

“五育并举”导向下的高校学生心理健康教育工作开展研究

窦洪领

山东经贸职业学院 山东潍坊

【摘要】在新时代教育高质量发展的背景下，“五育并举”成为高校育人工作的核心理念，全面推进德智体美劳融合发展对大学生的综合素质提出了更高要求。心理健康作为学生全面发展的关键支撑，与五育协调发展密切相关。当前高校学生面临多元价值冲突、学业与就业压力叠加、情绪调适能力不足等突出问题，心理健康教育的系统性、时代性和实效性亟需加强。本文聚焦“五育并举”导向下高校心理健康教育的现实挑战与路径优化，旨在构建更加科学、融合、协同的育人机制，促进学生身心和谐发展与人格健全成长。

【关键词】“五育并举”；高校学生；心理健康；教育工作；开展研究

【收稿日期】2025 年 7 月 20 日 **【出刊日期】**2025 年 8 月 20 日 **【DOI】**10.12208/j.sdr.20250180

Research on the development of mental health education for college students under the guidance of "Simultaneous Promotion of Five Educations"

Hongling Dou

Shandong College of Economics and Business, Weifang, Shandong

【Abstract】 Against the backdrop of high-quality development in education in the new era, the "Simultaneous Promotion of Five Educations" has become the core concept of talent cultivation in colleges and universities. The comprehensive promotion of integrated development of moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education imposes higher requirements on the comprehensive quality of college students. As a key support for students' all-round development, mental health is closely related to the coordinated development of the five educations. Currently, college students are faced with prominent issues such as multiple value conflicts, superimposed academic and employment pressures, and insufficient emotional adjustment capabilities, making it urgent to strengthen the systematic, contemporary, and effective nature of mental health education. This paper focuses on the practical challenges and path optimization of mental health education in colleges and universities under the guidance of "Simultaneous Promotion of Five Educations," aiming to construct a more scientific, integrated, and collaborative education mechanism to promote students' harmonious physical and mental development and sound personality growth.

【Keywords】 "Simultaneous Promotion of Five Educations"; College students; Mental health; Education work; Development research

随着社会转型加快与高校教育改革不断深化，大学生群体面临的心理压力显著上升，心理问题呈现出类型多样化、表现隐匿化、干预复杂化等特征。与此同时，“五育并举”政策的实施要求高校教育更加注重学生的全面发展，将心理健康教育融入德智体美劳各育人环节，实现教育目标的整体协同。然而，当前高校心理健康教育仍存在课程体系碎片化、

服务资源供需不平衡、预警干预机制不健全等问题，难以有效应对复杂多变的学生心理需求。^[1]此，在“五育并举”背景下系统探讨高校心理健康教育的新路径、新机制，已成为提升育人质量、落实立德树人根本任务的关键命题。

1 “五育并举”导向下的高校学生心理健康教育开展的理论基础

作者简介：窦洪领（1978-）男，汉族，硕士，中级职称，研究方向为职业教育、学生教育。

“五育并举”导向下高校学生心理健康教育工作的理论基础主要涵盖发展性心理健康教育理论、生态系统理论与多元智能理论等。发展性心理健康教育理论强调心理健康教育应贯穿大学生成长全过程,注重预防与发展的结合,强调学生潜能挖掘与积极心理品质培养;生态系统理论从家庭、学校、社会等多重环境维度出发,强调心理健康教育需整合多方资源、优化支持系统;^[2]多元智能理论则拓展了学生认知与情感发展的理解维度,为因材施教提供理论依据。这些理论共同支撑了心理健康教育从“治疗—补救”模式向“发展—融合”转型,推动其与德智体美劳五育协同发展、同向同行。

2 “五育并举”导向下的高校学生心理健康教育开展的实践意义

在“五育并举”导向下推进高校学生心理健康教育工作,具有强化育人体系协同、促进学生全面发展、提升高校治理能力的多重实践意义。一方面,心理健康教育作为贯穿五育的基础性工作,有助于将德育的价值引导、智育的认知发展、体育的意志锤炼、美育的情感滋养与劳动教育的责任意识有机融合,构建全方位、全过程的育人体系;另一方面,通过系统开展心理健康教育,可有效提升学生的情绪调节力、抗压能力与社会适应性,增强其面向复杂社会环境的心理韧性和发展潜能。^[3]此外,心理健康教育的科学推进也推动高校从学生事务管理向精细化育人服务转型,助力构建以学生发展为中心的教育治理新格局。

3 “五育并举”导向下的高校学生心理健康教育开展的主要难点

3.1 育人目标多元交织,统筹难度加剧

在“五育并举”政策框架下,高校需在德智体美劳多维目标间实现育人功能的整合与协调。然而,不同育人路径所对应的价值导向、实施逻辑与评价标准差异较大,心理健康教育往往处于边缘地带,缺乏与其他育人内容的有机衔接。这种目标交织带来的统筹困境导致教育资源难以合理配置,各职能部门之间职责划分不清、协作配合不畅,影响心理健康教育的系统推进。^[4]部分高校在实践中表现为心理健康教育“独立运行”,未能真正融入课程思政、体育锻炼、艺术熏陶和劳动实践等育人体系,削弱了其在学生成长中的整体功能。

3.2 课程体系碎片分布,协同效能不强

当前高校心理健康教育课程呈现出内容设置零散、形式单一、层次脱节的问题。多数高校的心理健康课程主要集中于公共选修课,缺乏纵深推进的递进式课程结构,难以满足学生不同成长阶段的心理发展需求。同时,课程内容与德育、智育等其他育人模块的整合度较低,未能充分体现“五育融合”的育人逻辑。课程之间信息壁垒明显,缺乏跨学科协同设计与教学协作,导致心理健康教育资源利用率低下、教育合力不足。^[5]在这种背景下,心理课程往往停留在知识灌输层面,难以有效引导学生形成稳定的心理素质和健康的行为模式。

3.3 师资力量专业不足,干预效果受限

心理健康教育对教师的专业素养和实践能力要求较高,但目前多数高校在心理健康教育师资建设方面仍存在结构不合理、数量不足、发展滞后的问题。专职心理教师常常承担多个工作职能,精力有限,而非心理专业背景的教师虽参与育人工作,但缺乏系统培训和实践指导,难以提供针对性的心理辅导服务。同时,部分教师对心理健康教育的理解停留在表层,对学生心理问题的识别、干预与转介能力不强,无法有效应对复杂多样的心理问题。这种专业能力不足直接影响心理服务的覆盖面和精准度,制约了心理教育体系的深度发展与干预效果的提升。

3.4 评价机制尚不健全,成效监测乏力

高校心理健康教育在成效评估方面仍存在体系不完善、指标不清晰、反馈机制滞后等突出问题。现有评价多依赖满意度调查和活动参与率等表层数据,难以真实反映学生心理素质的内在变化与干预效果的长期影响。缺乏科学有效的过程性评价工具与动态监测系统,使心理健康教育工作在实施过程中难以精准调控、及时优化。^[6]此外,心理健康成果的隐性特征与发展性特质决定了其评价不应局限于静态指标,但多数高校尚未建立起与五育融合发展相适应的多维度、多层次评估机制。这种评价滞后不仅影响政策与资源的优化配置,也削弱了心理健康教育的持续改进能力。

4 “五育并举”导向下的高校学生心理健康教育开展的主要策略

4.1 融合五育协同推进,健全育人体系

在推进心理健康教育工作中,教师应立足“五育并举”的总体框架,推动心理健康内容与德智体

美劳有机融合,打破学科边界与部门壁垒,构建全员、全程、全方位育人格局。通过系统化设计,将心理健康教育纳入专业课程、实践活动和日常管理等多个育人环节,实现目标、内容与方法的协同统一。教师应注重在课堂中渗透情绪调适、压力管理、人际沟通等心理教育元素,引导学生在多样化的学习与生活情境中增强心理意识,促进育人资源互通互促,提升心理健康教育的整体效能与系统功能。

比如,在“价值观引导与心理韧性培养”心理健康教育中,教师需要在德育教学中深度融入心理发展目标,将心理教育嵌入价值观塑造过程中。通过引导学生反思社会热点事件,进行小组讨论、自我陈述和价值澄清训练,使其在情绪波动中建构稳固的认知框架。在智育课程中,教师可在任务型学习与问题解决环节中设定压力管理与目标调控内容,通过设置真实学业压力场景,引导学生掌握自我激励、情绪调节与时间管理策略。体育教学中,教师引入心理韧性指标评价体系,在竞赛合作、失败反馈、反思记录中引导学生识别挫折体验,增强情绪承载力与自我修复能力。在美育和劳动教育中,教师则围绕感官唤醒、集体创作与责任承担等环节引导学生通过美感体验和劳动实践获得正向情绪反馈和人际联结感,实现心理认同和价值归属。通过全面贯通五育内容,教师将心理健康教育从边缘引入主线,在结构设计、过程控制与结果导向中同步嵌入,实现育人体系的一体化运行。

4.2 构建多元课程体系,强化心理素质

心理健康教育课程体系的优化需由教师主导开展科学规划与系统建设,以满足不同年级、不同专业学生的心理发展需求。应构建基础课程、拓展课程与实践课程相结合的立体结构,形成层次递进、主题丰富、形式多样的课程体系。教师在课程设计中应坚持发展性与针对性相结合,将心理知识、技能训练与情境演练融入教学全过程,突出参与式、反思性学习方式,提升学生的心理素质与适应能力。^[7]同时应推动线上线下教学资源整合,拓宽教学渠道,增强学生对心理课程的获得感与成长感。

比如,在“大学生心理调适技能”心理健康教育中,教师需要构建由认知训练、情绪管理、人际沟通与行为调节四大板块构成的系统化教学体系,打破传统单一理论讲授方式。课程初期,教师通过认知重构训练引导学生识别非理性信念、掌握思维灵活

性训练技巧,并借助实际案例分析法提升其归因风格调整能力。在情绪调节模块,教师引导学生进行正念冥想、放松训练、情绪日记书写,帮助其提升觉察情绪与情绪转化的能力。在人际沟通板块中,教师设置多轮角色扮演与小组合作练习,让学生在情境模拟中学习表达技巧、冲突管理与关系修复策略;而在行为调节环节,教师则设计以目标设定、习惯构建和任务评估为核心的计划执行活动,引导学生形成积极应对行为模式。此外,教师还需结合线上平台资源建设微课与互动答疑通道,构建课中课后联动的多元学习网络,在全周期内提升学生心理素养的可持续发展水平。

4.3 优化队伍专业结构,提升服务能力

教师队伍建设是提升心理健康教育质量的关键。应通过分层分类培养机制,推动辅导员、专任教师与心理专职人员共同形成结构合理、职责明晰的服务体系。教师应不断更新心理学专业知识,掌握基础的识别、评估与干预技术,提升面向多样学生心理需求的应对能力。在培训实践中,应强化教师的案例分析能力、危机处理能力与情绪支持能力,构建一支具备教育理念融合力与实际操作能力的复合型教师队伍,以实现心理健康教育从“可做”向“善做”的转变。

比如,在“心理问题识别与应对技巧”心理健康教育中,教师需要围绕专业化分工体系重构教育服务链条,形成以心理专职教师为核心、多岗位协作的团队支持机制。专职教师负责设计以发展性案例为载体的模块化教学内容,训练学生掌握早期心理问题识别技巧、初级干预手段与应激反应机制。辅导员群体则在教师引导下掌握观察性评估工具和行为异常预警机制,通过宿舍、班会、个别谈话等日常接触环节捕捉学生潜在风险表现并实施预先干预。专业课程教师则需参与心理知识普及性教育任务,围绕情绪调节、压力管理等主题融合进课程教学过程中,借助课程渗透提升学生心理认知的广度与深度。同时,教师还需定期接受由心理学院或专业机构组织的专题培训,参与实训工作坊,掌握问卷工具、咨询对话流程、危机干预预案等技术路径。通过结构合理、任务清晰的专业教师队伍建设,提升教育精准施策与高效响应的整体能力,形成横向协作、纵向支持的心理教育服务网络。

4.4 完善支持保障机制,增强运行效能

心理健康教育工作的有效推进需教师积极参与机制设计与运行流程优化,推动建立标准化、常态化、可持续的工作体系。教师应参与制定科学合理的工作规范和运行流程,明确心理服务对象的识别路径、干预措施与转介机制,提升服务的规范性与响应速度。^[8]同时,教师需发挥桥梁作用,协助整合校内外资源,推动心理服务平台建设与信息系统升级,实现精准识别与动态管理。通过制度保障、技术支持与数据驱动相结合,教师可有效提升心理健康教育运行的闭环管理水平与实效评价能力。

比如,在“心理支持系统建设”心理健康教育中,教师需要深度参与心理服务平台的制度设计与功能优化,推动形成集评估预警、干预实施与成效反馈于一体的闭环运行机制。在评估环节,教师协同研发情绪状态、社交互动、自我效能等多维度评估工具,定期开展普测与抽查,实现学生心理状态的动态画像与问题预警。在干预过程中,教师联合校医院、学生工作部与相关院系开展个性化干预方案制定,涵盖团体辅导、小组训练与个别咨询等多种形式,确保资源配置精准落点。教师还需指导学生参与自助服务平台的使用,如在线咨询预约、心理知识库查阅与心情记录模块,使教育服务触达范围更广、响应速度更快。在成效评估与反馈层面,教师结合学习表现、行为数据与心理量表结果开展纵向分析,追踪教育干预成果,及时修正教育策略。通过制度、平台、人员三位一体建设,教师助力构建规范化、智能化与精细化的心理健康支持系统,切实提升教育工作的稳定性与实效性。

5 结束语

综上所述,本文主要研究了“五育并举”导向下高校学生心理健康教育工作的理论基础、实践意义、主要难点与实施策略。通过分析育人体系的结构性挑战与当前教育实践的薄弱环节,明确了心理健康教育在五育协同中的关键地位。文章进一步提出了融合育人内容、构建多元课程、优化师资结构与健

全保障机制等应对路径,以期推动高校心理健康教育走向系统化、协同性与高质量发展的新阶段,切实提升学生的心理素养与综合发展水平。

参考文献

- [1] 许相媛,王玥,张明颜. 五育并举视角下高校心理健康四级预警防控体系探究[J]. 公关世界,2024(2):10-12.
- [2] 李立,杨凯,郑宝民,等. 工科院校基于五育并举的大学生心理健康教育模式构建[J]. 现代职业教育,2025(12):17-20.
- [3] 毛玉芝,徐伟,李亚. 五育并举视域下高校二级心理辅导站建设的探索与实践[J]. 产业与科技论坛,2025, 24(3): 80-82.
- [4] 王永艳. "五育并举"视域下艺术院校大学生心理健康教育课第二课堂教学模式构建[J]. 情感读本,2025(20):31-33.
- [5] 刘辰,葛萍,黄丹萍. "五育并举"视角下高校二级心理辅导站建设路径研究[J]. 山西青年,2025(8):51-53.
- [6] 朱文琪,金相宜,于志英. "五育并举"融合育人体系视角下高校心理健康教育课程建设研究[J]. 大众文艺, 2025(3): 150-152.
- [7] 周静逸. 涉农高校"五育并举"心理育人体系的创新与实践[J]. 中国农业大学学报(社会科学版),2024,41(6): 190-202.
- [8] 江燕,胡超. 五育并举下高校心理健康四级预警体系构建[J]. 小小说月刊,2025(3):205-207.

版权声明: ©2025 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。

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



OPEN ACCESS