

“五育融心”积极心理品质培育的心育课程体系构建与实践

雷一 孙影

(广州华南商贸职业学院, 广东广州, 510550)

摘要: 为培育高职学生的积极心理品质, 将“以育人为目标、以学生为中心”作为教学理念, “五育融合”为主线, 学校逐渐构建了“五育融心”心育课程体系。通过线上线下相结合、理论与实践相结合、自助与互助相结合等多元化的课程形式, 围绕培育积极心理品质的, 将心育与五育有机结合, 探索提升学生积极心理品质的应用方式方法, 更好地培养健康阳光的高素质技术技能人才、营造大学生积极向上的心态。

关键词: 五育融合 积极心理品质 心育课程 高职学生

1. 课程开发背景

近年来, 高职院校学生的心理健康问题也不容忽视, 尤其是在一些经济发达、竞争激烈的城市, 高职学生由于升学压力、就业竞争以及社会适应等方面的挑战面临着较大的心理困境。有效应对这一现状, 预防危机事件的发生, 核心在于通过心理健康教育来培育学生的积极心理品质, 培养学生乐观阳光的心态^[2]。

根据本校高职学生的独特特点和需求, 我们基于积极心理学的理论, 实施“五育融心”心育课程体系的构建与实践。该心育课程旨在通过挖掘和整合“五育”中的积极心理品质, 在尊重学生个性发展上, 将其融入高职学生面临的学习、生活和职业发展中, 更好地促进学生的全面发展, 如在德育中树立正确的价值观、在智育中激发求知欲与创造力、在体育中锤炼意志品质、在美育中陶冶情操与审美能力、在劳育中培养责任感与动手能力。同时, 拥有积极阳光的心态还能有效预防大学生心理问题、提升主观幸福感、缓解压力与负面情绪, 为学生的全面发展与自我实现提供有力保障^[2]。

2. 心育课程定位与目标

2.1 理论基础

心理学家塞里格曼与彼得森提出的“人格优势的价值与实践分类体系（VIA）”为我们提供了理论基础，该体系揭示了人类本性中的六大美德群集和 24 项积极心理品质^[3]。他们提到“幸福的源泉来自于这 24 项优势”，在每一天的不同场合展示自我突出的优势，可以获得最多的满足和真正的幸福^[4]。

同时，根据教育部等十七部门印发的《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）》中强调的五育并举促进学生心理健康，培育学生积极心理品质^[5]。

因此，我们探索并实践当代大学生积极心理品质的有效培育方法，通过五育融合（德育、智育、体育、美育、劳育）的方式，将积极心理品质的培育贯穿始终，成为连接各育的桥梁与纽带。同时，遵循教育规律，强化育人责任，确保心育课程成为滋养心灵的沃土。

2.2 课程目标

高职学生正处于从学校到社会的过渡阶段，面临着学业、就业和人生规划等多重挑战。因此，我们根据本校高职学生的身心发展特点，围绕他们的心理发展需求和实际问题，建立了心育课程体系。通过课程充分挖掘学生们的积极心理潜能，提升生活和工作能力。希望在心理健康教育活动中获得爱和勇气，提升人际交往技巧，提高创造性并拥有心理韧性，使学生成为具有社会责任感、有希望、有能力的自然人，继而获得人生的幸福和快乐。

3. 心育课程体系与教材建设

心育课程体系以“五育融心”理念为重要载体，采用多元化的课程形式，包括线上线下相结合、理论与实践相结合、自助与互助相结合等，旨在全方位、多角度地关注学生心理健康需求，提高主观幸福感，培养积极乐观的阳光心态。

3.1 心育线上理论课程

采用在线精品课的方式，建设面向全体学生的 52 课时选修心育课程^[3]，包含知根基、乐心态、促成长、筑人脉四个阶段，从积极认知、积极情绪培养、积极个人发展、积极人际关系四个方面培养学生的积极心理品质。在课堂设置上通过生动有趣的情境设置和亲身体验，学生们能够在轻松愉快的氛围中学习并成长。

3.2 心育线下实践课程

为了让学生们在实践中更好地理解和应用心育知识，我们设计了一系列丰富多彩的线下实践课程。这些课程包括但不限于团队合作训练、情绪管理工坊等。通过这些实践活动，学

生们可以在真实的人际互动中锻炼自己的沟通协作能力，提升情绪管理和人际交往的技巧，进一步巩固和深化积极心理品质的培育。（见表 1）

表 1 积极心理品质养成线下实践课程目标细化

序号	课程名称	课程实施	五育融合	积极心理品质培养目标	课时
1	影视愈心	观看影片，自我探索，表达感悟	智育	智慧：创造力、洞察力	2
2	以树绘心	根据引导语，画出生命树	德育	仁爱：仁慈、爱	2
3	五感润心	组队限时在校园里寻找合适答案	体育	勇气：勇敢、毅力	2
4	手工慧心	小组合作，共同完成手工制品	劳育	正义：公民精神、领导力	2
5	以画绘心	根据感悟，小组合作，完成画作	美育	精神卓越：美感、热忱	2

3.3 心育线上自助互助课程

为了提供更加灵活便捷的心理课程，我们推出了心育线上自助互助课程。（见表 2）这一课程体系主要包含以下两个方面：

一是在自助体验课程中，我们鼓励学生进行自我关爱，特别设计了“7 天自我关怀打卡”课程^[7]。通过连续 7 天每天设定的小目标和任务，引导学生关注自己的身体、情绪和心理状态，学会倾听内心的声音，培养自我关怀的习惯和能力。

二是在互助体验课程中，我们注重提升学生的积极人际关系，推出了“海豚心”朋辈互助谈话课程。这一课程旨在通过学生之间的互助谈话，促进彼此的理解和支持，增强信任感和归属感，从而建立更加积极健康的人际关系。

表 2 积极心理品质养成线上课程目标细化

序号	课程名称	课程实施	五育融合	积极心理品质培养目标
1	7 天自我关怀打卡	完成 7 天相应的打卡内容	德、智、体、美、劳	智慧：创造力、洞察力
2	“海豚心”朋辈互助谈话	根据引导语，	德、智	仁爱：仁慈、爱

3	心理文创设计	组队限时在校园里寻找合适答案	智、美	勇气：勇敢、毅力
---	--------	----------------	-----	----------

3.4 心育校园读本建设

心育校园读本是进行心理健康教育的重要资源。我们根据“五育融心”的理念，结合学生的实际情况和心理健康需求，精心策划和编写了心育校园读本《与心相愈实践手册》（见表3）。通过以下三个方面体现：

一是内容设计。读本的内容涵盖了积极心理的四大方面，如情绪管理、压力应对、人际交往、自我认知等。同时，我们也注重将五育的理念融入读本之中，如在情绪管理中融入美育的元素，通过艺术欣赏来调节情绪；在人际交往中融入德育的内容，培养学生的尊重和理解他人的品质。

二是形式创新。我们采用了多种形式的读本设计，如图文并茂的绘本、生动有趣的案例分析、实用易行的技巧手册等。这些读本不仅易于学生理解和接受，还能激发他们的学习兴趣和积极性。

三是使用指导。为了确保读本的有效使用，我们为读本都配备了详细的使用指导。这些指导包括读本的目标、内容、使用方法和注意事项等，旨在帮助学生更好地理解和应用读本中的心理健康知识。

表3 《与心相愈实践手册》目录及目标

模块	读本章节名称	读本目标
读本导读	1.手册使用指南	了解读本的目标、内容、使用方法和注意事项
模块一 知根基篇	1.积极心理学是什么	理解并学会积极心理学的知识基础
	2.幸福的概述	理解并学会幸福的五要素、你眼中的幸福、幸福的意义
模块二 乐心态篇	1.积极情绪	理解并学会情绪、培养持续的积极情绪
	2.生活最佳体验——福流	理解并学会福流、体验属于自己的福流
	3.感恩日志和放松练习	理解并学会感恩、感恩日志、放松练习
模块三 促成长篇	1.积极自我	理解并学会自我控制和自我关怀
	2.压力缓解	理解并学会压力和挫折、应对压力和挫折

	3.养成良好习惯	理解并学会习惯、如何养成一个好习惯
	4.寻找人生意义和目标	理解并学会人生意义、以及怎么找到人生意义
模块四 筑人脉篇	1.积极的人际交往	理解并学会人际交往、人际交往攻略
	2.爱的能力	理解并学会爱情、提升爱的能力
读本拓展	积极心理学相关书目推荐	帮助学有余力的学生更好地进行积极心理学的知识学习

4. 心育课程实施：“五育融合 立德育心”特色实践

4.1 德心共育，铸就坚韧灵魂，增强自我认同感

自我认同与心理成长相结合，透过日常行为培养学生的自我价值感。通过以树绘心的课堂，让学生画出属于自己的生命树，将德育与心理健康深度融合。在课堂中，同学们用画笔对自我成长历程进行梳理，将自己的过去和未来画成一棵树，重构个人生活故事，使他们重视塑造健全与和谐的内心世界。这一过程旨在激发学生的自我认知与自主反思能力，使他们拥有强大的内心力量，促进个人成长，形成积极向上、坚韧不拔的人格特质。

4.2 智心并育，激活灵动课堂，激发求知探索欲

知识学习与情感发展相结合，在探索求知中增强学生自我驱动能力。通过影视愈心的课堂^[7]，让学生在看完《心灵奇旅》影片后，讲出自己的感悟并与同伴讨论，相互抒发见解。同学们借助影片中的影像把内心的想法表达出来，通过观影后的讨论，分享自己的观点与看法，集思广益，并在此过程中融合心理健康教育。在充满活力与创意的课堂中，鼓励学生勇于提问、敢于探索，激发他们的好奇心与求知欲，从而在探索未知的过程中，自然提升自我驱动力，享受学习的乐趣与成就感。

4.3 体心相育，培育乐观体魄，增强自我价值感

体质锻炼与心理调适相结合，在体育锻炼中锤炼学生坚韧不拔的毅力。通过五感润心的课堂，要求学生组队完成，在校园里寻找合适答案，并粘贴在活动列表中。在完成过程中，同学在校园内沐浴阳光、奔跑、寻找、沟通，在身体锻炼和强健体魄的同时，发现生活中触手可及的美好，感知自我的存在，尝试用不同的方式创造美好的感官体验，不仅培养了学生积极向上的心态，也提升了自我的价值感和生命的意义感。

4.4 美心相育，创新艺术绽放，提升自我接纳与欣赏力

审美体验与情感表达相结合，在艺术创作中培养学生感知美的能力。通过以画绘心的课堂，学生通过小组合作的形式，共同完成心中的画作。这节课同学们在沟通中拿起画笔，共同创作出属于大家的美丽创作^[1]。在美的世界里，心灵与艺术相遇，碰撞出无限的创意火花。通过艺术表达，学生不仅能够展现自我，更能学会欣赏与接纳自己的独特之处。这一过程不仅培养了学生的审美能力、人际沟通能力和创造力，更重要的是，让他们在内心深处建立起对自己的认同与自信，提升悦纳力，享受生活的美好与多彩。

4.5 劳心合育，实践创新，增强社会责任感与担当

思维创新与手工操作相结合，在创意劳作中提升学生的责任担当。通过手工慧心的课堂，学生小组合作动手完成艺术品，让学生在实践中体验收获的喜悦，同时培养他们的创新精神与团队协作的能力。通过小组团队的方式，参与手工劳动、解决实际问题，学生不仅学会了技能，更在过程中锻炼了解决问题的能力，增强了团队合作意识，进而形成对社会、对国家的责任感与担当力，为祖国的创新发展贡献力量。

4.6 五育润心，全面发展自我，增强内心幸福感

心理健康与五育相结合，通过长阶段活动培养学生积极乐观的心态。通过线上活动，学生参与为期 7 天的自我关怀挑战，将德育、智育、体育、美育与劳育融入每日实践。每天设定不同主题，如“德育之心：感恩日记”、“智育之心：知识探索”、“体育之心：活力运动”、“美育之心：欣赏作品”与“劳育之心：整理书桌”等，鼓励学生全方位地关注自我成长。通过 7 天的连续打卡，学生将逐渐建立自我关怀的习惯，促进其身心健康发展，在德、智、体、美、劳各方面取得均衡发展，形成全面而强大的内心力量，提升生活满意度与幸福感。

5. 心育课程启示

5.1 育心与育德相结合，增加心理健康教育的厚度

在深化心理健康教育的同时，融合五育，从人性的多维度——需求、动机、兴趣、情感、意志、性格等心理层面，构建心灵与品德的滋养^[6]。通过引导学生深入剖析自我的思想脉络、心理动因及行为表现，促进自我认知与同理心的双向成长，使其在理解自我、尊重他人的基础上，更好地适应社会，树立正确的价值观，如义利观、群己观、成败观与得失观，从而培养出自尊自信、情绪稳定、积极向上的心理素质和道德风貌。

5.2 育心与育能相结合，拓展心理健康教育的深度

围绕心理健康教育与能力培养相结合，拓展心理健康教育深度的有效策略。本课程不仅关注学生心理健康状态，还注重培养他们解决实际问题的能力、情绪管理能力、社交能力等多方面的综合素质。通过培养学生情绪调节策略、发散的创新思维、同理心、逻辑思维、问题解决能力以及自我认知的建立等方面，增强学生的自我驱动力和责任感，建立全面的支持系统，全面提升学生的心理健康水平和综合素质^[7]。

5.3 深化“知行合一”理念，强化心理健康教育的实效性

在今后的课程体系中，也将继续围绕学生的学情差异、心理成长的自然规律，利用有限的教学时段，充分发挥社会主义核心价值观在促进学生心理和谐方面的引领功能，以及心理和谐状态对内化社会主义核心价值观的坚实支撑作用。通过教授“知行合一”为核心的理念，激发学生对积极心理的主动探索，鼓励他们自我觉察，见证个人成长与蜕变的每一步，从而显著提升学业成就感与自我效能感^[4]。通过将行为塑造与价值导向相融合，人文关怀与心理疏导并举，不仅丰富了心理健康教育的内涵和实效性，同时让教育成果更加深入人心，影响深远。

参考文献

- [1]陈璐玮. 表达性艺术治疗在高校团体辅导中的应用[J]. 心理月刊, 2019(16), Vol. 14.
- [2]李丹, 刘勤, 邓晓辉. 大学生心理韧性、应对方式与主观幸福感的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(2): 234-237.
- [3]马丁•塞利格曼, 塔亚布•拉希德.积极心理学治疗手册[M].北京: 中信出版社, 2020.
- [4]马丁•塞利格曼.真实的幸福[M].浙江教育出版社, 2020.
- [5]《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）》（教体艺〔2023〕1号）
- [6]王亚静,任孝鹏,张力.心理丰富性: 一种新的幸福感形式[J].心理技术与应用, 2022,10 (10) : 631-640.
- [7]吴洁球, 樊富珉.基于 PERMA 模型的积极心理品质团体辅导: 过程及效果 [C].第二十三届全国心理学学术会议摘要集 (上) , 2021.