

五育并举视域下辅导员介入大学生心理健康教育实践研究

孙国旺

金华职业技术大学 浙江 金华 321000

【摘要】：在“德智体美劳”五育并举的教育方针全面推开的当下，大学生心理健康教育作为立德树人根本任务中的关键一环，正面临着新的要求和实践方向。辅导员这支队伍身处高校育人一线，离学生最近、最了解学生，也最能服务学生，他们是大学生心理健康教育最直接的执行人和最主要的推动力量。过去那种心理教育模式往往存在育人角度单一、各块融合不够、针对性不强、实践落地比较虚等问题，已经很难满足现在大学生多元又复杂的心理需要。本文从五育并举这个核心育人理念出发，分析辅导员介入大学生心理健康教育的理论逻辑和现实意义，梳理当前实际工作中遇到的突出问题，并试着搭建一个基于五育融合视角的辅导员心理健康教育介入路径，希望能为提升高校心理教育质量、培育身心和谐全面发展的新时代大学生提供一些参考。

【关键词】：五育并举；辅导员；大学生；心理健康教育；实践路径

DOI:10.12417/2705-1358.26.08.063

1 引言

现在高等教育越来越普及，大学生们在学业、就业、人际交往、情感这些方面承受的心理压力不小，心理问题出现的频率不仅变高了，而且种类也更杂了，这已经是高校育人工作中一个绕不开的难题。《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）》里面讲得很清楚，要把五育并举坚持下去，把心理健康教育渗透到教育教学的全过程，把各方面的育人力量都整合起来，为学生建一道结实的心理防护墙。辅导员一直奋战在学生工作最前线，承担着思想引导、日常管理、心理疏导等工作。跟专业的心理老师比起来，他们能更快发现学生心态的变化，也能更准确地抓住学生的心理需求，在大学生心理健康教育这件事上，他们那种前沿优势是别人没法替代的。

五育并举并不是把德育、智育、体育、美育、劳育简单堆在一起就行，而是一个“五位一体”、你中有我、协同发力的系统工程，根本目的就是让学生得到全面发展。这个目标跟心理健康教育要培养健全人格、提高心理素质、促进身心和谐的要求比较契合。就目前情况来看，高校辅导员做心理健康教育工作，大多还是停留在排查问题、应对危机、找人谈谈话这种初级阶段，没怎么想过把五育的理念真正用到心理育人里面去。所以本文以五育并举作视角，探寻辅导员介入大学生心理健康教育的理论意义和实践价值，寻找问题，探索实践方案，给高校新时代的心理育人工作提供理论上的支持和实践上的思路。

2 五育并举视域下辅导员介入大学生心理健康教育必要性

2.1 价值契合：五育并举与心理育人的目标统一性

五育并举说到底是为了立德树人，是想通过全方面、各个

维度的教育，帮学生树立正确的三观，提高综合素质，实现个人和社会、精神和物质的协调发展。大学生心理健康教育主要就是帮学生把心里的压力减下来，把矛盾化解掉，健全人格，增强社会适应能力，这两样东西在育人的目的上是高度一致的。德育主要是让学生树立理想信念、培养好的道德品质，给心理健康打下一个思想基础；智育是开发智力、培养理性思维，让学生能用科学的态度去对待心理难题；体育是让身体更强壮、意志更坚定，能把负面情绪排解出去，心理承受力自然就强了；美育是让情操得到陶冶、精神世界更丰富，提高情绪调节能力；劳育是让学生更有责任感、动手能力更强，在实实在在地做事中找到自己的价值，把内耗给消解掉。辅导员作为推动五育融合的人，是要把心理健康教育融入五育的每个环节里面，打破原来只做心理疏导那种单一局面，让思想引导和心理关怀真正融合在一起。

2.2 角色适配：辅导员是五育融合心理育人的核心力量

高校辅导员是学校和学生之间一个特别重要的连接点，学生的学习、生活、成长全过程他们都在参与，所以天然就有“贴近学生、了解学生、服务学生”的优势。在五育并举这个育人体系里面，辅导员既能做德育上的思想工作、智育上的学业帮扶，也能组织体育美育活动、推动劳育实践，能够整合资源。跟专业心理老师那种比较专门的咨询和危机干预不一样，辅导员更擅长在平时生活里，在不经意间对学生进行心理引导，可以把心理疏导融入日常聊天、班级管理、主题活动、实践教育这些日常事务中。同时呢，辅导员对不同学生群体的心理特点摸得比较透，碰到学业有困难的、人际交往出问题的、就业焦虑的、情感上有困扰的，他们能靠着五育提供的各种资源，开展一些有针对性、个性化的心理帮扶，让心理健康教育全员、全过程和全方位覆盖。

2.3 实践需求：摆脱传统心理育人困境的必然选择

过去高校做心理健康教育，主要还是靠专门的心理课、心理咨询室、心理危机排查这些东西，这种做法有几个明显的不足：一个是育人维度太窄，太依赖专业心理干预了，没注意到德育、体育、美育、劳育这些东西对心理健康的滋养作用；再一个就是比较被动，往往都是学生出了问题了才去处理，缺少预防性的心理引导；最后是难以全员覆盖，既要照顾全体学生普遍的心理需求，又很难顾到每个学生的特殊情况。在五育并举这个视角下，让辅导员介入心理健康教育，就能打破原来那种育人的限制，把心理育人从单一的专业干预一直延伸到日常育人整个过程中，让心理健康教育更有温度、更接地气，这样才真正能满足现在大学生对心理健康发展的那种需求。

3 五育并举视域下辅导员介入大学生心理健康教育的现实困境

3.1 五育融合育人理念认知不足，工作站位偏低

现在一部分高校辅导员对五育并举到底是什么意思理解得并不透彻，觉得心理健康教育无非就是查查心理问题、处理一下危机事件，缺少一种系统性、有预见性的思考。在实际工作当中，他们精力大多放在了学生日常管理、思政教育、学风建设等方面，对心理健康教育的重视程度不够，更别说主动去把德育、智育、体育、美育、劳育跟心理疏导相结合。

3.2 专业能力存在短板，心理育人专业性不足

大学生心理健康教育是个专业性很强的工作，需要具备扎实的心理学知识、掌握沟通疏导的技巧，还得有科学处理危机的能力。可现实情况是，高校辅导员里学思想政治教育、管理学这类专业的占多数，真正系统学过心理学、拿到专业心理辅导资质的比例并不高。碰到学生有比较复杂心理问题的时候，有些辅导员很难准确判断问题属于哪种类型，也看不出心理危机的苗头，往往只能做些简单的安慰，没法给到那种专业化、更深一层的心理疏导。而且从五育融合的角度来看，不少辅导员还缺乏整合育人资源、设计融合型心理育人活动的的能力，这就让五育和心理育人的结合总是浮在面上，没什么实际效果，也很难达到当初设想的那种育人目标。

3.3 工作机制不够健全，缺乏系统性与长效性

眼下，高校辅导员介入心理健康教育大多还没有一个比较完善的工作机制来支撑，呈现出的是一种碎片化、临时性的状态。一方面，职责怎么划、工作怎么干都不太明确，辅导员心里对于心理育人工作的边界是模糊的，加上他们本来就身兼多职、事情又多又杂，很难拿出足够的时间和精力去把心理健康教育做细做精。另一方面，五育协同育人的工作机制还没搭起来，德育、智育、体育、美育、劳育各个环节的育人资源都是

各搞各的，辅导员也很难把专业教师、后勤部门、家庭这些力量给有效地串起来，形成不了心理育人的合力。再者，考核评价和激励机制也不完善，辅导员干心理育人这个工作，积极性主动性自然就上来，想搞一个常态化、长效化的育人模式就变得特别难。

4 五育并举视域下辅导员介入大学生心理健康教育的实践路径

4.1 以德育心：筑牢心理健康思想根基，强化价值引领

德育在五育并举里是灵魂，也是大学生心理健康教育的核心引领所在。辅导员要立足德育育人职能，把理想信念教育、社会主义核心价值观教育、道德品质教育与心理疏导融合在一起，从思想根源上化解学生心理上的困惑。一个是要常态化地做思想引领工作，通过开主题班会、开展红色教育、邀请榜样人物宣讲这些形式，引导学生把人生观、价值观给摆正，让他们的理想信念更坚定一些，心理抗压能力更强一些，责任感也更足一些，这样迷茫、焦虑、自我否定等负面情绪就能消减不少。第二个是要把思政教育和心理关怀结合得更紧一些，在与学生谈心谈话时，不光要做思想上的引导，也得留意学生的心理动态，帮他们把心态调整好、正视眼前的困难。第三是要加强品德修养方面的教育，让学生学会尊重别人、善待自己、懂得感恩，建立良好的人际关系，化解人际交往中那些矛盾给化解掉，营造一个和谐的人际氛围，从外部环境上为心理健康创造好条件。

4.2 以智慧心：夯实心理健康认知基础，提升理性思维

智育主要是培养学生的科学认知能力和理性思维，让他们能用一种正确的心态去应对学业压力和成长中碰到的各种难题。辅导员要借着智育育人这个环节，帮着学生提高心理调适能力、挖掘心理潜能。第一是做好学业的精准帮扶，对于那些学业困难、考试特别焦虑、学习没有动力的学生群体，要为他们制定个性化的学业提升计划，在学习方法上指导、学业上答疑。第二是普及心理健康方面的科学知识，通过心理知识竞赛、专题讲座、案例分析这些方式，让学生掌握心理调适方法，学会识别心理危机的信号，在脑子里树立起科学的心理健康观念。第三是培养学生理性思维和解决问题的能力，引导他们用一种理性、客观的态度去面对学习和生活中的挫折与困难，避免情绪化、走极端，从而提升心理适应能力和抗压能力。

4.3 以体强心：锤炼心理健康意志品质，释放负面情绪

体育可以让学生身体更健康、意志更坚定，有助于释放压力、调节情绪，是心理健康的重要生理基础。辅导员要与体育教学那边联动起来，多组织些各种各样的体育活动，帮学生把心理压力给缓解了、让心理更有韧性一些。一个是鼓励学生积

极参与体育锻炼,带领学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”,通过运动让身体多分泌点多巴胺,释放焦虑、烦躁、抑郁等不良情绪。再一个是多搞一些团体体育竞技活动,在体育活动中让学生培养起团队协作的意识、竞争意识和规则意识,在与人际交往过程里把孤独感给消解掉,锤炼不怕困难、敢打敢拼的意志品质。第三,要关心学生身心协同发展,提醒学生养成良好的作息习惯,坚持体育锻炼,使身体强壮、心理健康。

4.4 以美润心: 丰盈心理健康精神世界, 陶冶高尚情操

美育有陶冶情操、滋润心灵、让人更有活力、提升幸福感的作用,对滋养学生心理健康是很有用的。辅导员要发挥美育育人的功能,用美来滋润心田、用美来培育心灵,让学生的精神世界更加丰富饱满。一个是要开展多元化的美育实践活动,组织学生参加书画展览、文艺会演这些活动,让学生学去感受美、欣赏美、创造美,把学习压力缓解了、身心状态放松了,情绪调节能力也跟着提高。再一个是要把审美心理引导给融进去,帮学生树立正确的审美观念,培养一种平和、包容、积极向上的心态。第三个是营造校园美育的氛围,把班级文化、宿舍文化搞得温馨和谐一些,让学生在美的环境里心灵得到净化、情绪得到舒缓,人格也塑造得更健全。

4.5 以劳健心: 培育心理健康实践品格, 实现自我价值

劳育是培养学生责任意识、动手实践能力、抗压能力的一个重要载体,它能让学生在实实在在做事的过程当中把内耗给消解掉、找到自己的价值,把那种躺平、浮躁、逃避的不良心理给破除掉。辅导员要将劳育实践与心理育人深度融合,用劳

育来树德、增智、健心。第一个是组织开展各类劳动实践活动,在劳动中体会付出和收获,培养出踏实肯干、吃苦耐劳的品质,增强自我认同感和成就感。第二个是借助劳育来化解一些心理上的困境,通过劳动实践引导他们融到集体里去、提升一下动手能力,在实践中突破自己,消除负面情绪。第三个是培养学生正确的劳动观,懂得实干才能兴邦、实干才能成才的道理,用一种积极务实的心态去面对成长路上的各种挑战。

5 结语

在五育并举的视角之下,大学生心理健康教育是一项系统性、长期性、全方位的育人工程,辅导员作为一线育人的核心力量,肩上扛着引领学生身心健康成长的重要使命。目前来看,辅导员介入大学生心理健康教育还面临着理念认知不到位、专业能力有欠缺、工作机制不健全、育人方式单一等难题,所以特别需要立足五育融合这个核心理念,去构建起“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”这么一个全方位的心理育人路径。

在新的时代背景下,高校要强化辅导员队伍建设,把育人机制完善好、育人资源整合好、专业能力提上去。辅导员自己也要转变观念,在工作方法上多创新,主动把五育并举的理念贯穿到心理健康教育的全过程,把心理关怀融入学生成长的每个环节,精准对接学生的心理需求,化解学生内心的矛盾,为学生筑一道坚实的心理防线。只有这样,才能真正把大学生心理健康教育的质量和效果给提上来,帮助大学生塑造健全人格、锤炼意志品质、提升综合素质,真正实现德智体美劳全面发展,为国家培养出更多能担当民族复兴大任的时代新人。

参考文献:

- [1] 教育部等十七部门印发《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)》[J].中小学德育,2023,(05):79.
- [2] 夏谦,曾欣.“五育并举”视域下高职学生心理健康教育实践研究[J].现代职业教育,2026,(06):29-32.
- [3] 陈旭日.“五育”并举视域下大学生积极心理品质的培育路径[J].教育探索,2025,(10):45-50.
- [4] 孙伟.“五育并举”视域下高职体育的育人价值实现路径研究——基于辅导员视角的学生综合素质提升策略[J].公关世界,2026,(01):245-247.
- [5] 李萍,方欢.“五育并举”视域下高职学生心理素质提升的团体辅导方案设计研究[J].教育科学论坛,2025,(33):76-80.