分析——以重庆市某职业学院为例[C]//外语教育与翻译发展创新研究(14).2023:315-317.
- [6] 林奥笛.高职院校学生学业压力与校园氛围对心理健康的交互影响研究[J].才智,2025(15):105-108.
- [7] 李沐蕾,邵磊森,张淑平.高职新生心理危机诱发因素及干预策略探究[J].心理月刊,2021,16(1):41-42.
- [8] 李沐蕾,邵磊森,张淑平.“三全育人”视域下高职农村学生心理健康性别差异及解决路径探究[J].湖南工业职业技术学院学报,2022,22(2):113-116,132.
- [9] 朱珺.近50年来发展心理学生态化研究的回顾与前瞻[J].心理科学,2005(4):922-925.
- [10] 沈春英,秦玉梅.以教师为主导:高职院校心理健康课程翻转课堂改革之导向[J].职教通讯,2019(10):44-47.
- [11] 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.
- [12] 李文豪.高职院校学生体育活动量与心理健康的关系研究[J].体育风尚,2024(8):152-154.
- [13] 田勇,文甄,马文涵,等.高职大学生体育锻炼及运动动机与心理健康的关联[J].中国学校卫生,2024,45(9):1300-1303,1308.
- [14] 吕靖雅,邢秋迪.音乐听觉训练对高职学生心理的影响及开展策略[J].太原城市职业技术学院学报,2025(5):184-186.