“五育并举”视域下中学积极心理校本体系构建与实践

姜桂芳

湛江市第二中学　广东湛江

【摘要】按“五育并举”教育政策，中学生心理健康提倡从干预到激发的调整。本文以积极心理学为出发点，提出“五育融合—积极体验—品质提升—体系推广”的中学积极心理校本方案，将“积极心理”同“五育”加以结合，提出“课程—活动—保障—评价”的操作方法，以教育集团来检验所提体系的实际效果。结论：所涉体系对中学生积极心理有促进作用，所建服务模式可推广至集团各校，对区域范围的心育改革、对中学发展是切实可行的实践例子。

【关键词】五育并举；积极心理；校本体系；教育集团

【基金项目】广东省中小学教师培训中心课题（GDSP—2024—T002）：“五育并举”视域下的中学积极心理校本体系构建与实施

【收稿日期】2026 年 9 月 12 日　【出刊日期】2026 年 10 月 13 日　【DOI】10.12208/j.ije.20260150

Construction and practice of a positive psychology school-based system in secondary schools under the perspective of “Five-Aspect Education”

Guifang Jiang

Zhanjiang No.2 High School, Zhanjiang, Guangdong

【**Abstract**】According to the “Five-Aspect Education” policy, the promotion of mental health among middle school students is advocated to shift from intervention to motivation. Starting from positive psychology, this paper proposes a school-based positive psychology program for middle schools—“Five-Education Integration—Positive Experience—Quality Enhancement—System Promotion,” which combines “positive psychology” with the “Five-Aspect Education.” It outlines operational methods of “curriculum—activities—support—evaluation” and tests the practical effectiveness of the proposed system through an educational group. Conclusion: The involved system promotes positive psychology among middle school students, and the established service model can be extended to schools within the group. It serves as a practical example for regional mental health education reform and the development of secondary schools.

【**keywords**】Five-Aspect Education; Positive psychology; School-based system; Education group

“五育并举”把德育看作铸魂之术、智育当作启智之道、体育列为强体手段、美育归入润心方法、劳育定为立行基础，对中学生发展作整体性思考。目前中学生面临学业困难、人际关系、自我定位诸项问题，仅用问题导向方式处理心理状况的传统心育已不能很好促进其成长潜能的发展[1]。积极心理学关注个体本身的可能性，把积极情绪、投入感、人际关系、意义感及成就纳入基本范畴[2]，因而能从理论上支持心育的完整转化。

当前，中学心育存在两大痛点[3]：第一，“五育”和心育之间有割裂现象，如德育内容少有心理体验配合，智育缺少对主动性的鼓励，育人不易合力；第二，校本体系缺少整体性设计，很多学校只做零散活动，尚无可以复制或推广的对应服务。从教育资源配置角度看，教育集团化办学是师资、课程的一种协同形式，适用推动校本体系的建立以及有关实践的展开。

本文以湛江市第二中学教育集团的中学生群体为对象，分析“五育并举”和积极心理的结合问题，设计校内方案并予以试用，解决五育融合、心理教育不衔接的困难，把中学生积极心理提上议事日程，建立可推广的服务体系[4-7]。

作者简介：姜桂芳，中学心理正高级教师，中科院心理学硕士，省名师工作室主持人，省骨干教师，省心理健康委员；市名教师、市督学。

1 概念界定与理论基础

1.1 概念界定

（1）“五育并举”：即德育、智育、体育、美育及劳育都纳入整体考虑，按学生全面成长来设计目标，使目标统一、内容互涉、过程关联，方法互补，创造有利于中学生心理发展的多种情境。

（2）积极心理：将积极情绪、主动参与、良好关系、价值意义和取得成就纳入考虑范围，用优势的思路来思考心理素质，把乐观、坚强、合作作为培养重点。

（3）中学积极心理校本体系：把积极心理教育带进学校教学各环节，按目标、课程、活动、制度、评估诸项内容加以整合形成闭环，做到校本化、系统化、实践化。

1.2 理论依据

（1）积极心理学理论：塞利格曼的积极心理学，积极情绪可以延展认知、促进思考，积极投入本身即有助学习，人际交往若属积极便有依靠，意义感能定出目标，成就又可加强自信，五者皆有联系，合起来正好构成对中学生心理上各种积极状态的完整概括。

（2）人的全面发展理论：从马克思的角度看，人的全面发展意味着德、智、体、美及劳动诸方面的协调成长，正好切合积极心理培育的要求。

（3）生态系统理论：按布朗芬布伦纳观点来看，个体的发展是多个系统相互作用的结果。中学阶段的心理校本体系，应以学校微观系统为基础，把家庭及社会纳入中观考虑范围，利用集团内资源作配合，使积极心理有稳定而良好的生态环境。

2 中学生心理特点与积极心理培育需求

精准把握中学生身心发展呈现显著的阶段性特征，是构建校本体系的前提与基础。

2.1 中学生心理发展的核心特点[8]

中学生所遇情绪多为强烈、冲动或不稳定一类，情绪中枢尚未完全成长，正经历自我意识的迅速发展，有关生命的疑问开始增多。此时家庭已不是交往的主要对象，人际关系是缓解压力所依赖的因素，面对较重的学业及更激烈的竞争，很乐意做劳动或社会实践。

2.2 积极心理培育的核心需求

积极心理的有效培育，必须顾及三种需求：第一，有关场景，即用五育所涉情境来开展工作，使心理训练贴近实际、不靠空谈；第二，有关体验，促成情绪满足或成功感，把心理素质变为内在力量；第三，有关制度，要以课程、行为、保障、评估作整体安排，使各部分配合，而不能只罗列孤立的活动形式。

3 “五育并举”与积极心理的融合逻辑与路径

“五育并举”与积极心理是目标同向、内容互融、过程协同的统一体，二者的融合是校本体系构建的核心逻辑[9]。

3.1 融合逻辑

“五育并举”所提的教育是有关德智体美劳各方面成长的社会主义人才培养计划，而积极心理培育意在使学生有良好心理状态、达到身心平衡，两者都针对学生整体发展。

五育本身属于积极心理的范畴，而积极心理又是五育的核心：德育有引导价值的意义，智育以知识作依托，体育以身体为起点，美育用感情来滋润人，劳育促成实践。

3.2 融合路径

五大积极维度与五育的精准对接，把积极心理的五大基本维度作为中心，确定同五育相对应的方案，使目标及内容、过程都结合好，即：

（1）积极情绪和美育、体育融合：美育音乐、绘画、舞蹈等美育诱发学生的情绪积极性体育以内啡肽为媒介减少焦虑。

（2）积极投入与智育融合：智育以实际问题为出发点，用好奇、求知的情绪带动学生去思考、去尝试，不被动地接受知识又按层次安排任务，使各人有目标、有收获，学习动力因而增强。

（3）把积极人际关系纳入德育范围：德育利用各种方法处理有关礼仪、协作或同感的内容，以实际活动启发学生去尊重、体认、接纳别人，形成良好的同学或师生关系又借助德育所用的评价手段来推动合作、促成互助，给积极人际关系以价值肯定及现实指引。

（4）从积极意义角度说，它同德育及劳育有联系：有关信念或生命的德育要处理人生目标、价值判断、成长义务的问题，使学生有所定向将劳动（校园的或职业的）纳入教育、把社会经验带进来，由此获得较完整的积极意义感。

（5）要将积极成就同智育、劳育结合起来：有关学业目标、学习结果或学科竞赛的智育可使学生得到完成任务的成就感以劳动竞赛或劳动成果展示，体会成就，对自身作肯定性评价，因而有助于提高自我效能感。

4 中学积极心理校本体系的构建

结合教育集团办学优势，构建“目标—内容—实施—保障—评价”五位一体的中学积极心理校本体系，确保体系的系统性、可操作性与可推广性。

4.1 体系目标定位

（1）总目标：积极心理培育为重点，按五育融合来设计，促进学生心理的积极发展，建立能复制、能推广的集团型心理服务体系，给区域中学的心理教育作示范。

（2）具体目标：第一，五大积极心理品质为培养范围，使学生情绪更乐观、行动较主动、人际较融洽、生活有目标、求成较有力；第二，按五育思路设计校本课程及活动，促成集团中资源的互通利用；第三，设立合理保障及评价制度，确保体系的实际成效第四宣传成果，促进区域内各中学的心理健康教育。

4.2 体系内容设计

（1）课程体系：五育融合的校本课程群

德育融合课程，如以《志愿服务与责任担当》，把责任及同理心列入培养目标，突出意义感的价值。智育融合课程，如对《学科探究与创新实践》做相应安排，鼓励创新及成就行为。体育融合课程，如用《体育精神与意志培育》来指代有关意志力、合作的课程，把主动做事与良好人际关系纳入教学内容。美育融合课程，如《美育实践与心灵滋养》当作达到成就、锻炼心理韧性的教学手段。劳育融合课程，如运用《劳动实践与价值感悟》，使学生认识劳动价值，形成正面态度及实际的成就观念。

（2）活动体系：多元场景的实践体验

主题融合活动：对于每一学期都安排“五育融合积极成长”类的有关系列活动，如“感恩与责任”形式来发展人际积极性或意义感。

社团实践活动：如积极心理有关的社团（例如积极情绪社、创新思考社、运动健康社、艺术类社、劳动类社）组织起来，使学生有长期参与的机会，由此逐步形成良好的心理状态。

家校社协同活动：如“亲子积极沟通”来办工作坊，教父母及孩子怎样谈话，如何相处，以达到亲子和谐、人际积极的目的；以“职业体验日”为形式，安排学生到各类单位（医院、工厂、研究所）参观，弄清职业内容，找到成长动力，确立积极态度。

（3）保障体系：集团协同的支撑机制

组织保障：设立教育集团心理校本体系的领导小组，由集团总校长做组长、各校区分管副校长当副组长，把所属各校区资源作一整合，使体系实际运行起来。

师资保障：组织有关心理、德育及各学科（含体、美、劳）的教师队伍，专门培训，把积极心理教育和五育结合的教学都纳入能力范围在集团内部设立师资共享办法，让优秀教师有流动到其他校区的机会。

资源保障：要将集团所属的课程及各种活动、场地一并加以利用，做成积极心理资源库对经费作必要安排，使所设体系有落实的可能。

制度保障：要以《教育集团积极心理校本体系实施方案》《积极心理课程管理办法》《活动开展规范》《师资培训制度》诸项制度来规定所涉流程及标准，用制度保障体系的正常运作。

（4）评价体系：多维立体的反馈机制

学生评价：定量和定性二者兼顾：定量以《中学生积极心理品质量表》为工具，就五种积极心理作分析定性根据成长记录、谈话及作品予以考察，对有关表现或发展做较具体的描述与归纳。

教师评价：教师按课程质量、所做活动、对学生指导三者来衡量，由教师自己、所教学生及同事、专家一并加以评价，并形成对教师参与的正面鼓励和促进。

体系评价：每年要对所用的校本体系作一次总体考察，把有关目标、课程、活动及保障诸项内容都纳入评估范围，查清体系中尚有缺欠的地方，适时加以修正，使体系不断进步、长期保持良好的运行状态。

5 校本体系的实践成效与推广路径

以教育集团为实践场域，对构建的校本体系进行为期两年的实践验证，取得了显著成效，形成了成熟的推广路径。

5.1 实践成效

中学生参与活动有助于情绪的安定和乐观，也有利于激发求知欲，使师生及同辈关系比较融洽，对自身成长有所认识，对所学、所做得到较多肯定。

表 1 校本积极心里体系的实践前后测

维度	前测（M±SD）	后测（M±SD）	提升率
积极情绪	3.50±0.80	4.50±0.76	28.60%
积极投入	3.20±0.70	4.23±0.66	32.30%
积极人际	3.60±0.90	4.53±0.85	25.80%
积极意义	3.30±0.80	4.29±0.76	30.10%
积极成就	3.40±0.70	4.40±0.66	29.50%

注：N=2000，所有维度前后测得分差异均具有统计学显著性（$p<0.01$）

五育及心育结合，参与度提升。现在德育所涉项目有 40%以上的参与率，智育中学生自己动手的比例35%，体育类活动达到 45%的参与水平，美育有关事项有 50%的参与度，劳育所涉实践占 60%以上。

集团服务体系形成并完善。以教育集团资源协同为出发点，把积极心理服务推广到各个校区，使课程、师资及活动都互通、流转，在体系统一的前提下允许校区做实际尝试，呈现“统一框架、特色发展”状态。又对保障措施及成效做了较完整的安排，将体系运行纳入集团整体考虑，给集团所辖中学生的心理健康带来切实可靠的支持。

5.2 推广路径

设计“校内深化—集团推广—区域辐射”三级推广方式，使成果能广布、可运用。

校内深化要健全体系、突出特色：把各个校区的办学及学生情况都纳入考虑，使课程、活动有特色，品牌化。从科技角度出发，着力于智育和成功感的配合；从艺术角度出发，让美育同积极情绪结合。同时对有关保障、评价做长期思考，不断促使体系有效运作，以校本形式为集团赢得核心发展动力或竞争优势。

集团推广：对校本体系做适当归纳后，在集团各校区推广，借助师资培训、课程共用及活动配合来保证同步进展。规定集团中各成员学校按期交流情况，把成果或做法拿出来讨论，彼此启发、互相促进，使整体上达到协同发展的目的，也为其他教育集团给出可以仿效、可行的实例与思路。

区域辐射：以工作室为基础来组织成果交流、现场考察或专题培训，对各校作个别辅导，促使其形成有益的心理校本制度撰写《中学积极心理校本体系构建与实践指南》，给区域中学的实践作提示设立网络上可访问的资源库，公布所用课程及方法、有关评价材料，借以推进区域内中学心理健康教育达到较高水平。

6 结论与展望

“五育融合—积极体验—品质提升—体系推广”是有关中学积极心理的校本设计，把五育同积极心理作一结合，对心理品质加以较充分的促进，所建体系可以复制，对区域范围内的中学心育有示范意义。

未来，将从三方面深化拓展：第一，改进体系本身，对所涉课程及活动作较细安排，使体系更切题、更适用；第二，用技术手段加以支撑，借助大数据或人工智能做心理成长分析，按需开展精确培育；第三，扩大运用范围，把已有成果用于各学段教育，形成从早到晚完整的心育（积极心理）体系。

参考文献

[1] 张灵,郑雪.积极心理学视角下中学生心理健康教育模式探索[J].心理发展与教育,2021(3):321-328.

[2] 塞利格曼.持续的幸福[M]. 杭州:浙江人民出版社,2012.

[3] 毛瑞,王立冬.“五育并举”视域下大学生积极心理品质培育的路径与机制研究[J].科学咨询,2026(13):267-270.

[4] 班建武.“五育并举”视域下学校育人模式的转型与重构[J].教育研究,2022(5):45-52.

[5] 宋倩.积极心理学视域下高校“五育并举”心理健康教育活动的体系构建[J].现代职业教育,2025(10):29-32.

[6] 中华人民共和国教育部.关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见[Z]. 北京: 人民教育出版社, 2020.

[7] 陈向军.教育集团化办学背景下校本课程共建共享机制研究[J].教育理论与实践,2023(12):34-37.

[8] 林崇德.发展心理学[M]. 北京:人民教育出版社,2018.

[9] 张国元,张敏,况楠.“五育并举”融入小学生积极心理品质培养的逻辑与实践[J].内蒙古教育, 2024(10):157-161.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

OPEN ACCESS