

# “五育”赋能“心育”：“五育并举”视域下高校心理辅导站的构建与实践

孙国旺

金华职业技术大学 浙江 金华 321017

**【摘要】**：促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。高校作为学生成长的主阵地，亟需回应时代对心理健康的迫切需求。在教育部等部门《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）》的通知中，明确提出五育并举促进心理健康。学院作为“寝室、班级、学院、学校”四级预警机制中的重要一环，在大学生心理健康教育中担任着重要作用，而心理辅导站是高校各二级学院心理工作的主要阵地，对于预防和落实大学生心理健康问题具有重要意义。本文通过文献查阅，了解到当前高校心理辅导站建设存在场地与设备资源短缺，基础保障不足，队伍专业化力量薄弱，服务能力有待加强，干预成效不足与宣传工作滞后，影响力有限等问题。以金职大建工学院心理辅导站为例，在“五育并举”视角下，探索“五育+心理”辅导站的实践路径，通过德育铸魂、智育赋能、体育强基、美育浸润和劳育固本，五育并举促进大学生心理健康发展。并从中实践过程中得出三点启示：协同与防护：多维体系的“一”体共生；温度与深度：心理服务的“两”轨并行；破局与立新：面向未来的“三”阶跃迁，旨在为今后心理辅导站的研究和实践提供一定的参考。

**【关键词】**：五育并举；心理辅导站；大学生心理健康教育

DOI:10.12417/2982-3811.25.10.012

当前面临着社会的竞争和生活节奏的加快，在校大学生经历着人际关系，升学就业等挑战，心理问题正呈现处年轻化、普遍化的趋势。心理健康意识的时代觉醒也使得社会大众对心理健康的认知逐渐从“隐性问题”转向“显性需求”。教育部近年来连续出台一系列文件和措施，明确要求高校完善心理健康服务体系。二级学院心理辅导站，作为开展大学生心理健康教育的重要载体，发挥着不可替代的作用。如何建设二级学院心理辅导站，是各高校共同面对的问题。

## 1 二级学院心理辅导站建设存在的问题

### 1.1 场地与设备资源短缺，基础保障不足

大多数学校存在着场地和设备等资源短缺的问题。一些心理辅导站没有独立的场所，存在一所多用的情况，甚至被放置在教学楼或者学生社区的一角，比较偏僻。在功能区域的布局上，往往缺乏独立的咨询室、学生活动室、资料室和团体辅导室。场地的位置较偏，一所多用的出现，以及功能分区的不合理，必然导致一系列的问题，难以保证隐蔽和宁静的咨询环境、咨询效果不好，场地的空间有限导致活动的形式和参与人数受限，难以满足学生的多样化需求。在设备方面，心理咨询室设备老旧问题突出。咨询室沙发老旧，沙盘、放松器材等缺乏，学生活动经费心理专项资金不足，辅导站场地建设和设备的购买和后续修缮更新能力不足，必然导致心理辅导站功能的发挥大打折扣。

### 1.2 队伍专业化力量薄弱，服务能力有待加强

当前，大多数高校的二级学院心理辅导站队伍建设专业化力量不足，主要表现在以下几个方面：一是人员配备上，师生

比失衡，随着近些年高校的不断扩招，在校学生数量不断增加，心理问题的学生不断增加，师生比出现失衡，教师数量面临不足，老师要分管和介入更多的学生。二是心理辅导站心理学专职老师人数少，心理辅导站的大多数人员由专兼职辅导站组成，辅导员不仅要承担教学任务，还要兼顾思想引导、学生管理和职业规划等任务，投入到心理健康教育方面的时间和精力都打了折扣，而且辅导员的所学专业来自各行各业，心理学知识匮乏，缺乏专业的心理知识的培训，在面对学生心理问题的识别，心理危机的介入等现在情境，工作开展能力不足，往往无法满足学生的现实心理需要。

### 1.3 干预成效不足与宣传工作滞后，影响力有限

由于心理辅导站心理学专业人员的不足必然导致干预成效工作出现问题。在学生的心理问题识别、心理危机评估等问题上，往往依靠辅导员老师的经验判断和学生的自述反馈，没有科学的心理学评估标准，也不知道借助有效的评估工具，使得学生心理问题的识别和后续的干预实效出现问题。在心理健康教育的宣传上，心理辅导站的宣传渠道比较单一，宣传工具比较落后，内容上局限于一些常规，导致心理辅导站的知名度和影响力有限，其作用得不到充分发挥。

## 2 “五育并举”视域下建工学院心理辅导站实践

### 2.1 德育铸魂：构建协同育人新机制，筑牢心理防护“承重墙”

#### 2.1.1 党建引领下的制度闭环设计

心理辅导站心理健康教育工作的开展离不开制度的保障。建工学院制定一系列制度措施来确保心理健康工作的有序开展。以党建为引领，成立心理健康教育育人小组，由分管学生

工作的学院党委副书记任组长，专职心理辅导员任副组长，辅导员和班主任为组员，形成由学院党委统筹，学工部门主导，班级落实和寝室渗透的四级工作体系。制定心理工作干预流程图和《心理危机干预八步法》，实现从问题发现、危机评估、干预介入到跟踪评估的制度规范和闭环管理。

### 2.1.2 德育元素与心理健康教育的深度融合

学院注重将思想品德教育融入日常的心理健工作全过程。要求班主任每月遍访寝室，开展“德育+心理”的同步谈话，不仅关注学生的心理健康，更注重学生的品德教育。新生开学初进行心理普查，分层筛选建立重点关注对象关注库，形成“一人一档”，每月谈心谈话全覆盖，不仅关注学生的心理健康，更确保德育关怀到人。积极开展心理宣教活动，提升学生积极心理品质，比如在“心理有你，心向阳光”变废为宝活动中，在学生参加活动过程中，引导学生在环保实践中承担社会责任，实现学生价值观引领和心理建设的双重目的。在道德教化中实现学生心理健康成长。

## 2.2 智育赋能：提升队伍专业化水平，激活心理服务“动力源”

### 2.2.1 分层分类进行专业化培训

学院心理辅导站构建“辅导员—班主任—学生骨干”三级培训矩阵，分层分类对他们进行培训。在辅导员层面，辅导员每年完成40学时心理专业培训，参与由浙江省组织的辅导员心理助人能力考试，确保100%通过培训考核；在班主任层面，学院全体班主任每学期参加2次心理相关的主题培训，培训内容包括危机的识别、心理求助方式和谈心谈话等技巧；心理委员、寝室长每学期初参加由心理中心开展的心理助人实务能力培训，心理辅导站每月组织团辅和心理知识指导，帮助学生掌握基本的心理危机识别和帮扶技巧，充分发挥寝室长和心理委员的作用，及时掌握班级心理异动情况。

### 2.2.2 心理课程与智育目标的双向渗透

依托大学生心理健康教育课程，作为公共必修课，保证我院学生在校期间普遍接受系统的心理健康教育。整个课程按照人与自己的关系、人与他人和关系和人与生命的关系分为8个章节，课堂增加互动，用演讲、情境扮演、分享、实操、实测、讨论、模拟训练等方式引导学生探索自我、发展自我。

## 2.3 体育强基：创新活动载体新形式，强健心理韧性“筋骨脉”

### 2.3.1 团辅活动与体育精神的有机结合

在体育运动过程中可以释放多巴胺，是人们释放心理压力、提升抗逆力的有效途径。建工学院心理辅导站将体育活动纳入心理健康教育体系当中，设计“体育+心理”主题团辅活动。通过“缘聚你我”心理团辅活动，让同学们在团体跳绳等活动中培养团体协助意识和抗逆力。新生见面会团体辅导的融入体育游戏挑战，可以帮助新入校大学生更快适应学校环境，减少由人际关系不熟而带来的压力。心理辅导站还结合学校的

“阳光长跑”活动，引导学生有计划、有规律的运动，以此达到调节心理压力，减轻负面情绪。

### 2.3.2 竞技体育中的心理韧性培养

心理辅导站还在竞技体育中培养学生的心理品质，比如在学校运动会过程中，在篮球队、足球队训练中引入心理元素，开展赛前心理调适、赛后情绪管理等专项训练。帮助学生减轻压力、提升团队凝聚力，形成以体育心的良好局面。

## 2.4 美育浸润：营造文化育人新场景，绽放心灵成长“曼陀罗”

### 2.4.1 心理元素与空间美学的双重浸润

学院投入专项经费改造心理辅导站，增设心理咨询室、活动室和团体辅导室等功能分区，墙面采用暖色调设计，搭配学生原创心理漫画，营造安全、温馨的美学空间。推出“曼陀罗彩绘”“心理演说家”等品牌活动。曼陀罗绘画通过色彩与图形的自由表达，帮助学生释放潜意识压力；心理演说家活动则以演讲为媒介，鼓励学生倾诉心声，增强自我认同。以此来实现心理教育与审美培养的双重目的。

### 2.4.2 新媒体美育传播力建设

通过学院和学校微信公众号，定期推送心理健康教育方面的相关内容，治愈系文案、普及心理知识、推送心理相关活动，以结合音乐、短视频等元素提升传播吸引力，构建“心理+美育”新生态。

## 2.5 劳育固本：拓展实践育人新路径，培育积极心理“生长点”

### 2.5.1 劳动实践中的心理赋能工程

劳动教育是心理韧性的磨刀石。建工学院将劳育与心理服务结合，设计“心向阳光·变废为宝”等主题活动，引导学生通过手工劳动转化负面情绪。学生在改造废旧物品的过程中，既体验劳动价值，又提升抗挫折能力。此外，辅导站组织心理志愿微服务，鼓励学生参与绿化维护、教室清洁等公益劳动，在服务他人中增强归属感。

## 3 关于心理辅导站建设的启示与思考

### 3.1 协同与防护：多维体系的“一”体共生

心理辅导站建设依托系统性、多维度支撑框架，以五育并举理念为引领，打造“机制—硬件—队伍—干预—宣传”五位一体心理健康防护网。建立以德育导向为基础的工作机制和制度设立，实施心理健康教育工作的闭环管理；硬件升级注重体育与美育融合，打造心理咨询室、活动室、减压室等多功能场所；队伍赋能聚焦智育与劳育结合，通过专业培训与实践活动提升辅导员的综合育人能力；干预强化以动态五育评价为抓手，通过学业压力疏导、人际关系调解、艺术表达释放、运动解压和劳动实践赋能实现精准帮扶；宣传创新则依托美育特色品牌，如“曼陀罗绘画”等，建立心理健康教育新生态。

### 3.2 温度与深度：心理服务的“两”轨并行

心理辅导站以五育协同深化“温度服务+深度干预”双轨模式。温度源自细节的关怀，通过私密咨询环境、曼陀罗绘画等艺术疗法及常态化关怀机制（如班主任月访寝室）建立情感联结，让关怀渗透到日常。深度则依赖科学的支撑，依托规范化流程、专家培训及学生参与式活动（如心理演说家），实现科学干预与“助人自助”。这种“情感联结+专业渗透”的模式，真正实现了心理育人的“入脑入心”。

### 3.3 破局与立新：面向未来的“三”阶跃迁

心理辅导站以五育融通实现“技术赋能—资源融合—文化浸润”的三阶跃迁。探索线上心理测评、线上咨询平台等技术赋能，突破时空限制；构建“校-医-家”三方联动，实现资源

融合；深耕校园土壤，将心理健康教育与课程思政、校园文化融合，实现文化浸润，潜移默化提升学生心理韧性。

## 4 结语

高校二级心理辅导站作为校园心理健康教育体系的重要组成部分，其建设成效对大学生心理健康水平提升及全面发展目标达成具有直接影响。本文先梳理了当前各高校二级心理辅导站建设存在的问题，以金职大建工学院心理辅导站为例，探索五育并举融合心理辅导站建设促学生心理健康发展。通过“心理+五育”实践，不仅有利于大学生心理健康和全面发展，还推进高校心理健康教育实践与探索的创新。面对学生心理问题的新形势和新需要，高校应切实加强心理辅导站建设，创新“心理+五育”举措，让“五育”赋能“心育”，为大学生心理健康发展保驾护航。

## 参考文献：

- [1] 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[J].中华人民共和国教育部公报,2023,(05):4-9.
- [2] 张姿,周秀艳,肖建卫,武岳.新形势下高校二级心理工作站建设路径探析[J].高教学刊,2022,8(33):65-68+72.
- [3] 洪凤,汤倩.高职院校二级心理辅导站的建设实践与思考——以安徽商贸职业技术学院艺术设计学院为例[J].现代商贸工业,2023,44(22):73-75.
- [4] 陈娟.“双减”背景下关于“五育”并举促进心理健康教育的讨论[J].教育界,2024,(08):140-142.
- [5] 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(01):107-110.
- [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,(03):150-152.
- [7] 王羿.高校二级心理辅导站“四心联动”建设及人才培养策略[J].四川劳动保障,2025,(07):132-133.
- [8] 谷宇,吉冬梅.基于“二级心理辅导站+辅导员工作室”模式的高校心理健康教育路径探究[J].山西青年,2024,(02):192-195.