

五育融合视角下大学生心理幸福课程体系建设

石金霞

天津理工大学, 天津 300380

DOI:10.61369/ETI.2025040019

摘要： 五育融合强调德智体美劳的全面融合，关注学生的全面发展，是一种创新的教育理念。高校肩负立德树人根本任务，心理健康教育是重要的部分，课堂是重要的育人渠道。在五育融合理念指导下，关注学生的多方面需求，融入积极心理学相关理念，构建大学生幸福课程体系以期创新大学生心理健康教育课程模式，确切提升育人实效。

关键词： 五育融合；心理健康教育；课程建设；积极心理学

The Construction of College Students' Psychological Well-being Curriculum System from the Perspective of the Integration of Five Aspects of Education

Shi Jinxia

Tianjin University of Technology, Tianjin 300380

Abstract： The integration of the five aspects of education emphasizes the comprehensive integration of morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor, focusing on the all-round development of students. It is an innovative educational concept. Colleges and universities shoulder the fundamental task of fostering virtue and nurturing talent, and mental health education is an important part of it. The classroom is an important channel for nurturing students. Under the guidance of the concept of the integration of the five aspects of education, we should pay attention to the multi-faceted needs of students, incorporate relevant concepts of positive psychology, and construct a happiness course system for college students in order to innovate the course model of mental health education for college students and effectively enhance the effectiveness of nurturing students.

Keywords： integration of the five aspects of education; mental health education; curriculum construction; positive psychology

高校肩负立德树人根本任务，大学生的身心健康、全面发展是社会关注的重点问题，做好大学生心理健康教育是完成立德树人根本任务的重要部分。《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅[2011]5号）指出“课堂教学是大学生心理健康教育工作的主渠道”，由此可见，把握好课堂教学主渠道关乎大学生心理健康教育发展水平。

五育融合是指将德育、智育、体育、美育、劳动教育相结合，形成全面发展的教育体系，对当下教育发展具有显著的指导意义，积极心理学关注面向全部个体，关注个体的幸福水平的提升。教育部等十七部门联合发布的《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）》中提出“全方位开展心理健康教育”，可见在五育融合视角下，将积极心理学元素与大学生心理健康教育相融合，关注个体全面发展，构建幸福课程体系不仅能够有效发挥心理课堂育人功效，落实高校立德树人目标，还有利于满足新时代大学生心理发展需求，增进高校心理育人实效。本文主要探讨在五育融合视角下，如何构建大学生幸福课程体系。

项目信息：

天津理工大学2024年校级教学基金项目“基于OBE的“幸福1+7”教练式大学生幸福课程体系改革与实践”（项目编号：YB24-27）

天津市教委2023年度科研计划专项任务项目（心理健康教育）“家庭累积风险下大学生心理健康状况及干预策略研究”（项目编号：2023YBGX44）

作者简介：石金霞，天津理工大学，讲师。

一、五育融合、积极心理学与大学生心理健康教育课程

（一）五育融合与大学生心理健康教育课程

“五育”是现代教育的基本理念，关注个体德智体美劳的全面发展，其提出最早可追溯至1912年我国著名教育家蔡元培先生提出的“五育并举”。《中国教育现代化2035》提出“更加注重学生全面发展，大力发展素质教育，促进德育、智育、体育、美育和劳动教育的有机融合”，明确的提出了“五育”融合的教育发展目标。五育融合是对五育并举的深化与发展，但并非将德育、智育、体育、美育、劳育进行简单的拼凑糅合，而是更深层次更广角度的有机融合，关注学生综合素质水平的提升，培养高质量人才。

高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程，旨在促进学生全面发展。积极的情绪体验可以改善身心健康，促进心理成长^[1]，然传统大学生心理健康教育更加偏重课程知识讲授，忽略大学生心理积极体验的需求，同时大学生的心理发展具有阶段性、个性化等发展特点，单纯靠知识讲授可能并不能满足大学生多样化、个性化的心理发展需求。在五育融合视角下建设心理健康教育幸福课程体系能够更加关注大学生在德智体美劳等方面的发展需求，保证在传授心理健康教育专业知识的基础上提供给学生的更多的体验，引导学生在多元化的感受与锻炼中提升自身心理健康素养。

（二）积极心理学与大学生心理健康教育课程

关于积极心理学思想的研究最早可以追溯到20世纪30年代的推孟的关于天才和婚姻幸福感之间关系的研究，正式起源于21世纪塞利格曼创建的积极心理学，在我国的发展则起源于2003年苗元江教授发表的《积极心理学：理念与行动》。1998年，美国心理学家塞利格曼提出积极心理学，倡导探索人类的美德，关注人的力量，注重人的内在潜力和成长的主动性，认为心理学的角色和新的历史使命是促进个体和社会的发展，促进个体幸福感、愉悦感水平的提升，帮助人们走向幸福。塞利格曼将积极心理学的研究三大支柱定为积极情感体验、积极人格、积极的社会组织系统。不同于以往传统心理学的关注对象聚焦于心理障碍、精神疾病以及负面情绪状态，积极心理学理论提示了对人类的优势、美德、幸福、满足感和生活满意度等正面心理现象进行研究同样重要，这一理论也被越来越多人接纳。

幸福感是积极心理学中重要的部分。随着社会的发展，学生幸福感的提升受关注程度越来越高。像是北欧国家芬兰、丹麦等已经将幸福教育纳入国家教育体系，关注学生幸福感的培育。大学生心理健康教育是高校立德树人重要教育组成，多学者研究显示将积极心理学与心理健康教育相融合具有很好的教育实效，如将积极心理学融入职业教育，有利于学生心理健康状态的改善，对其学习和工作能力的提升具有很好的影响^[2]，将积极心理学与大学生心理健康教育相结合有利于学生心理压力和心理焦虑的改善，对其心理健康水平的提升有很好的助力^[3-4]，将积极心理学与心理健康教育、心理健康教学模式、课程改革方向与目标、

课程评价体系^[5-8]等方面的融合，也取得了一定的成果。将积极心理学与大学生心理健康教育课程相结合不仅有利于教育目标的完善，还有利于教育内涵的丰富^[9]。可见，积极心理学已成为心理健康辅导的重要理念支撑^[10]。但是目前很少有高校聚焦学生幸福水平的提升去建设系统性、连续性强的课程体系，部分高校面向全体学生开展相关选修课，但是覆盖范围有限，同时相应的课程评价机制和师资培训配套都处于不足的状态。

由此可见，在五育融合理念指导下，将积极心理学与大学生心理健康教育课程相结合构建系统性的幸福课程体系，是对大学生心理健康教育课程的创新，有利于丰富大学生心理健康教育课程的模式，助力学生身心健康的全面发展，促进心理健康教育的覆盖面更广、教育实效更强。

二、课程改革

（一）师资队伍

要满足学生多元化的心理发展需求，要构建一套多元复合性强、有吸引力的幸福课程体系，具备心理学专业知识、教育实践经验以及人文艺术素养的教师队伍是重要的基础。幸福课程教师队伍不仅需要有良好的心理学知识基础，还需要有跨学科素养，比如具有园艺疗法相关的知识，可以将园艺疗法的知识及技术应用到课程实际中，不仅能够在课堂教学中讲授专业知识，还能够在课堂中或者课后实践中以教师“教练”的身份带领学生作为朋辈教练进行相关实践，创造沉浸式学习氛围，也有利于建设不同主题、不同形式的团辅实践活动，让学生在活动中增长实操技能的同时获得成就感，提升自身心理健康素养。

（二）创新教学模式

传统教学模式更加关注的是课堂理论知识的讲解，在五育融合视角下构建幸福课程体系还需要关注课后学生理论知识的应用，即在课堂授课中关注学生体验，在课后实践中关注学生成长。教师在课堂上通过融合园艺疗法、表达性艺术治疗、阅读分享等形式的理论讲解、情景体验和互动讨论，帮助学生从更宽阔的视野了解心理学，在课后成为“幸福教练”，运用自己所学知识和技能带领其他同学进行融合不同心理元素的幸福团体辅导实践，将积极的心理状态传递给更多的人，促进良性循环的形成。

（三）注重教学内容

幸福课程体系的构建不仅需要包括专业的心理学知识，还需要结合中华优秀传统文化，从而形成一套具有本土化特色的课程体系。如将园艺疗法与课堂授课相结合，在课堂授课中加入中医文化等传统文化元素，通过课堂教师讲授园艺疗法相关知识，带领学生体验园艺疗法，学生课后作为朋辈教练将自己所学的理论课程内容应用于实践，带领更多同学体验园艺疗法，丰富自身心理健康素养，锻炼实践能力同时带领更多学生在心流体验中获得幸福，从而提升自身幸福水平。课程内容的确定需要注重五育融合的模式，构建出“知识导入—情境体验—反思内化—行为转化”，让学生在学中提升自身幸福水平，在实践中锻炼自己给更多人带来幸福。

（四）关注教学评价

关注教学评级有利于促进课程质量的提升，优化课程设计，保证教学效果的实现。幸福课程体系的建设需要采用多元化评估手段，通过课堂学生表现的观察、学生学习日志，阶段性与学生进行调查访谈等过程性评价，使用标准化心理测评工具如主观幸福感量表（SWLS）对学生心理状态进行了解，设立同伴互评机制、结合学生实践成果展示等全方位、多层次的教学评价方式对学生关于课程建设的感受及建议进行收集，并在此基础上优化课程设计，提升教学质量。

三、结语

在五育融合视角下构建大学生心理健康教育幸福课程体系，有利于创新大学生心理健康教育课程模式，通过创新课程形式、丰富课程内容，使大学生能够获得多元化的心理健康教育课程体验，在课堂学习中获得理论知识，感受活动氛围，在课后实践体验中锻炼提升心理健康知识应用于实际的能力，能够更好的促进大学生理性平和、健康向上心态的培育，提升主观幸福感。

参考文献

-
- [1] 郑雪. (2014). 积极心理学. 北京师范大学出版社.
 - [2] 尹璐. 积极心理学教育在现代大学生就业指导中自信心提升及人格完善的应用 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (上旬刊), 2022, (06): 164-167.
 - [3] 徐淦斌. 基于积极心理学的公体教学改革对公安大学生心理健康的影响——基于自信心中介作用 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(14): 71-75.
 - [4] 石茹, 张敏. 积极心理课程教学对医学院校学生心理健康的干预效果研究 [J]. 包头医学院学报, 2022, 38(06): 82-86.
 - [5] 张冰. 积极心理学视阈下大学生心理健康教育改革策略探究 [J]. 文化创新比较研究, 2021, 5(07): 184-186.
 - [6] 黄健. 积极心理学视阈下的高校心理健康课程体验式教学探索 [J]. 中阿科技论坛 (中英文), 2021, (06): 152-154.
 - [7] 张博. 大学生心理健康教育课程评价体系研究——基于积极心理学视角 [J]. 山东广播电视大学学报, 2021, (01): 56-59.
 - [8] 罗辑, 康华明. 积极心理学视阈下的大学生心理健康教育课程教学模式改革探索 [J]. 遵义师范学院学报, 2021, 23(02): 152-155.
 - [9] 李亚平. (2009). 教师与学生心灵的对话: 积极心理学在教育教学中的应用. 首都师范大学出版社.
 - [10] 刘丽. 积极心理学导向的本科生心理健康课程模式研究 [J]. 现代职业教育, 2022, (19): 131-133.