

五育融合视域下大学生心理健康教育混合式活动模式探究

李梦杰

(贵州师范学院)

DOI: 10.65285/JYLLYJ.V2I5.010

摘要:当前大学生心理健康教育在实践中面临着“育心”与“育人”相割裂、“线上”与“线下”相脱节、“知识传授”与“体验实践”相分离的三重结构性矛盾。“五育融合”理念的提出为化解上述困局提供了新的政策契机与思路,但既有研究多沿“五育融合+心理健康”或“混合式教学+心理健康”单一路径展开,尚未将两条路径整合为统一的分析框架。本文结合 OBE 成果导向理念与大心理健康教育观,构建了包含三项设计原则、“基础层—发展层—价值层”三层目标体系、“德心·智心·体心·美心·劳心”五维模块化活动矩阵以及“需求诊断—活动开展—效果评估”全流程动态管理模型的混合式心理健康教育模式。在理论层面,本研究尝试将活动理论引入五育融合心理健康教育领域,为从“混合”走向“融合”提供学理支撑;在实践层面,则为高校心理健康教育活动的系统化设计提供了可参考的实施框架。

关键词:五育融合;心理健康教育;混合式活动模式

An Exploration of the Blended Activity Model for College Students' Mental Health Education from the Perspective of Five-Education Integration

Mengjie Li

Guizhou Education University

Abstract: Current mental health education for college students encounters three structural contradictions in practice: the separation between mental nurturing and holistic talent cultivation, disconnection between online and offline practices, and the divide between knowledge instruction and experiential practice. The concept of Five-Education Integration provides new policy opportunities and ideas to resolve the above predicaments. Nevertheless, most existing studies adopt a single research route of either “Five-Education Integration plus mental health education” or “blended teaching plus mental health education”, without integrating the two routes into one unified analytical framework. Combined with the outcome-based education (OBE) philosophy and the holistic view of mental health education, this paper constructs a blended activity model for mental health education. The model includes three design principles, a three-level objective system of foundation, development and value, a five-dimensional modular activity matrix covering morality-mind, intelligence-mind, physique-mind, aesthetics-mind and labor-mind, and a whole-process dynamic management model of “needs diagnosis — activity implementation — effect evaluation”. Theoretically, this research introduces activity theory into mental health education under Five-Education Integration, offering theoretical support for the shift from simple “blending” to deep “integration”. Practically, it provides an implementable framework for the systematic design of mental health education activities in universities.

Keywords: five-education integration; mental health education; blended activity model

一、大学生心理健康育人活动的现状

(一)现实审视:大学生心理健康育人活动模式的“三重断裂”困境

审视当前高校心理健康教育的实践样态,其面临着三重彼此关联的结构性矛盾。

其一,教育目标上“育心”与“育人”的割裂。长期以来,高校心理健康教育以“问题识别—危机干预—心理咨询”为主轴^[1],将心理健康教育窄化为心理问题的预防与处置。陶进和马建青指出,心理健康教育正经历从“育心”到“心理育人”的跃升,但在实际操作中,“育心”(关注心理机能)

与“育人”(关注完整人格)的鸿沟仍存——课程多聚焦于情绪管理、压力应对等技能训练,较少与学生的道德发展、审美素养、劳动实践等维度建立联结^[2]。

其二,教学方式上“线上”与“线下”的脱节。混合式教学已较为广泛地进入心理健康教育领域。陈贝贝等研究表明学生满意度达80%以上^[3],王红彬通过实验对比也验证了混合式教学优于传统模式^[4]。但修丽娟基于现场观察发现,混合式教学仍存在线上“挂机”、内容脱离实际、深层目标难以达成等问题^[5],说明目前更多是线上线下的“物理叠加”,而非基于统一育人逻辑的“化学融合”。

其三,课程内容上“知识传授”与“体验实践”的分离。马红霞等注意到,师资不足导致的大班授课“有悖于《大学生心理健康教育》课程的主导目标”,课程难以实现分阶段、递进式的供给,由此产生“知识化”倾向——以传授心理健康常识替代促进心理成长体验^[6]。

上述三重断裂并非彼此孤立,而是相互缠绕的:目标割裂使混合式教学缺乏统一逻辑来统摄线上线下,教学脱节又加剧了内容的分离。要破解这一困局,需要一个能够同时回应三重断裂的整合性框架。

(二) 政策契机与问题聚焦

2023年,教育部等十七部门联合《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)》,提出“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”的工作方针^[7]。将心理健康教育重新定位为与五育深度融合的整体。但陈理宣和姜若梅指出,五育融合面临着“低层化教学目标、碎片化教学方式、贫乏知识内涵、单一教学评价”四大困境^[8];任艳丽和戴家芳亦确认,“五育融合研究尚处伊始阶段,实践路径与评价机制缺乏深入研究”^[9]。表明从理念到实践——尤其是在心理健康教育领域的落地——仍需进一步研究。

基于以上分析,本研究聚焦:如何在五育融合视域下构建线上线下有机整合、育心与育人统一的大学生心理健康教育混合式活动模式?该问题可分解为三个子问题:其一,五育融合、心理健康教育、混合式活动三者整合的理论接口与分析框架是什么?其二,如何将融合理念转化为可操作的活动方案?其三,实施流程与评估机制如何设计?

二、理论基础与分析框架

(一) 五育融合:从理念到心理健康教育的映射

“五育融合”是由“五育并举”演进而来——前者强调各育并行发展,后者则强调各育相互渗透、彼此交融,指向培养“全面发展的人”^[8]。五育对心理健康教育各有独特的作用:德育通过价值引领增强心理韧性,智育借助认知工具提升压力应对能力,体育以身体调节疏解情绪,美育以情感滋养促进心理和谐,劳育以实践锻炼增强自我效能。实践案例表明,“德心融合、智心融合、体心融合、美心融合、劳心融合”的系统推进有助于降低学生心理异常率,但实证证据仍较为有限。此外,董雪等调研美国6所一流大学后,介绍了“大健康教育观”——健康被视为多维度动态连续体^[10],为五育融合心理健康教育提供国际参照。

(二) 研究进展与尚待深化之处

大学生心理健康教育模式经历了“问题导向—课程教学—融合育人”三阶段演进。在课程教学阶段,青灵梳理混合式教学的三种类型和三阶段流程^[11];相关学者尝试构建OBE理念下“线上+线下”混合式课程体系,提出五育并举促进心理健康的创新策略,个别院校亦进行实践探索。但上述研究存在三个共性不足:第一,多停留在框架层面,缺乏将融合理念转化为活动的操作框架;第二,混合式教学尚未充分整合进五育融合活动设计;第三,实证检验明

显不足。

综上,现有研究在“混合式+心理健康”和“五育+心理健康”两条路径上分别取得进展,但将二者交汇——即在五育融合理念下系统构建混合式心理健康教育模式——的研究尚待深化,鲜有系统性理论探讨与实践尝试。

(三) 整合性理论分析框架

针对上述情况,本研究提出由三个理论模块构成的整合性框架。

第一,以大心理健康教育观作为价值引领。借鉴董雪等介绍的美式高校经验^[10]和陶进等提出的发展趋势^[2],本研究将心理健康教育定位为渗透五育全过程的教育实践,而非孤立活动。

第二,以活动理论作为方法论支架。Engeström第三代活动理论将活动系统分解为主体、客体、共同体、工具、规则、分工六要素^[12],罗艳伟曾将其应用于混合式学习活动设计^[13]。本研究将五育融合心理健康教育活动视为完整活动系统:主体为大学生和教师,客体为心理健康素养提升,共同体涵盖心理教师、辅导员、朋辈等多元主体,工具包括线上平台与线下场域,规则为设计原则与评价标准,分工体现为角色职责分配。活动理论的核心价值在于提供将“五育融合”从理念转化为活动要素的分析工具。

第三,以OBE理念作为目标锚定。OBE围绕四个核心问题展开——“让学生获得什么、为什么、如何帮助、如何知道已经获得”——为本研究提供目标设定与效果评估的逻辑框架。据此提出“五育融合心理素养”作为核心学习成果(该概念尚处理论建构阶段)。

三个模块形成“价值引领—方法支架—目标锚定”三层结构,奠定本研究模式的理论基础。

三、模式构建:系统设计与运行机制

(一) 设计原则

本研究提出以下三项设计原则,作为模式构建的基本遵循。

1. 系统性与整体性原则。活动系统的六个要素须同时纳入设计视野。德心、智心、体心、美心、劳心五个模块应围绕共同的心理健康素养目标协同运作,而非各自为政的“活动孤岛”。

2. 融合性与协同性原则。融合性要求在理念、空间、角色三个层面实现统一:五育价值导向贯穿活动全过程,线上侧重认知赋能与互动反思,线下侧重体验实践与深度内化,教师、辅导员、朋辈群体构成协同的活动共同体。协同性则强调五育交汇“融合节点”的设计——已有研究表明,五育各自对心理健康有不同的贡献路径(德育→价值引领→心理韧性,智育→认知成长→学习效能,体育→身体调节→情绪释放,美育→情感滋养→心理和谐,劳育→实践锻炼→自我效能)。

3. 阶段性与发展性原则。针对大一(适应期)、大二大三(成长期)、大四(抉择期)三个发展阶段,设计差异化的五育融合重点;同时通过“实施—评估—反馈—调整”

的迭代循环，推动模式的动态演进与持续优化。

(二) 目标体系

基于 OBE 理念，本研究构建了“三层五维”目标体系。基础层（心理安全）侧重于建立心理安全感和基本调适策略；发展层（积极品质）侧重于培养心理韧性、乐观、自我效能等积极心理品质；价值层（自我实现）侧重于促进自我认同与价值建构。五育融合维度则映射到每一目标层次之中（见图 1）。

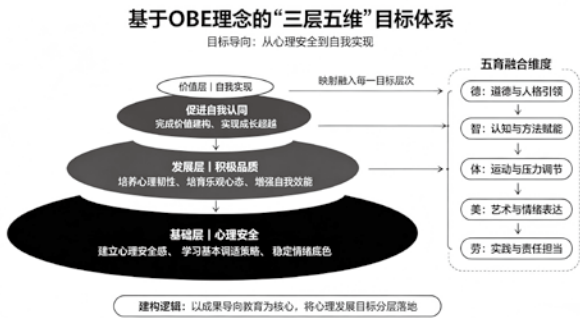


图 1 “三层五维”心理健康教育目标体系

(三) 活动矩阵

本研究借鉴 OBE 混合式课程体系，将其心理发展主题活动按五育维度加以重构，构建了“五育融合·混合式”模块化活动矩阵（见图 2）。包含线上认知赋能、线下体验实践和五育交汇融合节点三个层次。

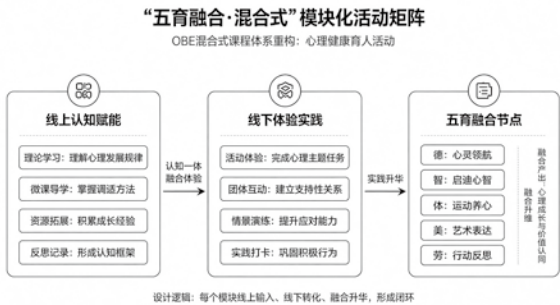


图 2

该矩阵的设计逻辑在于：全面覆盖五育融合，确保线上线下有机整合，以五育交汇的融合节点为创新重点。

(四) 实施流程

借鉴青灵提出的混合式教学三阶段流程^[11]，本研究构建了“需求诊断—活动开展—效果评估”全流程动态管理模型。

需求诊断阶段：通过心理普查（标准化量表）、学籍分析（年级/专业特点）和五育评估（五育融合心理素养评估，该工具目前处于开发阶段）三个渠道采集学生需求数据，据此确定当期活动的模块选择与目标侧重。

活动开展阶段：线上空间与线下空间并行联动——学生在线上完成认知学习后，带着初步框架进入线下体验；线下深度内化的成果则通过线上平台持续发酵。过程中采集的过程性数据用于动态调整和效果评估。

效果评估阶段：从心理健康水平变化、心理资本变化、五育融合心理素养变化、满意度与质性反馈四个维度进行综合评估。评估结果作为下一轮需求诊断的输入，由此形成“评估→反馈→调整”的闭环。

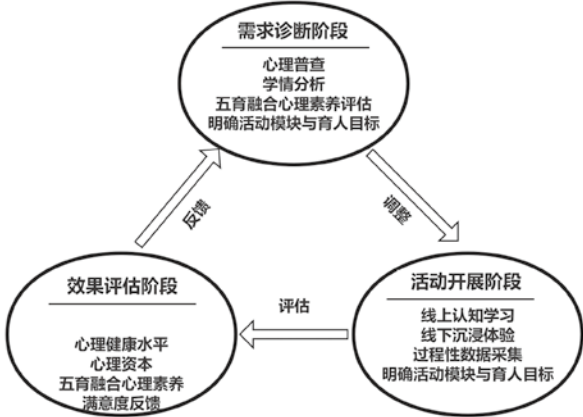


图 3 实施流程图

四、总结与展望

本研究聚焦五育融合背景下大学生心理健康教育混合式活动模式的构建问题，立足高校心理健康教育现实需求，从理论建构与实践设计两个维度完成研究工作，并结合研究现状明确了后续优化与深化方向。依托 OBE 教育理念、第三代活动理论与大心理健康教育观，搭建了“价值引领—方法支架—目标锚定”的分析框架，将活动理论创新性应用于五育融合心理健康教育领域，为育人模式从形式混合转向深度融合提供了学理支撑。

参考文献：

[1] 李忠艳, 雒文虎, 胡菊华. 大学生心理健康教育课程建设的困境及突破 [J]. 黑龙江高教研究, 2021, 39(12): 145-149.

[2] 陶进, 马建青. 新时代我国高校心理健康教育的新发展 [J]. 学校党建与思想教育, 2024(11): 84-88.

[3] 陈贝贝, 郭静文, 杜艺丛, 等. 大学生心理健康课线上线下混合式教学实施路径 [J]. 教育进展, 2025, 15(6): 1477-1483.

[4] 王红彬. 混合式教学在大学生心理健康教育课程中的应用 [J]. 高教学刊, 2019(13): 103-105.

[5] 修丽娟. 高职大学生心理健康教育混合式教学模式探析——以 F 校心理混合式教学为例 [J]. 辽宁高职学报, 2018, 20(5): 36-39.

[6] 马红霞, 彭焱, 郑海英, 等. 基于 OBE 理念的大学生心理健康教育混合式课程体系构建 [J]. 华北理工大学学报 (社会科学版), 2021, 21(2): 115-119.

[7] 教育部等十七部门. 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) [Z]. 2023.

[8] 陈理宣, 姜若梅. “五育融合”的发展历程、现实困境与实践对策 [J]. 课程·教材·教法, 2024, 44(3): 121-125.

[9] 任艳丽,戴家芳.五育融合研究现状、热点与展望[J].河南科技学院学报,2021(8):18-23.

[10] 董雪,李欢,阮云志,等.美国高校心理健康教育特点及启示——以6所美国一流大学为例[J].高教学刊,2021,7(31):42-45.

[11] 青灵.混合式教学模式的分析与应用研究[J].创新创业理论与实践,2024(10):129-131.

[12] Engeström Y. Learning by Expanding: An Activity-Theoretical Approach to Developmental Research[M]. Helsinki:

Oriente-Konsultit, 1987.

[13] 罗艳伟.基于第三代活动理论的混合学习活动设计研究[J].科技风,2022,(4):36-38.

基金项目: 本文系2024年贵州省高校心理健康教育专项课题(课题编号:JYT-XLZX-2024-BK029)研究成果。

作者简介: 李梦杰(1991.12-),女、汉族、贵州贵阳、研究生、讲师、研究方向:心理健康教育、思想政治教育。