

# 立足“五育并举”促进心理育人 ——以哈尔滨学院丁香心语辅导员工作室为例

刘彤

哈尔滨学院，黑龙江 哈尔滨 150000

DOI: 10.61369/VDE.2025150035

**摘要：**“五育并举”是当前我国教育改革与发展所追求的一大重要核心目标，旨在通过德育、智育、体育、美育和劳育相结合，促进学生全面发展。而辅导员作为学生成长成才过程中的重要“引路人”，与学生的日常生活和学习发展密切相关，是高校开展大学生心理育人工作的核心要素。基于此，本文探讨了哈尔滨学院丁香心语辅导员工作室立足“五育并举”开展心理育人的问题现状，阐述了高校辅导员如何立足“五育并举”开展心理育人工作，并以哈尔滨学院丁香心语辅导员工作室为例，提出了辅导员工作室建设有效策略，旨在为辅导员开展心理育人工作提供更多保障，从而更好促进学生心理健康发展。

**关键词：**五育并举；心理育人；高校辅导员

## Based on "Five-Fold Education" to Promote Psychological Education - Taking the Ding Xiang Xin Yu Counseling Studio of Harbin Institute of as an Example

Liu Tong

Harbin University, Harbin, Heilongjiang 150000

**Abstract :** "The integration of the five educations" is a major core goal pursued by the current educational reform and development in our country, aiming to the all-round development of students through the combination of moral education, intellectual education, physical education, aesthetic education and labor education. As an important "guide" in the process students' growth and development, the relationship between counselors and students' daily life and learning development is closely related, and they are the core elements of colleges and universities to carry out education for college students. Based on this, this article explores the current situation of psychological education carried out by the Dingxiang Xinyu Counseling Studio of Harbin Institute on "the integration of the five educations", explains how college counselors carry out psychological education work based on "the integration of the five educations", and proposes effective for the construction of counseling studio based on the example of Dingxiang Xinyu Counseling Studio of Harbin Institute, aiming to provide more guarantee for counselors to carry psychological education work and thus better promote the healthy psychological development of students.

**Keywords :** five educations in place; psychological education; university counselor

## 引言

在当今社会，高校的教育目标不再只局限于知识和技能的讲解，而是更注重学生的全面发展<sup>[1]</sup>。于是，“五育并举”理念应运而生。心理育人作为高校辅导员工作的重要组成部分，在培养学生健康心态、提高学生综合素养方面发挥着重要作用。那么，在“五育并举”视域下，高校辅导员要如何科学、有效开展心理育人工作？本文主要围绕这个问题展开了相关分析与研究，仅供参考。

基金项目：哈尔滨学院学院辅导员工作室建设项目——丁香心语辅导员工作室。  
作者简介：刘彤（1990—），女，汉族，黑龙江省哈尔滨市，研究生，哈尔滨学院，讲师，思想政治教育。

## 一、哈尔滨学院丁香心语辅导员工作室立足“五育并举”开展心理育人的问题现状

### (一) 高校辅导员立足“五育并举”开展心理育人工作的现存问题

当前，很多大学生常常被家庭、情感、学业等问题所困扰，有时会因此主动向辅导员或教师进行心理咨询。但是，随着社会时代的不断发展，能够对大学生的心理健康造成影响的因素越来越多样化<sup>[2]</sup>。受此影响，学生的心理健康培育如今早已不是辅导员和心理教师单方面的工作任务，而是已经贯穿到学生德育、智育、体育、美育、劳育的全过程当中<sup>[3]</sup>。然而，从“五育”的角度来看，高校辅导员立足“五育并举”开展心理育人工作过程中还存在一些问题。第一，在“德育”方面，高校辅导员未能将其与心理育人有机地结合起来，而且形式相对比较单一，导致德育与心理育人割裂开来。第二，在“智育”方面，高校辅导员未能充分考虑到不同学生思维的差异性和不同专业学生个性化发展需求。第三，在“体育”方面，高校辅导员未能意识到体育与心理育人相结合的重要性，缺乏对学生的鼓励和引导，也没有对学生团队合作能力、坚持不懈精神等的培养引起重视，从而导致学生心理韧性不佳。第四，在“美育”方面，高校辅导员在组织学生开展美育实践活动时，未能重视学生的审美情感需求和心理需求，对校园文化环境的建设也不够重视，这就会影响美育与心理育人的融合效果。第五，在“劳育”方面，高校辅导员未能针对学生劳动实践过程中遇到的问题加以心理健康教育与引导，而且劳动实践未能从校企合作的角度引导学生了解职场环境。

### (二) 哈尔滨学院丁香心语辅导员工作室建设存在的问题

现阶段，哈尔滨学院丁香心语辅导员工作室的建设还存在一些问题，主要表现为：一是未能形成心理育人工作品牌，大学生心理健康培育环境不够完善，缺乏对学生心理危机的发现与辨识能力的培养，也缺乏对心理健康活动的宣传及模式创新。二是缺乏一支专业化的心育人队伍作为支撑和保障，如缺少专业与兼职的有机融合和师生的共同参与；未能深入学生生活和社区等。总而言之，这些问题的存在会在一定程度上影响辅导员立足“五育并举”开展心理育人工作的效果。

## 二、高校辅导员立足“五育并举”开展心理育人工作实践路径

### (一) “以德育心”，培养学生品德之光

“德育”也叫做品德教育，旨在培养学生形成优秀的道德品行和正确的价值观，使其能够在面临道德抉择时做出明智的决定或寻找到合适的问题解决途径，并促使学生能够积极主动地将道德理念践行于实际行动。德育教育并非孤立存在，它和学生的内心世界有着极为密切的关联。而心理育人工作的开展，同样也是关注学生心理健康的发展，其目的主要是为了帮助学生形成积极、健康的心理状态。所以，辅导员在开展心理育人工作时，不妨将二者有机地结合起来，组织学生开展各式各样的德育活动，

积极将心理育人元素融入其中，从而实现“以德育心”，最终达到培养学生形成良好品德的目的。

例如，辅导员可以开展专门以心理健康为主题的主题班会活动，借此来引导学生深入探究道德品质与心理健康之间存在的关系。这样做，可以让学生在深入理解和掌握德育内涵的同时，还能使其充分认识到拥有一颗良好心理状态的重要性。再比如，辅导员还可以组织学生开展以心理健康为核心的课堂演说竞赛活动，借此来引导学生对自我认识偏差、人际冲突、情绪调节困难等现象展开深入探究，使其逐渐掌握认识自我、与他人和睦相处以及情绪管理的重要性和方法，进而帮助学生形成健全价值观念和价值取向的目的。除此之外，辅导员还可以在心理健康教育中引入一些与德育有关的话题内容，如诚信、坚韧、自律、责任感等，并积极组织学生进行角色扮演，从而让学生在具体的实践中体会和感悟道德的力量。

### (二) “智育启思”，培养学生心理素质

在高校教育中，“智育”占据着重要地位，其重要性不仅仅体现在知识和技能的传授，而是更在于对学生思维方式的引导和心理素质的培养<sup>[4]</sup>。在此过程中，辅导员发挥着重要的引领作用。在开展心理育人工作时，辅导员可以通过“智育启思”，实现对学生心理素质的培养。不过，在此过程中，辅导员需要明确的一点是，智育教育的目标并不只是对知识和技能的传授，而是要重视对学生问题解决能力、自主思考能力等的有效培养。

同时，辅导员还要考虑每个学生之间的差异，并加强对学生心理素质，尤其是抗挫能力、自我调节能力等的培养。为此，辅导员可以深挖各专业、各学科的特色，积极学习相关知识，并通过启发式教学法等引导学生围绕心理问题展开讨论，借此来将学生的好奇心和求知欲充分激发出来。而对学生来说，他们在学习的过程中难免会遇到各种问题和挫折。另外，在面对思维更活跃的学生时，辅导员可以为他们布置更具有挑战性的学习或实践任务，以实现对其创新思维的培养；而在面对学习基础比较薄弱的学生时，辅导员则可以多给他们一些关心和耐心，帮助他们逐渐建立学习自信。这样一来，辅导员就可以通过智育与心理育人的有机融合，为学生的未来发展奠定良好的心理素质基础。

### (三) “以体强心”，锻炼学生心理韧性

体育教育可以锻炼学生身体素质，也能锻炼学生心理韧性，在帮助学生塑造健康人格方面发挥着重要作用<sup>[5]</sup>。从目前来看，已经有相关研究证明：体育活动所引发的情感体验、体能的提升与个体的心理健康是相互影响的，在增进个体心理健康方面具有正面效应。为此，辅导员不妨通过“以体强心”，实现对学生心理韧性的培养和锻炼。

例如，辅导员可以组织学生开展体育活动，并设置团队合作项目，借此来引导学生逐渐学会如何与他人沟通，使其意识到团结合作的重要性。同时，辅导员还可以设置自我挑战的环节，鼓励学生在体育活动中不断突破极限，从而培养学生逐渐形成坚持不懈、坚韧不拔的优秀品质。在此过程中，有的学生可能会感到紧张。对此，辅导员需要多鼓励学生，并传授给学生调节情绪的方式技巧，帮助他们树立自信。这样一来，学生就可以在轻松、

自在的体育环境中，逐渐学会以正确的心态面对竞争和合作。

#### （四）“美育润心”，滋养学生美好心灵

“美育”又叫做审美教育，可以通过艺术的形式深入学生内心世界，有助于促使学生形成积极、健康的良好心态<sup>[6]</sup>。为此，辅导员可以通过“美育润心”，以实现对学生美好心灵的滋养。

例如，辅导员可以组织学生开展各种艺术实践活动，如书法竞技、绘画较量、文艺鉴赏、舞蹈表演等，借此来为学生提供更丰富的艺术学习体验，从而让学生在感受艺术魅力的同时，实现对其心灵的净化。在此过程中，辅导员需要多关注学生的情感需求和心理需求，并及时给予他们以指导，进而进一步增强学生的校园归属感。此外，辅导员还要重视校园文化的建设，积极开展各种艺术文化活动，从而让美育悄无声息地滋养学生心灵。

#### （五）“以劳健心”，拓宽心理育人途径

劳动不仅仅是一种物质生产活动，更是对个体心理和精神的一种磨砺与历练<sup>[7]</sup>。为此，辅导员可以通过“以劳健心”，从而进一步拓宽心理育人途径。这样一来，当学生在劳动过程中遇到困难时，辅导员需要及时指导他们调整心态，引导他们学会正确看到挫折和失败，以保证学生能够更好地应对各种压力。

例如，辅导员可以组织学生开展各种劳动实践项目，如校园绿化、环境整治等，要求学生相互之间合作，共同完成种树、清理垃圾、修建草坪等劳动任务，从而借此来引导学生意识到合作分工、有效沟通的重要性，并促使他们逐渐掌握与他人合作沟通的技巧。除此之外，辅导员还可以与企业合作，共同为学生提供劳动实践平台，并加强对学生职场心理、职业规划等方面教育与指导，进而帮助他们更好地适应复杂的职场环境。

### 三、加强哈尔滨学院丁香心语辅导员工作室建设的思考

#### （一）建设心理育人工作品牌

学校需鼓励辅导员工作室积极建设“五心·五育”育人品牌，借此来打造心理健康培育环境，从而持续增强心理滋养的效果。首先，辅导员工作室可以以心理危机的预防和干预核心为使命，培养学生对心理危机的发现与辨识能力，提高对心理危机的早期干预效率。其次，辅导员工作室需要加强对心理健康的常规

宣传与教育指导，致力于营造一个正面、积极的心理滋养文化环境。最后，辅导员工作室需要对心理健康活动的模式进行革新，组织学生热衷参与的、集知识性、趣味性与娱乐性于一体的心理互动项目。

#### （二）打造心理育人专业队伍

学校需鼓励辅导员工作室积极打造一支专业化的心育人队伍，以保证心育人工作有效开展<sup>[8]</sup>。首先，辅导员工作室要打造一支紧贴时事、勇于革新的研究团队，主动引导心理辅导教师投入心理健康教学研究之中，持续拓宽心理健康教学的研究范畴。其次，辅导员工作室要构建一支专业与兼职融合、师生共同参与的实践团队，借助专业心理健康教育师资、各学院的兼职心理咨询工作者、班级心理辅导员以及心理社团的核心成员，推动心理健康教育的实践活动，搭建起专业与兼职教师融合、师生共同参与的心理互助实践平台。最后，辅导员工作室应致力于构建深入学生生活圈、贡献社会的服务团队，深入各社区，投身社会志愿服务活动，在服务中促进队伍人员实现自我提升。

### 四、结束语

总而言之，在素质教育背景下，“五育并举”教育理念逐渐深入人心，高校开展心育人工作的重要性也愈发突出。而为更好落实“立德树人”根本任务，辅导员将“五育并举”与心育人工作的开展有机地结合到一起，不失为促进高校教育改革与创新发展的一大有效途径。而这就需要辅导员能够积极探索“五育”和心育人之间的共同点，从而为学生提供更加精准、更加有效地心理健康教育指导与服务，从而为国家和社会输送更多心理健康、全面发展的高素质人才<sup>[9][10]</sup>。具体来看，辅导员可以通过“以德育心”，培养学生品德之光；“智育启思”，培养学生心理素质；“以体强心”，锻炼学生心理韧性；“美育润心”，滋养学生美好心灵；“以劳健心”，拓宽心理育人途径等举措来实现对学生心理健康的全面培养。至于学校方面，则需要加强辅导员工作室的建设，为辅导员开展心育人工作提供更多基础保障，如可通过建设心育人工作品牌、打造心育人专业队伍等举措来实现。

### 参考文献

- [1] 吴晓娟. “五育”视域下小学高段学生抗挫能力提升的实践研究 [J]. 知识文库, 2023(4):28–30.
- [2] 俞国良, 何妍.“德智体美劳”五育与心理健康教育的关系 [J]. 中小学心理健康教育, 2023(1):4–10.
- [3] 吴静. 育心育人：小学“五维一体”校本心理健康教育模式创新实践 [J]. 中小学德育, 2022(9):38–41.
- [4] 陶朱颖, 候丽. 五育融合下小学语文教学与学生身心健康发展 [J]. 汉字文化, 2022(14):109–110.
- [5] 薛晓阳. 道德健康的教育学刍议——兼议心理教育的伦理转向 [J]. 教育究, 2005(11):23–27.
- [6] 何齐宗, 霍巧莲. 黄济先生美育思想探要 [J]. 教育研究, 2021(07):71–80.
- [7] 陈静, 陈阳. 体育运动对心理健康的促进作用探析——评《体育运动与心理健康》[J]. 中国教育学刊, 2024(04):129.
- [8] 何齐宗, 霍巧莲. 黄济先生美育思想探要 [J]. 教育研究, 2021(07):71–80.
- [9] 徐海娇. 意义生活的完整性：人工智能时代劳动教育何以必与何以可 [J]. 国家教育行政学院报, 2019(11):88–95.
- [10] 陈舒文. “五育并举”背景下高校心育人工作体系构建的创新性路径探究 [J]. 新丝路, 2024(30).