

# Research on the Innovation and Practice of Psychological Education Strategies in Vocational Colleges Based on the Background of “Five Education”

Yupei Yang

Henan Vocational and Technical College of Transportation, Zhengzhou, Henan, 450000, China

## Abstract

Given the current situation of educational reform in the new era, the “five educations simultaneously” has become an effective path to achieve the fundamental task of cultivating morality and talents. As a key component of the vocational education system, the mental health status of students in higher vocational colleges is directly related to the quality and effectiveness of talent cultivation and the implementation of educational goals. However, the current psychological education work in vocational colleges generally has deficiencies in the education system, single content and form, and insufficient teaching staff, making it difficult to meet the requirements of students’ comprehensive growth. This article explores the current situation and challenges of psychological education in vocational colleges based on the concept of “five educations simultaneously”. It advocates the integration of various resources such as moral education, intellectual education, physical education, aesthetic education, and labor education, explores practical methods for psychological education paths, and analyzes practical cases to provide theoretical reference and practical assistance for vocational colleges to build a new paradigm of systematic, diversified, and collaborative psychological education.

## Keywords

Five education simultaneously; Vocational colleges; Psychological education; Collaborative education; Psychological health education; Educational Strategy

## 基于“五育并举”背景下高职院校心理育人策略创新与实践研究

杨雨霏

河南交通职业技术学院，中国·河南郑州450000

## 摘要

鉴于新时代教育变革的当下情形，“五育并举”成为达成立德树人根本任务的有效路径。高等职业院校身为职业教育体系里的关键构成单元，学生心理健康状态直接牵扯到人才培养质效与教育目标的落实。然而，现今高职院校心理育人工作一般存在育人体系有缺陷、内容形式单一化、师资力量不雄厚等情形，难以适配学生全面成长的要求。本文凭借“五育并举”理念进行相关探讨，分析高职高专院校心理育人当下情形与挑战，倡导融合德育、智育、体育、美育及劳动教育的各类资源，探寻心理育人路径的实用办法，再结合实际案例做以分析，力图为高职院校搭建条理化、多样化、协作化的心理育人新范式提供理论借鉴与实践辅助。

## 关键词

五育并举；高职院校；心理育人；协同育人；心理健康教育；育人策略

## 1 引言

党的教育方针清楚表明“坚持德智体美劳全面进步，落实立德树人核心任务”，以“五育并举”作为新时代人才培养体系的核心主张。高职院校作为服务区域经济、培养技术技能人才的核心阵地，并非仅留意专业能力的塑造，同样要重视学生心理层面健康及综合素养增强。当前，鉴于社会

节奏加速与就业压力递增，高职学生碰到学业进程、人际关联、情感生活、自我认定等多种心理的困扰，其心理调适方面的能力普遍不算好，呈现多元、隐晦化的倾向。然而，高职院校心理育人体系尚未充分搭建起来，遭遇育人思路滞后、资源聚合不力、学生参与热情度低等实际难题。本文期望自理论跟实践两个层面，探讨高职院校心理育人策略的创新与切实执行途径，助力造就全员、全阶段、全角度育人新模样。

【作者简介】杨雨霏（1997-），女，中国河南南阳人，硕士，助教，从事心理健康教育研究。

## 2 高职院校心理育人现状

### 2.1 心理育人理念落实不到位

即便国家层面在高校心理健康教育上重视度颇高，然而部分高职院校针对心理育人的定位依旧不清晰。心理健康教育一般局限在个别心理咨询室的构建以及心理危机干预的应急操作方面，缺少连贯的顶层布局与长期化营建<sup>[1]</sup>。学校的人才培养方案中，极少把心理育人当作核心部分，形成心理教育在“五育并举”整体育人体系的边缘地带<sup>[1]</sup>。

### 2.2 育人体系碎片化、整合不足

当前高职院校心理育人体系暴露出明显的零散状态特征。大量学校把心理健康教育专门委托给心理中心打理，未能搭建起覆盖德、智、体、美、劳层面的协作联动机制。各部门之间交流与协同欠缺，引发思想政治教育、课程教学、文体活动、劳动实践与心理育人之间彼此割裂，育人成效难以聚合。实际上就实际操作层面说，心理育人与其余育人相关内容在目标明确、活动筹备、资源共享层面上脱节，未做到“五育”同频呼应、协同发挥效力。

### 2.3 心理育人内容与形式单一

当前高职院校心理育人多采用传统的讲座、课堂授课等静态形式，内容以心理理论知识普及为主，缺乏情境化、体验式的教学活动。此形式不易契合学生当下的实际心理需求，也缺少同时代背景、社会焦点的联结，难以充分唤起学生参与热情与内心认可。某些心理主题的班会或者活动，内容空淡、重复性过度，形式徒有虚表，学生往往存在“敷衍”心态，参与热情与实际收获欠佳。特别是针对不同年级、别样专业学生的心理育人内容，未能实施分层分类设计，欠缺具有个体针对性、彰显差异的引导，较难化解学生成长进程中的多样心理障碍，造成心理育人实效性与针对性的弱化<sup>[2]</sup>。

### 2.4 专业师资与资源力量薄弱

心理育人若想高质量前行，专业化的队伍以及充足资源保障不可少。诸多高职院校在心理健康教育层面投入欠缺，存在心理教师数目少、资历不达标、专业成长路径含混等问题。部分参与心理教育工作的教师，由班主任、辅导员兼职充当，缺少系统且连贯的培训与实践体悟，难以扛起复杂且多样的心理育人重担。此外，心理教育费用不足，限制了如心理课程开发、教学设备换新、心理健康平台构建等基础工作，引发心理服务可介入性与实际成果的不足。

## 3 基于“五育并举”的心理育人策略创新

### 3.1 德育引领：建设由价值引导的心理育人体系

心理育人应把德育当作统领，让价值观念培养贯穿心理健康教育全阶段，助力思想政治教育跟心理素质培育协同发展，高职学生正处于世界观、人生观、价值观慢慢形成的紧要阶段，较容易被外界干扰及内心的困闷侵扰，因此，需于思政课程与课程思政中恰当融入心理育人的内容，如在《职业生涯规划》《思想道德与法治》等课程中嵌入心理

调适、目标管理、自我认同这类心理专题，让学生于研习政治理论期间，增长心理认知能力及心理抗压本领。例如，教师可借助案例研讨操作，助力学生思考“怎么去化解就业压力”“怎么去确立职业理想信念”等现实情形，让德育课程充当价值引导与心理援助的主要载体，进而推动学生树立恰当的人生导向针。

### 3.2 智育协同：融入专业课程，深化心理知识普及

在高职类教育的范畴内，专业课程堪称学生求知的核心场域，也是推进心理培育的关键载体。把心理健康教育内容合理嵌入各专业教学里，得以达成“专业育心”愿景，在护理、学前教育、现代服务等专业里增设有“人际沟通技巧”“情绪管理与压力调适”“职业心理素质”之类的模块，助力学生在精通职业技能的当儿，提高心理适应能力与情绪管控能力。专业课教师应具备某种心理育人的意识以及基础能力，教学期间留心学生心理动态走向，在适当阶段给予情绪上的托举与正向的带领。在实训课的实施阶段，教师可开展模拟职场人际冲突场景的设计工作，引领学生运用心理领域知识做角色分析及自我表达方面的训练<sup>[3]</sup>。

### 3.3 体育促进：强化身体活动与心理调适联动

体育教育能实现对身体的锻炼，也呈现出突出的心理育人价值意义。多数高职学生面临学习压力繁重、生活节奏紧凑、情绪易于波动困境，凭借体育活动实现“强身畅心”，是增进心理健康水准的有效路径。学校宜于日常体育教学里嵌入心理调适元素，好比在体育课程内增设心理暖场活动、小组比拼训练等形式，增强学生协作精神与自我认同感。同时，实施校园特色化心理体育项目，诸如“阳光心灵奔跑团体”“情绪释放体操”“团队拓展锻炼”等活动，依靠体育活动提高学生情绪管控、处理挫折与人际交往本领<sup>[2]</sup>。例如，开展户外素养拓展活动，借助集体挑战活动唤醒学生坚韧意志与团队合作意识，使学生在体力的消耗以及心理的调节中达成情绪的释放与自我的成长。

### 3.4 美育熏陶：用艺术陶冶丰富情感表达与认知

美育在塑造性情、提高审美领悟力的阶段，对心理实现健康发展呈现出独特价值。高职院校可充分发挥艺术教育对情绪的调节能力，借助音乐、绘画、戏剧等各类形式开展心理的审美培育，支持学生探索自身情感、提升审美感悟与心理表达水平。学校可以开设像“艺术表达与心理成长”“色彩心理”“音乐疗愈”之类的通识课程，启发学生在艺术创作中舒缓压力、表达真实内心，助力自我认知深度化与情绪的合理疏导。同时，还可筹划“心理主题绘画对抗赛”“校园心理剧展示演出”“音乐情绪分享研讨活动”等活动形式，经由创作与对外展示，创建宽松、容纳、自主的表达空间。例如，学生借助参与心理剧《成长的烦恼》演出，将青春矛盾、自我认知等心理主题进行具象展现，推动自我洞察与集体的共鸣。采用美育与心理育人相融汇，不但充实了校园文化内涵，也会引发学生的创意潜力与共情心境，增强心理

抵御压力的能力与积极情感的体验<sup>[4]</sup>。

### 3.5 劳动教育融合：通过劳动塑造责任与心理韧性

劳动教育不仅挑着德育以及技能培养的任务重担，更是锤炼学生心理素养的关键途径。学生体验到过程中的酸楚、持守与佳绩，由此强化担当意识、自律性与心理受挫承受力<sup>[5]</sup>。高职院校有能力将劳动教育跟心理健康教育有机整合到一起，推行类似“劳动实践专门日”“校园环保整治活动”“岗位实操体验实训”“劳动日记书写活动”的活动，指引学生从亲自劳动中体悟社会担当与价值肯定。经由组织学生参与校园绿化建设、厨房志愿协助、班级卫生清理等具体活儿，让学生在推进任务进程中迎接情绪挑战局面、处理人际紧张关系、形成成就体验感，提升其攻克问题及心理缓冲能力，同时，教师可推动学生去撰写“劳动过程反思日志”，记载劳动进程中的情绪转变与心理体悟，达成从“身体劳作”到“精神成长”的进阶。劳动教育跟心理育人的深度结合，能协助学生树立坚毅品性与开朗的心境，增强其适应未来社会与职场环境的心理抗压能力。

## 4 心理育人实践路径与案例探索

### 4.1 打造“心理+课程”融合平台

在“五育并举”所构建的大背景范畴，心理健康教育不再是那种独立的教育环节，反而应当融入各类课程里，实现全课程互助育人的完整格局。为达成“心理+课程”深度融合的目标，某所高职学校主动对接“课程思政”改革要求，最早着手开展跨学科教研团队搭建，探究心理健康教育内容在专业课程、通识课程中的恰当嵌入<sup>[4]</sup>。在实际操作阶段，学校成立了一个由心理教师、思政教师加上专业课老师一起组成的课程融合研究团队，依照学生专业特质与心理发展诉求，携手开发出如《职业心理素质训练》《护理职业认同与心理调适》《服务礼仪中的情绪表达》《建筑行业压力应对技巧》这类“心理+专业”融合课程。

该校护理专业所设的《人际沟通与心理调适》课程，堪称典型范例。课程依托真实的临床沟通情境展开，添加角色模拟、场景交流、小组论辩等教学举措，推动学生掌握交流技艺，还引领学生认识到职业情绪管理与心理调节的重大意义。课程收尾处增设“心理反思日志”，鼓励学生记载每次实训过后的心理体验及改进举措<sup>[5]</sup>。

### 4.2 开展“五育联动”主题教育活动

“阳光心灵月”活动的开展周期一般设定为四周，每周选定非同一主题。第一周把重点置于体育与心理的协同运作，发起“阳光心理跑团”“解压运动打卡挑战”“运动与情绪调节讲座”等系列活动，让学生借运动释放负面情绪、增强心理坚韧度。第二周借由美育作为切入点，搞起“心灵色彩”绘画角逐、“声音疗愈”音乐盛演、“校园心理剧”呈现展演，依靠艺术表达带动学生明晰自我、舒缓情绪<sup>[5]</sup>。第三周凸显劳动育人化心灵，安排“劳动里体现的坚毅人生”主题实践事宜，激发学生参与校园清洁活计、种植亲身感悟、志愿公益活动，于劳动中感受责任的分量与成长的意义。第四周使德育与智育相互融合，开办“职业规划与心理适应”讲堂、“应对焦虑的自己”心理辅导研讨、“未来职业从业者”演讲赛事，协助学生强化生涯规划理念与心理应变能力。

## 5 结语

依照“五育并举”的教育理念，心理育人不宜是“附属营生”，应转变为高职教育体系中的核心要点。高职高专学校应把学生成长特点以及社会发展需求作为立足点，揽聚各类教育物资，挣脱传统“心理课与咨询室组合”的单一育人范式，达成心理育人跟德智体美劳多领域的深度整合。经过创新心理育人的内容板块、拓展实际应用平台、完备支撑辅助体系，搭建协同、生态、科学相融合的心理育人模式，充分提高高职学生心理素养及综合能力范畴，真正实现“以人为本、五育齐推”的育人成效，为建设中国特色现代职业教育体系提供坚实支撑。

### 参考文献

- [1] 叶春燕,高丽丽,尹超.“五育并举”背景下高职院校心理育人路径优化研究[J].品位·经典,2024(19):130-133.
- [2] 陈舒文.“五育并举”背景下高校心理育人工作体系构建的创新性路径探究[J].新丝路,2024(30).
- [3] 李丹,蒋婷婷.协同育人视域下高职院校学生心理问题早期干预研究[J].2025.
- [4] 李仲夏,陈少烽.立德树人视域高职院校心理育人路径探析[J].现代交际,2021(021):19-21.
- [5] 陈虹.新时代高校心理育人价值实现研究[D].福建师范大学,2021.