

# 五育融合视域下学校心理健康教育的创新路径研究

任自林

乐山师范学院, 四川乐山, 中国

**【摘要】**本文基于五育融合的教育理念, 探索新时代学校心理健康教育创新路径。通过分析当前教育面临的挑战, 构建德、智、体、美、劳协同育人机制, 提出“五育融合”心理健康教育新范式, 推动从问题干预到潜能开发的转型, 全面提升学生的心理素养和综合发展水平。研究从理论创新、实践探索和制度保障三个维度构建了系统化的实施方案, 为新时代学校心理健康教育提供了具有前瞻性的理论框架和可操作的实践指南。

**【关键词】**五育融合; 心理健康教育; 创新路径

**【基金项目】**乐山师范学院辅导员队伍建设研究中心2024年度课题《“五育融合”背景下的学校心理健康教育实践路径探索研究》(DWJS2404); 乐山师范学院2024年度科研项目《“五育融合”背景下大学生心理健康教育素养提升策略研究》(KYPY2025-0028)

## 1. 引言

随着社会快速发展, 学生心理健康问题日益凸显。习近平总书记在全国教育大会上强调培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人, 为心理健康教育提供了新视角。五育融合理念强调五育有机统一和协调发展, 为心理健康教育创新提供了理论支撑和实践路径。当前, 学校心理健康教育面临着内容碎片化、方式单一化、效果表面化等问题普遍存在。如何将其融入五育体系成为亟待解决的问题。本文将从五育融合的视角出发, 探讨学校心理健康教育的创新路径, 为推动心理健康教育高质量发展提供理论参考和实践指导。

## 2. 五育融合与心理健康教育的耦合机理

### 2.1 理论耦合: 三维协同的逻辑必然性

五育融合理念与心理健康教育存在本质性理论契合, 其耦合机制体现在三个维度。

#### 2.1.1 系统论视角的生态整合

学校教育作为复杂生态系统, 其运行遵循“结构-功能-环境”动态平衡规律。德育通过价值引领塑造心理韧性(如抗逆力培养中的道德认知内化), 智育通过思维训练夯实心理基础(如批判性思维对认知偏差的矫正), 体育通过生理调节改善心理状态(如多巴胺分泌对情绪的正向影响), 美育通过情感表达实现心理疗愈(如艺术创作中的情绪投射与升华), 劳育通过实践体验增强自我效能(如“心流体验”对自我认同的建构)。五育共同构成心理健康的支撑网络, 形成“教育生态-心理状态”的双向互动机制。

#### 2.1.2 积极心理学的实践转化

五育融合通过创设“支持性教育环境”, 将希望理论、心理资本理论等积极心理学理念转化为教育实践。如: 德育场域的“心理韧性成长营”将社会主义核心价值观融入抗挫教育; 智育场域的“数学建模中的系统思维训练”提升问题解决能力; 体育场域的“运动处方分级系统”实现生理-心理协同干预; 美育场域的“表达性艺术治疗”促进情感再加工; 劳育场域的“校园责任田”培育成长型思维。

#### 2.1.3 发展神经科学的证据支持

道德决策激活前额叶皮层(德育的神经基础); 运动干预促进海马体神经元生成(体育的认知增强效应); 艺术创作增强镜像神经元活动(美育的共情培养机制); 劳动实践刺激多巴胺奖赏回路(劳育的动机激发功能)。五育融合通过多模态刺激实现大脑可塑性发展, 为心理健康教育提供生物学解释框架。

### 2.2 实践耦合: 五维渗透的实施路径

五育为心理健康教育提供立体化实践载体, 形成“浸润式”教育场域, 具体内容如表1所示:

表1. 五育教育场域分析

教育场域	创新机制	实施路径
德育场域	“价值引领-心理韧性”双轨机制	开展“心理韧性成长营”主题班会, 将社会主义核心价值观融入抗挫教育; 建立“心理委员+德育导师”协同网络, 实

		现心理危机早期识别与价值观引导的有机统一。
智育场域	“学科渗透-认知调节”融合课程	语文课解析经典文本人物心理轨迹,数学课训练逻辑推理灵活性,科学课培养实验设计问题解决能力,形成“认知重构-心理调适”的联动效应。
体育场域	“运动干预-情绪管理”实践模式	设计“运动处方”分级系统:焦虑型个体推荐瑜伽正念训练,抑郁型群体采用团体拓展项目,建立“生理指标-心理状态”动态监测机制。
美育场域	“艺术疗愈-情感表达”创新平台	创建“音乐放松室、绘画治疗工作坊”,运用曼陀罗绘画进行心理投射分析,通过戏剧教育实现角色代入与情感宣泄。
劳育场域	“实践体验-自我效能”提升体系	开发“校园责任田、心理志愿服务岗”,在劳动实践中培育成长型思维,通过“劳动积分-心理成长”双维评价增强获得感。

### 2.3 发展耦合: 范式转型的价值取向

五育融合与心理健康教育共同指向“全人发展”终极目标,其耦合发展体现为三大转型。

#### 2.3.1 从专项工作到教育哲学

将心理健康元素融入五育DNA,如将情绪管理纳入德育评价、压力调节设为体育必修模块。使心理健康教育从“课外附加项”升维为“教育过程内生变量”,实现“盐溶于水”的渗透式教育。

#### 2.3.2 从问题修补到潜能开发

劳育中的“心流体验”提升自我效能感,美育中的艺术创作增强情绪调节能力,通过五育协同实现“心理缺陷修复”向“心理优势培育”的转变。

#### 2.3.3 从单维干预到生态优化

构建“家校社医”协同育人机制,如建立“心理副校长”制度、开发“五育融合心理健康云平台”,形成支持性教育生态。

## 3. 学校心理健康教育的现实困境与五育融合的突破路径

### 3.1 理念偏差: 工具理性对教育本质的异化

当前心理健康教育存在显著的异化倾向,其功能定位被窄化为危机处置工具。多数学校将工作重心聚焦于心理危机干预,形成“预防-筛查-转介”的线性应对模式。这

种异化导致教育目标发生本质偏移,青少年成长过程中的正常情绪波动被过度病理化解读,标准化心理测评的广泛应用催生“心理测评-问题确认-角色固化”的恶性循环。当学生被贴上“焦虑倾向、抑郁倾向”等标签时,其自我认知易陷入消极暗示的漩涡。

教育实践的系统性遮蔽问题同样突出,心理健康教育的实施陷入“危机驱动”的被动循环,发展性教育需求被严重忽视,青春期心理特点被简化为症状清单,团体辅导异化为表演性活动,积极心理学被窄化为娱乐游戏。这种碎片化实施导致教育停留在表层互动,未能构建涵盖自我认同、生命意义等深层议题的完整培育体系,使心理素养培育沦为缺乏内在逻辑的松散拼盘。

### 3.2 实施断层: 教育生态的系统性割裂危机

#### 3.2.1 课程实施的认知割裂

学科教学与心理健康教育的“双轨制”运行造成教育场域的认知分裂,语文课堂解析《登高》时回避生命教育议题,生物课程讲解青春期发育时绕开心理调适内容,形成知识传授与心灵培育的平行宇宙。教学方法的滞后性进一步加剧割裂,部分教师仍沿用说教式灌输,将心理弹性培养简化为道德训诫,缺乏体验式、探究式的教学设计,使心理健康教育沦为空洞的口号。

#### 3.2.2 活动实施的时空断裂

心理健康教育呈现显著的“运动式”特征:心理周集中开展活动,其余时段陷入真空;心理剧排练耗时数月却仅作展示,缺乏持续影响机制。这种脉冲式实施导致教育效果呈现“潮汐效应”,学生心理资本未能实现有效累积。追踪研究显示,集中式心理活动带来的短期指标改善往往在三个月内消退,暴露出活动设计的根本性缺陷。

#### 3.2.3 评价体系的维度缺失

现行评估体系存在三重结构性缺陷:重结果轻过程,将测评分数等同于教育成效;重干预轻预防,将资源过度集中于危机处置;重个体轻环境,忽视班级氛围、师生关系等生态因素。这种静态化评价导致教育实践陷入机械循环,未能建立涵盖环境优化、个体成长、社会适应的立体评估框架,使心理健康教育的系统性价值难以彰显。

### 3.3 资源困境: 支持体系的结构失衡

#### 3.3.1 专业队伍的配置矛盾

师资队伍建设面临质效失衡的困境:省级教研员配比严重不足,专职心理教师缺口

显著，兼职教师群体普遍缺乏系统培训。调研显示，持证心理教师中相当比例将精力投入行政事务，专业能力呈现“证书化”特征。这种结构性矛盾导致心理辅导工作陷入“消防员”式的被动应对，难以开展系统性预防教育。

### 3.3.2 硬件配置的功能异化

心理辅导场所建设存在形式化倾向：专业设备使用率长期低迷，功能空间被挪作他用，隐私保护等基础设计缺失。空间规划未能形成“咨询-辅导-活动”的有机分区，导致专业场所异化为物理空间的简单堆砌，未能构建支持性的教育场景。

### 3.3.3 协同网络的机制障碍

家校社协同存在三重壁垒：责任边界模糊导致教育影响相互抵消，医教结合停留在转介层面而缺乏早期干预，社区资源整合率低下。这种碎片化格局使心理健康教育的生态效应大打折扣，制约着心理素养培育的全面性与持续性。

## 4. 五育融合视域下心理健康教育的创新路径

在“五育融合”教育生态重构的时代背景下，心理健康教育亟需突破传统路径依赖，构建德智体美劳“五维联动”的创新机制。本文提出以德育为价值引领、智育为认知支撑、体育为身心基座、美育为情感纽带、劳育为实践平台的立体化实施框架，通过教育要素的有机整合实现心理素养的全面培育。这一模式不仅是对“三全育人”理念的深化实践，更是对心理健康教育从“问题应对”向“素养培育”转型的系统性回应。

### 4.1 德育引领：价值塑造中的心理韧性培育体系

在德育引领的维度上，心理健康教育应着重构建价值塑造与心理韧性培育的双向渗透机制。通过主题教育的融合创新，将心理韧性培育与社会主义核心价值观紧密结合。例如，在爱国主义教育活动中，可以深入挖掘国家发展历程中的挫折教育素材，通过典型人物事迹的分享，引导学生将家国情怀转化为个体心理能量。同时，开发系列班会课程，运用心理学技术帮助学生从革命先辈的事迹中提炼心理资源，形成积极向上的心理品质。

在日常管理中，可以建立心理委员与班干部协同工作的支持网络。心理委员负责情绪监测与朋辈辅导，班干部则聚焦行为引导与集体建设，形成监测、干预、反馈的闭环

机制。此外，通过团体契约制定、心理班规共创等活动，将德育要求转化为心理成长的实际养分，促进学生在集体中健康成长。

在危机干预方面，应构建德育导师、心理教师与家长共同参与的三维预警机制。德育导师负责分析学生行为轨迹，心理教师开展专业评估，家长提供成长背景信息，实现危机干预的早期介入。同时，建立心理危机干预决策树，细化预警信号，并配套建立心理援助基金，确保经济困难学生也能获得及时干预。

### 4.2 智育支撑：认知发展中的心理资本积累路径

智育支撑在心理健康教育中发挥着认知发展的关键作用。通过学科渗透模式的建构，将心理素养培育融入各学科教学之中。例如，在语文课中，可以通过经典诵读与情绪管理相结合的教学方式，引导学生从文学作品中汲取心理调适的智慧；在数学课中，运用动态建模和数学证明训练，培养学生的系统思维和逻辑韧性；在科学课中，通过实验和项目设计，培养学生的科学精神和抗压能力。

此外，还应建立学习方法指导系统，开发元认知训练工具箱，帮助学生掌握有效的学习策略。通过学习策略工作坊等形式，进行实操演练，提升学生的学习自我效能感。同时，建立学习心理档案，运用统计软件进行成长曲线追踪，实现个性化指导。

为了培养学生的创新实践能力，可以创建项目式学习与心理健康相融合的机制。在项目中，学生需要综合运用跨学科知识，完成从需求调研到效果评估的全流程。这种模式不仅有助于培养学生的成长型思维，还能产出具有实践价值的成果。

### 4.3 体育促进：身心协调中的压力释放系统

体育促进在心理健康教育中扮演着身心协调与压力释放的重要角色。通过构建心理特征与运动类型相匹配的模型，可以针对不同心理特质的学生开发个性化的运动处方。例如，针对焦虑型人格，可以设计身心调节运动包；针对抑郁倾向，可以设计团体拓展运动链。这些运动处方有助于缓解学生的心理压力，提升心理健康水平。

同时，还应注重体育精神的培育。通过改革校运会评价体系，增设非竞技类奖项，鼓励学生积极参与体育活动，享受运动带来的乐趣。此外，建立运动精神成长档案，记录学生在体育活动中的心理转变轨迹，培养

他们的抗挫能力和拼搏精神。

为了加强体医融合，可以与医疗机构合作开展运动干预心理问题的研究。建立心理评估、运动处方、效果追踪的闭环系统，探索运动对心理健康的积极影响。同时，开发运动心理 APP 等数字化工具，实现运动数据与心理指标的同步监测，为心理健康管理提供科学依据。

#### 4.4 美育熏陶：情感表达中的心理调适网络

美育熏陶在心理健康教育中具有情感表达与心理调适的独特功能。通过构建表达性艺术治疗校本方案，可以运用绘画、音乐等艺术形式帮助学生表达情感、调适心理。例如，绘画疗法可以通过心理地图创作法等技术实现心理投射；音乐疗法则可以结合五行理论编制心理放松音乐处方。

此外，还应创新审美教育路径，打造校园心理情景剧等创编工程。通过个体倾诉、团体共创、全校展演等递进模式，培养学生的艺术表达能力和心理韧性。同时，建立美育心理资源库，收录学生作品形成独特的心理教育素材。

在环境育人方面，可以建设心理主题文化空间。通过解压涂鸦墙、心灵花园、心理主题读书角等设施的设置，营造有利于心理健康的校园环境。这些隐性课程可以使学生随时随地接受心理熏陶和滋养。

#### 4.5 劳育实践：价值实现中的自我认同建构

劳育实践在心理健康教育中具有价值实现与自我认同建构的重要作用。通过构建三维劳动教育模型，可以涵盖日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动等多个方面。这些劳动实践有助于培养学生的自理能力、责任意识和奉献精神。

同时，还应拓展职业体验延伸机制。与企业合作开发职业心理体验日等活动，帮助学生了解不同职业的特点和要求。通过职业心理测评系统和导师制等形式的建立，帮助学生建立科学的职业规划意识。

在劳动评价方面，可以创建劳动积分与心理成长相结合的双维评价体系。通过技能掌握、任务完成等显性指标和自我认知、社会适应等隐性维度的综合评价，全面反映学生的劳动成果和心理成长状况。同时，开发可视化系统呈现学生的成长轨迹，使评价过程本身成为心理教育的重要环节。

五育融合视域下的心理健康教育创新是教育范式的系统性变革。通过德育的价值引

领、智育的认知支撑、体育的身心调节、美育的情感滋养、劳育的实践淬炼，可以构建起全要素、全过程、全空间的心理育人生态。这种融合不是简单的要素相加，而是通过教育逻辑的深度重构实现心理健康从问题应对向素养培育的根本转向，为培养担当民族复兴大任的时代新人奠定坚实的心理基础。

### 5. 数字技术赋能产业升级的实施路径与保障体系

在全球数字经济浪潮中，中国数字经济规模占比已突破四成，数字技术与实体经济的深度融合正重塑产业竞争格局。实现产业数字化转型需构建三位一体的推进体系，形成技术赋能、生态共建、基础支撑的协同发展格局。

#### 5.1 构建数据驱动的新型生产范式

工业互联网平台是数字化转型的核心载体。通过设备联网实现生产全流程可视化，某汽车企业应用数字孪生技术后，产品研发周期缩短，产品不良率显著下降。当前需重点推进“5G+工业互联网”深度融合，突破智能传感器、边缘计算等关键技术瓶颈，构建覆盖离散制造与流程工业的数据采集网络。建议分行业建立典型场景解决方案库，形成可复制的智能工厂建设模板，推动企业从“局部改造”向“全要素重构”转变。

#### 5.2 培育开放协同的转型生态

全国已建成多个工业互联网平台，连接设备超八千万台，但中小企业转型仍面临成本高、技术难等痛点。需完善“平台+解决方案”服务体系，发展轻量化应用，推广“即插即用”的数字化转型工具包。建议建立服务商分级认证制度，培育专业解决方案提供商，鼓励龙头企业输出技术能力。可借鉴“链式转型”模式，通过产业链协同平台带动上下游企业集群式升级，形成“大企业建平台、中小企业用平台”的转型生态。

#### 5.3 夯实数字基建支撑能力

我国 5G 基站数量全球领先，但工业场景覆盖率仍需提升。需加快建设确定性网络，满足工业控制对低时延、高可靠的需求。建议构建“算力+网络+安全”一体化基础设施，推进全国一体化大数据中心体系布局，重点打造区域级工业大数据中心。同步建设工业互联网标识解析体系，实现跨地域、跨行业数据互联互通，为工业 APP 生态发展提供基础支撑。

#### 5.4 构建长效保障机制

建立“政府引导、市场主导”的协同推进机制，设立国家级数字化转型促进中心，统筹开展标准制定、试点示范和成效评估。完善数字人才培养体系，通过产教融合项目培育既懂技术又通工艺的复合型人才。创新政策工具包，综合运用税收优惠、首台套保险、数字化转型贷等手段，降低企业创新风险。针对“数据孤岛”和“技术锁定”风险，需建立行业级数据空间，推动数据确权与流通交易，通过“揭榜挂帅”机制突破工业软件等关键技术瓶颈，构建自主可控的数字产业链。

数字化转型已进入攻坚期，需警惕技术路径依赖和安全风险。应建立数字化转型成熟度评估体系，定期发布行业白皮书，引导企业科学决策。通过构建“技术-产业-应用”协同创新网络，推动数字经济与实体经济价值共生，最终实现制造业质量变革、效率变革与动力变革，为新型工业化注入数字动能。

## 6. 结语

五育融合为学校心理健康教育创新开辟了新路径。通过构建德智体美劳五育联动的立体化育人体系，教育实践实现了从“心理问题干预”向“心理潜能开发”的战略转型。这一范式突破传统心理教育的工具性局限，将心理健康培育深度融入人才培养全链条：德育夯实价值根基，智育锻造认知韧性，体育释放情绪能量，美育涵养情感世界，劳育

强化实践品格。五维要素的有机联动，不仅构建起多维心理支持网络，更在潜移默化中塑造学生健全人格结构与卓越社会适应力。

这一转型深刻回应新时代教育的根本命题。面对“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”的时代之问，五育融合的实践给出了具象答案：培养兼具家国情怀、科学精神与健康体魄的新时代建设者，通过教育生态重构实现育人方式革新，服务民族复兴使命。其本质是教育价值观的升华，将心理健康从专业领域提升为关乎民族未来的基础工程。

未来，需加速心理健康教育的科学化转型。探索 AI 技术赋能的精准干预，推动脑科学成果转化，揭示心理发展规律。五育融合与前沿科技的深度融合，必将推动心理健康教育迈向更高效、更具前瞻性的新阶段，为培养担当民族复兴大任的时代新人筑牢心理基石。

## 参考文献

- [1]习近平.在全国教育大会上的讲话[N].人民日报,2018-09-10(1).
- [2]教育部办公厅.关于加强学生心理健康管理工作的通知[Z].2021.
- [3]顾明远.新时代教育评价改革的思考[J].教育研究,2020(3):4-8.
- [4]张海波.五育融合的理论与实践[M].北京:教育科学出版社,2022.