

# “五育并举”视域下高职大学生积极心理品质的 培育路径探析

贾文静, 杨 阳

(河南水利与环境职业学院, 河南 郑州 450000)

**摘要:**高职大学生积极心理品质的培育是高校心理健康教育和思想政治工作的一项重要内容,“五育并举”与高职大学生积极心理品质的培育有着内在一致性:德育是培育积极心理品质的价值导向,智育是培育积极心理品质的前提条件,体育是培育积极心理品质的体质基础,美育是培育积极心理品质的基本内涵,劳动教育是培育积极心理品质的重要途径。新时代高职大学生积极心理品质的培养,要坚持“五育并举”,培育学生善、真、健、美、实等方面的积极品质,切实提升高职院校心理育人质量。

**关键词:**“五育并举”;高职院校;积极心理品质;大学生

随着我国经济社会的快速发展,高职院校招生人数连续数年超过普通本科招生规模,占据高等教育的半壁江山。但近年来的调查发现,高职大学生普遍存在自我认知偏差、心理发展不成熟、情绪调控力不足、意志力相对薄弱以及自我效能感低等心理问题。大学生正处于世界观、人生观、价值观形成的关键期,培养身心健康、全面发展的高职大学生既是中国式现代化建设的现实需要,也是群众和社会普遍关注的重大课题。2023年,教育部等17个部门联合印发了《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)》,明确以“五育并举”促进学生心理健康,并提出“培育学生自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质”。因此,本文将在“五育并举”视域下着力探究高职大学生积极心理品质培育的实践路径,挖掘“五育”与积极心理品质培育的协同促进机制,推动高职大学生更好地成长成才和适应社会,为国家和社会培养全面发展的高素质技术技能人才。

## 一、“五育并举”与高职大学生积极心理品质培育的内在关联

习近平总书记在党的二十大报告中指出,要“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。通过实施德育、智育、体育、美育、劳动教育,可以促进学生

成为品德良好、智力正常、身体健康以及具备审美鉴赏和劳动实践能力的全面发展的人。人的全面发展包含心理层面的健全发展,积极心理品质的培育则侧重发展学生在自我认知、情绪调控、学习管理、人际沟通和社会适应等方面的优良品质。因此“五育并举”的发展要求与学生积极心理品质的培育目标是彼此协同、相互促进的,它们共同构建了一个全面发展、动态完整的育人体系。

### (一)德育是培育积极心理品质的价值导向

“国无德不兴,人无德不立”,育人的根本在于立德。德育是教育的根本,是立德树人的核心内容。德育根据学生身心发展特点和成长规律,结合时代发展特点和社会规范要求,对学生的道德理念、思想政治和价值观念等方面进行引导教育,培养学生形成符合社会发展所需要的“德性”。德育以社会主流价值观为指挥棒,以道德品质教育为着力点,通过启发道德认知、激发道德情感,进而引发道德行为。德育通过传递当前主流社会价值观,引导高职大学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失,树立正确的心理健康观念,促进高职大学生积极个性品质和意志品质的养成,促使其人格完善和社会化的顺利完成。因此,德育为高职大学生积极心理品质的培育指出了明确的培养方向,是培养高职大学生积极心理品质的重要价值导向。

**作者简介:**贾文静(1989—),女,汉族,河南许昌人,硕士研究生。主要研究方向:心理健康发展与教育。

**基金项目:**河南省教育厅2025年度人文社会科学研究一般项目“高职大学生积极心理品质培育的路径与机制研究”(项目编号:2025-ZDJH-728)。

### (二) 智育是培育积极心理品质的前提条件

智育活动主要是为了促使高职大学生掌握系统的专业理论知识和专业实践技能,促进其智力水平的发展。与此同时,学生的个人素质,如团结合作、创新创造、自律自强、坚韧毅力等积极心理品质也在智育过程中得以提高。高职大学生在掌握知识、发展能力的智育过程中,其记忆力、思维力、想象力、专注力等多种心理品质也得到培养和发展。在智育活动中,智力水平影响着学生的逻辑思维能力和积极的思维品质,如概括能力、分类归纳总结能力和思维的批判性、创造性和灵活性等。因此,积极心理品质的培育要以智育为前提条件,记忆、想象、思维和创造等心理品质的高低和智力水平的提升有着密切的关系,许多积极心理品质如善思应变、合作创新、学会用等的提高有赖于智育水平的提升。

### (三) 体育是培育积极心理品质的体质基础

体育是高职大学生全面发展的重要组成部分,以强身健体为目的,进行健身知识和技能的传授,提高学生的身体素质。从育人效能来看,体育活动是健身健心一体化的活动,能帮助高职大学生增强情绪调节的能力。学生通过体育锻炼,可以释放心理压力,缓解消极情绪。同时,体育活动有助于培养高职大学生坚强的意志品质。体育教学活动、比赛训练、竞赛选拔等环节往往伴随着困难与挑战、成功与失败,这对于塑造学生顽强拼搏、坚韧不拔的意志品质十分重要。此外,体育活动有利于培养高职大学生团队合作精神,有助于高职大学生保持良好的健康状况、饱满的精神状态,形成坚韧的意志品质、顽强的耐挫抗压素质和积极的团队协作意识,这正是体育的实践目标。因此,体育为高职大学生积极心理品质的培养打下体质基础。

### (四) 美育是培育积极心理品质的基本内涵

美育关注学生审美情感和积极心性的培养,通过润化学生的心灵,促使其形成健康的审美观,激发学生内在的积极力量和优秀品质,培养其高尚的道德情操。这些和积极心理培育所追求的美好人性、健全人格和健康身心等目标有着实质上的一致性。人本主义心理学家马斯洛认为,审美是人们实现自我的高层次心理需要。我国古代教育家也强调礼乐教化,认为完美的君子人格要经过艺术教育的熏陶,要经由“兴于诗、立于礼、成于乐”的教育过程。诗歌、戏剧等艺术教育,能够帮助个体

提高同理心,助推其批判性思维的发展。因此,美育和积极心理品质的培育都是为了引起学生认知、情感和行为上的积极变化,从而使学生具备理性平和、积极向上的心理品质,实现以美润心的育人目标。

### (五) 劳动教育是培育积极心理品质的重要途径

新时代劳动教育是以培育学生正确的劳动态度和劳动技能、养成良好的劳动习惯为目的的教育活动,具有明显的实践性。通过劳动教育实践,能够磨炼高职大学生的意志,引导高职大学生体会劳动带来的创造力、成就感和幸福感,促进其劳动认知、态度、情感和行为上的转化与改变,形成正确的劳动态度,认识到幸福都是奋斗出来的、劳动为幸福生活创造物质基础,从而形成尊重劳动、热爱劳动的劳动观念和脚踏实地、艰苦奋斗的劳动精神,培养自立自强、勤劳诚实、坚韧不拔、吃苦耐劳的积极心理品质,学会自我管理、自我教育,增强社会责任感和劳动意识,实现以劳健心的教育效果。因此,劳动教育是培育高职大学生积极心理品质的重要途径。

## 二、“五育并举”视域下高职大学生积极心理品质的培育路径

“五育并举”是高职大学生积极心理品质培育的有力助推器,丰富了高职院校心理健康教育工作的内涵。高职院校应积极探索“五育并举”视域下大学生积极心理品质培育的实践路径,突出“育心”在十大育人体系中的关键作用。

### (一) 德育塑心:价值引领

德育作为思想道德和人格塑造的关键,是培育高职大学生积极心理品质的价值导向。高职院校德育所涉及的内容与积极心理品质的培育目标彼此贯通融合,即引导广大高职大学生树立远大理想抱负、明辨道义是非,将个人成长和国家发展相结合。基于此,高职院校应充分利用德育中的育人资源,开展丰富的心理健康教育活动,将积极心理品质的培育纳入学校德育思政工作的全过程,融入教育教学、管理服务和学生成长各环节。例如,通过主题班会、讲座研讨、党建活动、班团活动、社会实践等多种育人途径开展德育活动,提高高职大学生的思想政治素养和道德素养水平,增强其社会适应能力,最终将德育成果转化为学生的心理素养和积极心理品质。

### (二) 智育慧心：助力成长

智育增长知识和技能,是促进学生心理健康的重要支撑,是积极心理品质培育的前提条件。以智育慧心,专注成长。高职院校教师在教学过程中应积极创造支持性、建设性、开放性、成长性的育人环境,注重培养高职大学生的成长性思维和批判性思考能力,引导高职大学生积极发现自己的学习优点和性格优势,拓宽自我的学习思路和成长成才途径;同时,通过岗位实习、专业实践等方式,协助高职大学生了解自己的兴趣特长和专业能力。在知识学习和技能掌握的过程中,教师应引导学生制订适合自身能力和实际情况的成长目标和职业发展路径,增强自我管理和自我规划的能力,充分发挥高职大学生学习的积极性和创造性,提高解决实际问题的能力,进而形成积极专注、持之以恒、耐心细致、精益求精的积极心理品质。

### (三) 体育强心：健康身心

体育是高职院校促进大学生全面发展的重要一环。学生在体育活动中能够增强体质、改善情绪、锤炼意志,对心理健康起着积极作用,为积极心理品质的培育奠定体质基础。高职院校要注重上好体育与健康课,构建多元化、趣味化、科学化的体育课程体系,结合高职大学生的兴趣、体质情况和运动水平,设置个性化的教学程序,充分尊重学生的个人爱好和体质需要,允许学生在学校规定的课程系统中自主选择学习项目,灵活搭配课程内容。同时,创新体育教育活动的教学方法,采用互助式教学等多样化、情景化的教学手段,激发学生参与体育活动的兴趣,在鲜活有趣的体验式课堂氛围中促进学生身心健康、和谐发展。

### (四) 美育润心：美美与共

高职院校在进行大学生积极心理品质培育的过程中,要充分发掘学校中的各种资源,实施学习美育浸润行动。学校应积极开设文学欣赏、艺术鉴赏等选修课程,为高职大学生提供接触美好事物的机会。高职院校应通过内容积极向上、形式多种多样的审美教育引导大学生感知美、欣赏美,进而培养学生发掘美和创造美的能力,丰富学生的内心精神世界,陶冶学生的艺术情操。高职院校也可以通过举办特色音乐节、电影赏析、汉服游园等活动,使学生潜移默化地受到艺术的熏陶和美的浸润,结合心理健康日、心理健康月等心理健康教育活动,

培育高职大学生美好向上的积极心理品质。

### (五) 劳育炼心：培养意志

劳动教育能够磨炼意志,是学生社会参与的重要途径,是培育高职大学生积极心理品质的重要途径。高职院校通过劳动教育培育大学生积极心理品质,重点在于培养学生正确的劳动观和劳动态度,提高学生的劳动素养。高职院校应当采取有效的措施加强劳动教育,积极鼓励高职大学生走出校园、家庭,走进企业、社区和乡村,参加各种类型的劳动实践活动,在劳动中获取真知、磨炼意志,形成关爱他人、服务社会的公民意识。同时,可以通过心理健康教育强化学生的劳动意识,通过劳动实践培养学生坚强的毅力品质,引导学生树立劳动光荣的劳动观和技能伟大的成才观,获得受益终身的心理资本和精神财富。

### 三、结语

基于“五育并举”视域来探索高职大学生积极心理品质培育的实践路径,是推动高职院校落实立德树人这一根本育人任务的具体举措。从实现目标上来说,德育就是培养积极心理品质中的“伦理之善”,智育就是培养积极心理品质中的“事理之真”,美育就是培养积极心理品质中的“人性之美”,劳育就是培养积极心理品质中的“行动之实”,体育则强调积极心理品质培育中的“体健身康”。这五者共同推进高职大学生积极心理品质的培养,实现“五育”与心理健康教育的有机融合。

### 参考文献:

- [1] 丁畅. 高职学生学业自我效能感与厌学的关系及干预研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2022.
- [2] 陈峙, 龚连元. 新媒体环境下高职院校大学生心理健康问题与干预策略研究[J]. 新闻研究导刊, 2024(3): 56-58.
- [3] 丁彩华, 吕广梅, 钱丽冰, 等. 高职大学生心理健康问题及其分析——以江苏卫生健康职业学院为例[J]. 心理月刊, 2024(8): 65-68.
- [4] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M]. 北京: 人民出版社, 2022.
- [5] 高梦茹, 张丹璇, 司文娜, 等. 有氧运动中不同绿视率与音乐节奏联合刺激的情绪改善效益研究[J]. 中国体育科技, 2024(8): 41-51.
- [6] 项贤明. 劳动教育的理论意蕴[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2023(8): 44-52.
- [7] 陈社妍. 推进新时代学生心理健康工作一体化建设——《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)》解读[J]. 中小学校长, 2023(7): 17-20.

### 其他作者简介:

杨阳(1992— ),女,汉族,河南邓州人,硕士研究生。主要研究方向:思想政治教育。