

五育融合视野下高职新生心理状况与教育实践研究

许家琳¹, 李旺鑫²

1. 黄山职业技术学院 安徽 黄山 245000; 2. 湖南伟博信息科技有限公司 湖南 长沙 410000

[摘要]基于五育融合视角,将高职新生作为研究对象,以心理测量的方式对高职新生的心理健康状况进行调查与分析。调查发现,高职新生在抑郁倾向、人际关系敏感等维度表现出较高阳性指数。在专业差异上,教育学科专业学生相较于工科专业学生表现出更高的不良心理状态比例。研究建议高校应积极探索“五育融合+心理育人”的工作模式,将心理育人融入德育、智育、体育、美育、劳动教育等育人活动中,构建生态化的教育教学路径,实现学生的全面发展。

[关键词]五育融合; 高职新生; 心理健康; 教育实践; 全面发展

[中图分类号] G441 **[文献标识码]** B **[文章编号]** 1687-9534(2025)-0018-47 **[收稿日期]** 2025-04-28

一、引言

《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》指出,职业教育是国民教育体系的重要组成部分,承担着培养人才、传承技术和促进就业创业的使命。然而,随着就业压力、学业压力等影响日益加剧,学生的心理问题愈渐增多。有研究对比了某高职院校近三年的心理测试数据,发现存在心理问题的学生日益增加,这一现象引起了社会的广泛关注。不少研究者据此提出建议及应对对策,主要体现在社会和学校层面,具体表现为四级心理帮扶体系建设、六位一体总体目标建设以及家校社协同育人等方面^[1]。而从个人层面上来说,2023年,文件中提出要以五育融合为基,将德智体美劳融入到心理健康教育体系中,通过多维度全方位的教育,促进学生

的全面发展。多层次系统支持理论也进一步强调,个体发展是一个整体过程,涉及身心、情感、社会 and 道德等各个方面的成长。五育融合的理念正是基于这种发展理论,强调通过德、智、体、美、劳五个方面的全方位教育来促进学生的整体发展,从而有助于他们的心理健康^[2]。因此,本文通过 SCL-90 分析学生心理健康状况,揭示新生刚入学时的心理状态,由表及里,在五育并举视野下为高职院校心理健康教育的精准施策提出对策。

二、高职院校的心理健康状况研究对象与方法

(一) 研究对象

本研究选取某职业院校新生 1048 人,为保证数据的有效性,剔除漏填、乱填等无效数据 30 份,剩余有效调查问卷 1018 份,回

收率 97.1%，其中男生 359 人，女生 659 人；工科专业 544 人，教育学科专业 474 人。

（二）研究方法

为保证测评的科学性，采用 scl-90 作为测验量表，量表包括 10 个因子：躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对性、恐怖、偏执、精神病性及其他，共 90 个题目。该量表采用 5 点计分法，从 1（从无）到 5（严重）进行计分。根据测试结果，总分越高，学生的心理健康状况越差。为证实测验的客观性，对该量表进行信度分析，结果显示该量表的 α 系数为 0.98，具有良好的信度。

三、高职院校的心理健康状况结果分析

高职院校的心理健康水平多与抑郁、焦虑有关，往往其水平的高低还会直接影响到学生的睡眠质量，进而影响学业。通过问卷调查分析发现，学生心理健康状况表现不佳具有以下特征：

（一）潜在心理问题学生占比较高

1. 学生心理状态欠佳

根据 SCL-90 的检测标准对该数据样本进行分析，在 SCL-90 中，以总分大于 160 或者任一因子大于 2 作为判定检出结果为阳性

的关键标准。本研究依此标准展开筛选，结果表明，总分大于 160 的阳性检测率为 25%。总体而言，该校工科和文科专业学生心理问题发生率较高，可能与学生刚进入学校，还处在新生适应期相关。虽学生已在学校生活一段时间，但时间跨度较短，仍有部分学生还未能融入到大学校园生活中，表现出存在心理状态不佳的情况。

2. 学生抑郁、焦虑现象仍需关注

经过进一步的分析发现，因子分大于 2 的各因子检出率如表 1 所示，其中人际关系的检出率占比最高，214 人，占比为 21%，其成因可能包括学生特有的认知模式还未转化，依旧停留在高中或者中职阶段，以及处理人际关系方式不恰当所致。抑郁的占比率高达 19%，背后原因可能与学生家庭关系、同学关系以及过高的目标或期望等有关。恐怖的检出率为 18%，体现了学生强烈的焦虑或者恐惧，主要表现在对孤独的害怕、失眠等症状。焦虑（14%）、敌对（15%）、偏执（14%）、躯体化（12%）的检测率相对较低，但其产生的后果也不可忽视。

表 1 SCL-90 各因子的检出情况

因子	平均值	标准差	检出率
躯体化	1.40	0.53	0.12
强迫症状	1.82	0.66	0.3
人际关系敏感	1.62	0.65	0.21
抑郁	1.56	0.65	0.19
焦虑	1.48	0.59	0.14
敌对	1.49	0.59	0.15

恐怖	1.55	0.66	0.18
偏执	1.45	0.57	0.14
精神病性	1.38	0.52	0.10
其他	1.50	0.57	0.15

（二）女生心理问题更为突出

数据显示，高职院校女生在 SCL-90 所有心理症状因子上的得分均显著高于男生（ $p<0.01$ ），尤其在人际关系敏感、抑郁和恐怖三个维度表现最为突出。其中，女生在恐怖因子上的平均分（1.68）较男生（1.31）

高，反映出女生群体更易出现焦虑、孤独恐惧等情绪困扰。这一差异可能与性别社会化过程中形成的压力应对模式有关——女生往往更倾向于内化情绪，而男生则更多采取外化行为缓解压力。

表 2 SCL-90 各因子得分在性别上的比较

因子	女生		男生		p
躯体化	1.4862	0.56547	1.2477	0.39945	<0.01
强迫症状	1.925	0.6698	1.629	0.6013	<0.01
人际关系敏感	1.6994	0.66905	1.4652	0.57272	<0.01
抑郁	1.6593	0.67998	1.3757	0.55309	<0.01
焦虑	1.57	0.6241	1.321	0.4826	<0.01
敌对	1.5641	0.61425	1.3453	0.52403	<0.01
恐怖	1.6813	0.70875	1.3057	0.47646	<0.01
偏执	1.5271	0.59838	1.3219	0.4856	<0.01
精神病性	1.431	0.5465	1.274	0.456	<0.01
其他	1.5695	0.59021	1.375	0.49213	<0.01

（三）教育学科学生心理问题较工科突出

教育学科与工科专业学生由于在授课科目、学习状态和技能掌握方面具有专业独特性，因而在学生心理状态上的表现也会有所差异，使用 SPSS23.0 对教育学科专业学生和工科专业的学生进行差异性分析，结果显示，sc1-90 总分上，教育学科专业的学生显著高于工科专业学生（ $t(1,1016)=6.14, p<0.01$ ），

具体表现在躯体化（ $p<0.01$ ）、强迫（ $p<0.01$ ）、人际关系（ $p<0.01$ ）、抑郁（ $p<0.01$ ）、焦虑（ $p<0.01$ ）、敌对性（ $p<0.01$ ）、恐怖（ $p<0.01$ ）、偏执（ $p<0.01$ ）、精神病性（ $p<0.01$ ）及其他（ $p<0.01$ ）症状上,教育学科专业的学生心理状态显著低于工科专业学生。这一结果的原因可能是由于教育学科专业的学生产生的自我效能感更低，以及面临着更多的社会评价压力所导致。相比之下，

工科专业学生的学习成果较为直观，能在操作过程中获得更多的成就感；社会评价指标

较为明确，使学生能更迅速地规划自己的专业发展方向和职业道路^[3]。

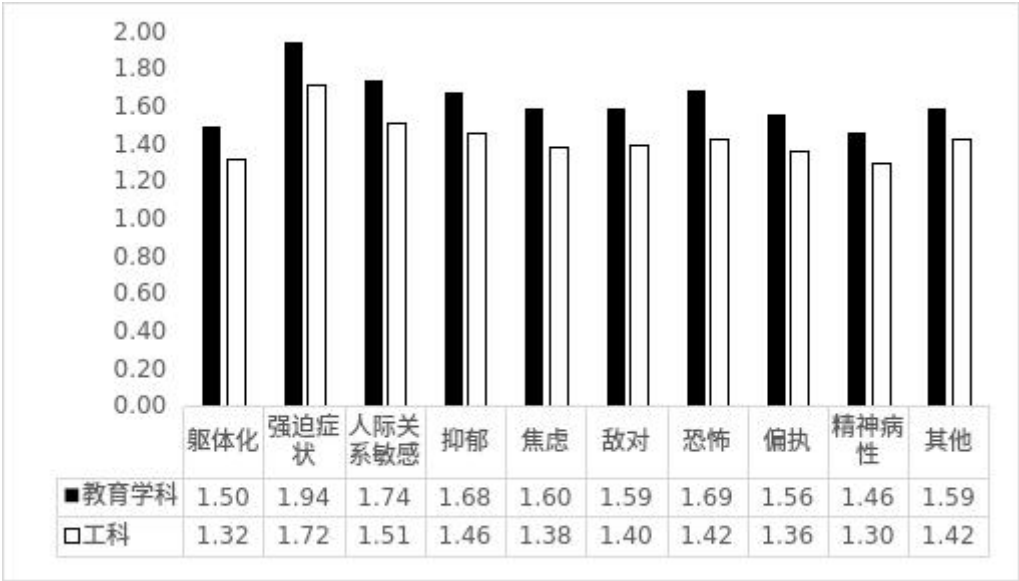


图 1 教育学科与工科学生心理健康状况比较

结果表明，教育学科和工科专业学生的整体心理状态呈负偏态分布，总体呈现稳中向好的发展趋势，表明学生整体心理健康状况良好。但问题的复杂性较为突出，表现在存在心理问题的学生占比依旧较多，特别是在抑郁、人际关系和恐怖因子上，学生表现出较高阳性指数。通过文献整合以及调查分析，发现近五成学生对学业产生压力、缺乏有效的人际调试方法以及害怕孤独感，先前研究也表明了长期的学业压力、人际关系不良或者消极的生活环境是学生产生抑郁、恐怖的重要原因。此外，因专业特性的不同，在 SCL-90 量表得分上来看，教育学科与工科专业学生的心理状态也表现出差异，尤其是教育学科学生在各因子上的心理健康指标显著低于工科专业，这表明专业是影响心理健康水平的重要因素。这一群体特征反映了专业认可度和自我效能感的差异。因工科专业

所需技能更为可视化，学生在完成对应任务后，可直接看到结果，更易从中获得自我价值感，另外社会对高职工科专业学生需求量较大，专业认可度更高，职业发展路径更清晰，学生可提前规划职业道路以及技能学习，明确未来发展方向。而教育学科对学生的自我效能感具有着更多的挑战，学生在刚入校时也面临着环境、生理以及学业上的压力，一旦遭遇挫折，学生会出现焦虑、抑郁的情绪，无法排解，长期的自我效能感不足以及消极情绪的堆积会影响学生心理健康水平。

四、“五育并举”视野下学生心理健康提升建议

（一）以“立德树人”为首位，全面促进学生心理健康水平

德育意在促进学生思想道德、意志品质以及价值观念方面的发展，帮助学生在困难任务情境中找到符合社会规范的道路，做出

正确合理的价值判断，并能据此指导自身实际行动。中国教育的现代化发展的核心是“立德树人”，教育方针政策也将德育作为育人工作的重要方面^[4]。因而在心理健康教育过程中，应将德育放在首位，全面促进心理健康工作的开展，并以此基础开展教育设计及实施方案。

在高职院校心理健康教育中，应从道德认知、道德情感、道德行为和道德意志四个方面出发，全面加强德育工作。一是，结合学生的认知特点，培养核心价值观，引导学生形成正确的道德认知；二是，注重学生道德情感培养，促使其理解并认同社会道德规范；三是，鼓励学生将道德认知转化为道德行为；四是，锤炼道德意志，让学生在面对道德冲突时，坚守道德原则，做出正确的选择。此外，还要注重加强将学生个人理想融入到国家理想上，知晓专业发展道路，正确认识专业发展前景，提升个人专业兴趣，将个人目标与社会理想相结合，培育大情怀，大理想。

（二）倡导五育融合，重视学生全面发展

从此次调查分析中发现，现阶段学生心理方面的问题多集中在情绪疏解、学业问题、自我认识、人际关系敏感等，这些方面阻碍了学生对新环境的适应以及融入。传统教育更多是以离散的角度看待问题，而学生的心理健康状况在整体环境中不单是独立、一对一的对应关系，而是以连续体、一对多形式呈现。这就进一步明确了学生健康心理的塑

造，需要从整体的角度，全方位、多维度地预防 and 解决学生心理方面的问题^[5]。

五育涵盖了品德、智力、劳动、体能、艺术五个层面，能够多角度的促进学生的全面发展，只有仅仅围绕五育开展教育宣传与预防，才能有效的解决学生心理方面的问题。五育涵义包含较广，其中，德育是立德之本、做人之基，更是形成心理素养的关键路径。高职院校将学生的思想政治教育和心理健康教育融入学生心理状态的深层教育中，通过理想信念教育、传统美德教育、爱国敬法教育深入到学生日常课程，注重学生自我认识、人际关系、情绪情感方面的引导，完善学生的身心健康。在德育的发展过程中，智力在其中起着不可或缺的重要作用。现阶段的智力教育不仅指专业课程的学习，更是综合素养的提升，包括学生学习能力、学习适应力、思维思辨能力以及团结协作能力^[6]。智力的提升能促进心理健康的积极发展，增强心理动力，提高心理能量，为之后的学习道路奠定良好的基础。学生的健康状况包括心理健康，也包括身体健康，从系统发展理论视角审视，身心二者不可孤立存在，应紧密联系，呈现出有机统一的态势。有效开展体育锻炼，能通过知识、技能的传授，提升个人身体素质，达到强身健体的功效。而且体育还包含了勇敢、毅力等优秀特质，有助于培育学生良好的道德品质和社会美德。此外，研究还发现了，体育锻炼能够促使多巴胺的分泌，通过生理机制对身体机能的调整，缓解学生的紧张情绪，增强心理动力。体能的增强，

除了运用体育锻炼,还可通过劳动等途径进行教学活动,进而强化身体素质。劳动教育是心理健康教育的基石,也是全面提升学生心理素质的重要途径。学校通过开展一系列劳动教育活动培育学生树立劳动意识,增进意志力。也能在劳动实践活动中提高个体的心里忍耐力,增强心理弹性^[7]。实施劳动教育的形式多样,可结合不同院系特点,实施特色化的劳动教育,例如教育学科专业学生可通过手工劳动,结合当地文化,创造性地编织、绘制徽商标志,并根据专业学科,实施运用在幼儿园环创环节,成为幼儿园一道亮丽的景致,也宣传当地文化习俗,以及在创造过程中磨炼学生心智,促进学生手脑结合,促使身心系统发展。美育是高校心理健康教育的重要组成部分。运用了积极心理内涵,正向引导学生的心理健康长远发展^[8]。近年来,越来越多的心理健康工作者将美学知识融入到心理健康教育中来。通过将音乐疗法、园林疗法、绘画疗法等形式,巧妙地将其与心理健康工作结合,例如通过沙盘、绘画针对个体心理状况开展心理咨询,通过正念、音乐举行团体辅导活动,通过园林艺术开展生命教育,让学生知晓生命的可贵。借助这些形式实现以美化人、以美润心的目标^[9]。

（三）整合多学科资源，促进心理健康全过程

维护学生的心理健康工作不仅存在于学校心理服务中,还需要整合其他学科资源,全面调动各类型课程,力求课程形式多元化、

课程内容专业化、授课方式多样化、课程思想心理化,借助多形式、多专业的课程,确保全方位多角度的提升学生心理素养,通过这一方式,将心理工作贯穿到每一专业、每一堂课中。近年来,将思政教育贯穿课程始终,德育作为心理健康的价值导向,为学生确立正确的价值观、世界观和人生观,这一取向,与心理健康的目标指向相一致。通过将德育与心育的结合,能多途径地培育学生良好品德与心理素养。

学科资源的有效整合,将心理健康内涵融入到各科教学过程中,可以通过各学科教师的日常教学引导学生关注心理问题。跨学科协同育人既保持了专业教学的系统性,又能让学生在知识建构中提升心理调适技能。通过多学科教师的共同实践,可在教学过程中形成全员参与、全程贯穿、全方位渗透的心理健康教育机制,为学生全面成长构建起可持续的支持体系。

（四）家校联动，共同关注学生心理健康状况

目前,心理健康工作者愈来愈多认识到家校结合对心理健康工作的重要性。Ginsburg 等人(2019)的实验是第一个以可控的方式评估家校合作对焦虑结果的有效性,研究也表明了父母参与教育促进了学生积极的学校行为和学业成就^[10]。协作监管和强化系统是促进家校成功交流的重要组成部分。家庭与学校之间的交流方式多种,可以通过电话、短信、家庭与学校之间的交流,也可以通过各种移动应用程序进行,这为满

足不同家庭的日程安排和日常生活提供了必要的灵活性。此外，家校联动在提升学生心理健康服务覆盖面和利用率中起到了关键作用。有研究者建议使用日常报告卡片（DRC）作为学校工作人员管理工具，以日常记录、总结学生心理状况和行为表现，提供即时反馈，并促进学校、社区与医疗机构之间的定期沟通，以进行适当的应急管理和干预。日常报告卡片（DRC）通过跟踪学生在校引发焦虑的经历来关注行为回避，从而为焦虑的学生提供更有针对性的支持。通过此种媒介，构建“家—校—社”的良好沟通机制，共同促进学生的心理健康。

五、结束语

在当前教育背景下，学校心理问题日益凸显，心理育人工作的重要性不言而喻。本文以五育融合为视角，通过问卷调查高职新生开学初的心理状况，揭示了学生中存在的抑郁倾向、人际关系敏感等问题，并发现教育学科专业学生相较于工科专业学生存在更高比例的不良心理状态。基于此，探索了五育融合中的德智体美劳五育，系统地提出以五育为基，通过学科资源的深度整合和家校合作的紧密联动，构建一个生态化的教育教学路径。高校在推进心理健康教育过程中，应当着力构建五育融合的心理育人体系。这个创新性实践需要将心理健康元素有机渗透到德育铸魂、智育启慧、体育强身、美育润心、劳育塑行的全过程，形成多维立体的育人格局。

作者简介：许家琳（1996-），女，汉族，

河南尉氏人，教育硕士，研究方向：大学生心理健康方向；李旺鑫（1997-），男，汉族，湖南益阳人，本科，研究方向：心理健康

参考文献：

- [1]A K C, A N H, A B P, et al. Harnessing Home-School Partnerships and School Consultation to Support Youth With Anxiety[J]. Cognitive and Behavioral Practice, 2021. DOI:10.1016/j.cbpra.2021.02.007.
- [2]范会勇, 许鹏. 个体整体心理健康状况探析——基于心理机能层次的视角[J]. 渤海大学学报（哲学社会科学版）, 2024, 46(3):99-103.
- [3]张鑫叶. 新政视域下理科学院艺术公共课改革发展研究[J]. 教育研究, 2022, 4(12):44-46. DOI:10.12238/er.v4i12.4320.
- [4]耿旭兰. 五育并举视域下高职思政教育改革的 路径研究[J]. 现代职业教育, 2024(23):153-156.
- [5]Magolda MB. The activity of meaning making: A holistic perspective on college student development[J]. Journal of College Student Development. 2009;50(6):621-39.
- [6]俞国良, 王学振. 我国研究生心理健康问题的基本状况与教育对策[J]. 中国高教研究, 2024(7):80-87.
- [7]刘建峰. “五育”并举视域下高校劳动教育的价值意蕴及实践路径[J]. 现代职业教育,

2024, (33):17-20.

[8]梁云开. 基于缓解压力功能的园林景观设计研究——以云南师范大学呈贡校区为例

[J]. 林业科技情报, 2024, 56(04):179-182.

[9]张日昇, 徐大真. 箱庭疗法的心理临床有效性及其在中国的传播发展[C]//中国心理学会. 第十八届全国心理学学术会议摘要集——心理学与社会发展. 北京师范大学心理学

院;天津职业技术师范大学;, 2015:1.

[10]Ginsburg, G. S., Pella, J. E., Piselli, K., & Chan, G. Teacher anxiety program for elementary students (TAPES):

Intervention development and proposed randomized controlled trial[J]. Trials. 2019, 20(1):1 - 16.

Research on the Mental Health Status of Freshmen in Higher Vocational Colleges and Educational Practice from the Perspective of the Integration of Five Aspects of Education

Xu Jialin ¹, Li Wangxin ²

1.Huangshan Vocational and Technical College, 245000; 2. Hunan Weibo Information Technology Company, 410000

Abstract: Based on the perspective of five-education integration, senior freshmen were taken as the research object, and the psychological health status of senior freshmen was investigated and analyzed by means of psychometric measurements. It was found that senior freshmen showed high positive indexes in the dimensions of depressive tendency and interpersonal relationship sensitivity. In terms of professional differences, students majoring in educational disciplines showed a higher proportion of adverse psychological states compared to students majoring in engineering. The study suggests that colleges and universities should actively explore the working mode of “five education integration + psychological education”, integrate psychological education into moral education, intellectual education, physical education, aesthetic education, labor education and other human development activities, and build ecological education and teaching paths to achieve the comprehensive development of students.

Keywords: five-education integration; high school freshmen; mental health; educational practice; comprehensive development