

五育并举促进技工院校学生心理健康实践路径探索

杨保福, 焦林芳, 魏楠楠

德州交通高级技工学校, 山东 济南 253000

DOI: 10.61369/TACS.2025030023

摘 要 : 随着生活节奏、社会变革进程加快, 技工院校学生心理健康问题日益凸显, 成为一线教师需要深入研究的问题。“五育并举”理念的提出, 为教师解决该问题, 提升技工院校学生心理健康水平提供了新方向。笔者首先分析当前技工院校学生心理健康教育中存在的“五育”融合层次不深、教学目标与模式构建存在缺失、评价模式不健全、课程资源整合程度低等问题提出相应改善策略, 旨在为教师落实“五育并举”, 提升学生心理健康水平提供借鉴。

关 键 词 : 五育并举; 技工院校; 学生心理健康; 实践路径

Exploration of Practical Paths for Promoting Mental Health of Technical School Students through the Simultaneous Development of Five Educations

Yang Baofu, Jiao Linfang, Wei Nannan

Dezhou Traffic Senior Technical School, Jinan, Shandong 253000

Abstract : With the acceleration of the pace of life and social changes, the mental health problems of technical school students have become increasingly prominent, which has become an issue that front-line teachers need to study in depth. The proposal of the concept of "simultaneous development of five educations" has provided a new direction for teachers to solve this problem and improve the mental health level of technical school students. The authors first analyze the current problems in mental health education for technical school students, such as the shallow integration level of the "five educations", the lack of teaching objectives and model construction, the imperfect evaluation model, and the low degree of curriculum resource integration, and put forward corresponding improvement strategies. The purpose is to provide reference for teachers to implement the "simultaneous development of five educations" and improve students' mental health level.

Keywords : simultaneous development of five educations; technical schools; students' mental health; practical paths

引言

“五育并举”强调德育、智育、体育、美育和劳动教育等五个不同要素的相互结合, 为技工院校学生心理健康教育工作的开展提供了实践框架与教育理念^[1]。教师结合五育并举理念探索技工院校学生心理健康教育实施路径, 有计划、有目的地对学生进行教育与引导, 促使他们掌握适合自己的心理调适方法, 帮助他们提升心理健康水平, 是推进心理健康教育改革的重要举措。

一、技工院校学生心理健康教育实施现状

(一) 融合层次不深

在部分技工院校的心理健康教育中, “五育并举”理念并未得到充分落实和体现。这些学校的心理健康教育往往将教学重点集中在知识和技能传授上, 教学活动通常更加重视抑郁、焦虑等常见心理问题的认知和应对, 以及心理健康标准的讲解^[2]。教师实施教师时, 很少会关注心理健康教育与劳育、美育的相互融合, 一般不会引导学生借助实践活动增强心理韧性, 或者利用艺术创作调节、表达情绪。除了教学内容之外, “五育”融合层次不深还体

现在教学计划上。当前, 技工院校心理健康教育教学计划主要是针对教材要求的内容进行学时划分与教学任务安排, 并未结合学生心理健康知识掌握情况、心理健康水平安排相应的体育活动、艺术活动或者劳动实践活动^[3]。这不利于学生对心理健康知识的内化, 导致很多学生虽然掌握了基本理论知识和心理问题调节方法, 但是却无法在真正遇到心理问题时实现有效的自我调节。

(二) 课程资源整合程度低

随着职业教育改革不断推进, 技工院校学生心理健康教育与时代热点的相互结合逐渐受到高度重视, 教师在新课程资源开发方面进行了诸多有益尝试^[4]。但是, 教材的严肃性、专业性决定了

其编写周期较长,其中的案例与教师新开发的新课程资源相比难免显得陈旧。这种情况下,教师整合课程资源的难度增大,导致心理健康教育中涉及的不同课程资源之间缺少联系,不能为“五育并举”理念的落实提供有力支撑,难以在学生心理健康知识学习中发挥协同作用^[6]。而且,部分技工院校的心理健康教育课程资源是以知识讲解视频、教学课件为主,缺少实践活动资源、课外拓展活动资源,限制了心理健康教育与体育活动、艺术活动、劳动实践活动的融合。

二、五育并举促进技工院校学生心理健康教育实践路径

(一) 推进跨学科融合,提升心理健康教育实效

1. 与德育进行融合,实现以德育心

新时代的职业教育关注学生全面发展,需要以强调立德树人作为指向不断创新教育教学模式。这意味着,技工院校心理健康教育既要传授学科知识,又要引领学生在心理素质、情感和品德等维度的成长。教师开展心理健康教育时,突出立德树人根本任务的导向作用,将德育元素有效融入其中,促使心理健康教育、思想政治教育两门学科进行有机融合,从而强化心理健康教育课程的价值引领,使其更好地服务于学生进行道德品质培养、心灵成长。在心理健康教育中融入德育的方式,要自然巧妙,能够触动学生心灵,比如教师可以在教学心理健康知识时解德育故事,引导学生运用所学知识分析其中人物的心理变化,引导学生学会尊重、理解他人情感,或者组织责任感、尊重、诚信等辩论主题,引导学生在独立思考、辩论过程中反思自己的行为、形成正确的道德观念^[6]。学生通过分析此类案例、参与此类辩论活动,既能深化对心理健康知识的理解,又能培养与人为善、积极向上的生活态度,构建良好人际关系。此外,教师还可以将心理健康知识融入德育主题实践活动,引导学生在实践活动中培养协作精神、社会责任感,传递正能量,比如结合学生近期关注的热点网络事件组织他们进行调研活动,促使他们在收集、分析、整理信息过程中提升网络信息辨别能力、树立正确的价值取向,学会如何抵抗消极思想、消极观点造成的干扰。在网络平台上,交流对象普遍具有不固定性,交流内容随意性强,技工学校学生涉世未深,思想层面发展尚不成熟,容易成为受骗群体,并因此而影响心理健康与思想观念。教师通过调研活动心理健康教育与德育进行融合,实现以德育心,对技工学校学生健康成长具有积极意义。

2. 与体育活动进行融合,实现以体强心

新课标重视体育与健康教育的相互融合,为技工院校学生心理健康教育落实“五育并举”理念提供了指导,教师要将学生身心健康放在重要位置,通过“以体强心”的方式,提升心理健康教育质效。教师高度重视学生的身心发展,利用多元化措施实现身心共育、以体育心,能够促进学生自我认知、社交、情绪调节等方面能力,以及心理韧性的提升。教师可以与体育课程教师进行合作,共同开发课程资源,为体育教学内涵的进一步丰富、心理健康教育效果的有效提升奠定基础。比如,教师共同开发课

程,在接力赛、足球运动、篮球运动中,培养学生凝聚力,帮助学生缓解焦虑感、孤独感;为学生提供赛前心理辅导,引导学生客观看待比赛中的失误、挫折,冷静对待比赛优势,缓解他们的赛前紧张情绪;在学生运动之后,组织学生开展经验交流活动,引导学生分享感受、表达情绪,帮助他们平复情绪。教师通过以上多种措施,融合体育与健康教育,引导学生结合体育活动学习心理健康知识,调节心理健康状态,能够将心理健康教育向体育课程、学生生活延伸,更有效维护学生身心健康^[7]。

3. 与美育活动进行融合,实现以美润心

“以美润心”的心理健康教育实施方式是经受住时间考验的先进方式,早在春秋战国时期孔子就提出了“兴于诗,立于礼,成于乐”的观点,尝试将美育与心理健康教育进行融合。教师重视美育对学生人格培养的促进作用,将美育元素融入心理健康教育,引导学生在欣赏美、感知美的过程中完善人格、提升心理健康水平,能够丰富学生学习心理健康知识的体验,激发他们学习心理健康知识的热情。比如,针对幼儿教育专业学生,教师可以以“以美润心”为目标,将书法、音乐、绘画等活动融入心理健康课程,引导学生通过艺术活动表达、调节情绪。心理健康课程中丰富多彩的艺术实践活动,能够培养学生乐观心态、积极态度,帮助学生发泄不良情绪,提升心理健康水平。教师要鼓励学生成立兴趣小组,结合心理健康教育课程教学进度组织各种丰富多彩的艺术实践活动,掌握舒缓、表达、调节情绪的有效方法。当学生心理健康知识水平、艺术素养达到一定高度之后,教师还可以组织学生参与校园、班级环境的美化与布置,让他们在综合运用不同学科知识的过程中体验幸福感、成就感^[8]。

4. 与劳动教育进行融合,实现以劳健心

随着教育改革不断推进,劳动教育内涵逐渐丰富,在学生全面发展中扮演着越来越重要的角色。在心理健康教育中,教师要充分意识到劳动教育的独特价值,将心理健康教育与劳动教育进行融合,通过以劳健心的方式提升学生心理健康水平,比如结合劳动实践活动组织压力释放、情绪管理等方面的训练,指导学生在劳动实践中调节情绪。拖地、洗衣服等家务劳动,都是比较容易操作,且贴近学生生活的实践载体,能够为心理健康教育提供支持。教师可以结合这些劳动实践活动设计情绪管理模块,提升心理健康教育活动的“实用性”。学生掌握这些情绪管理方法之后,应用在日常生活中,能够愉悦自己的心情,促进家庭、寝室关系和谐。反过来,和谐的家庭、寝室关系,也可以改善学生心理健康状态,增强他们的归属感、自信心、幸福感^[9]。为了进一步提升情绪管理活动的效果,教师还可以利用分享会、展览等形式,对学生劳动成果进行展示,给予学生正面反馈,或者引导学生进行心理健康状态调节经验交流。

(二) 对智育教学方式和内容进行优化,实现以智慧心

在学校教育体系中,智育是关键组成部分,占据着主导地位。教师结合“五育并举”理念实施技工院校学生心理健康教育时要重视智育,不断优化其教学方式和内容,从而实现以智慧心,提升学生自我调节能力和自我认知。这需要教师将教学视野从引导学生积累心理健康知识拓展到心理素质提升,促使学生知

识与能力得到升华。比如,教师可以将项目式学习、情境教学、案例教学等先进方法引入课堂,以激发学生探究心理健康知识的兴趣和主动性,促使他们在自主探究中掌握心理健康知识与心理健康调节方法,意识到关注心理变化的重要性。情境教学为例,教师可以结合学生普遍面临的学习、就业、人际关系问题构建生活化情境,引导学生分析不良情绪的产生原因,而后提出相应的改善策略,从而减轻学生的心理压力。近年来,技工院校学生面临的社会竞争日益激烈,他们的心理负担、学习压力、就业压力不断增大,需要解决的心理健康问题也逐渐增多。教师构建此类情境,引导学生进行自主探究,增长学生知识与智慧,让学生以智慧心,有效避免了因各种压力而导致的学生心理问题,促进了学生身心健康成长^[10]。

三、结束语

综上所述,在生活节奏、社会变革进程加快的新时代,技工院校学生心理健康问题日趋复杂,需要教师从“五育并举”理念出发探索可行性心理健康教育实施策略,加强对学生的教育与引导。为了帮助学生掌握适合自己的心理调适方法,有效提升心理健康水平,教师可以针对当前心理健康教育中存在的“五育”融合层次不深、教学目标与模式构建存在缺失、评价模式不健全、课程资源整合程度低等问题,采取以德育心、以智慧心、以体强心、美润心、以劳健心措施,提升心理健康教育实效。

参考文献

-
- [1] 李积鹏.基于学生朋辈心理互助的“五心·五育”心理育人模式的建构与实践[J].教育观察,2024,13(26):1-3+7.
- [2] 杨慧敏.“互联网+”时代技工学校心理健康教育模式的探索[J].职业,2021,(18):85-86.
- [3] 于娜.技工院校心理辅导中的音乐疗法[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2022,(05):209-212.
- [4] 赵峰.师范学院学生心理健康教育问题及对策研究[D].华中师范大学,2022.
- [5] 黄健.技工院校学生心理问题探析及解决对策[J].职业,2021,(23):33-35.
- [6] 陈幼芬.沙盘游戏疗法在技工院校学生心理辅导中的应用[J].职业,2021,(15):37-38.
- [7] 沈继章.技工院校心理健康教育在德育教育中的渗透策略探究[J].职业,2021,(11):80-81.
- [8] 李月婷,路海涛.技工院校学生心理健康状况调查与对策研究[J].职业,2021,(08):34-35.
- [9] 高慧.技工院校“五驱联动、德心共育”心理健康育人模式的创新与实践[J].职业,2024,(22):92-96.
- [10] 何玉.技工院校学生心理问题分析与解决策略[J].华章,2024,(07):66-68.