中国心理学前沿
2025 年 5 月第 7 卷第 5 期

“五心相伴，六方协同”心理育人模式的探索与实践

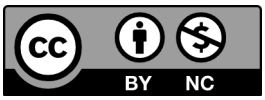
王玉洁

广东轻工职业技术大学心理健康教育与咨询中心，广州

摘　要 | 如何将心理健康教育与德智体美劳“五育”完美融合，是新时代学生心理健康教育的需求导向和发展趋势。本研究立足以学生为中心的理念，围绕大学生自身的发展特点和心理品质培养需求，构建了“五心相伴，六方协同”心理育人模式。所谓“五心相伴”是以心拓展（德育）、心课程（智育）、心运动（体育）、心分享（美育）和心花园（劳育）为实施路径，在学生心理健康教育活动中，引导心理健康教育与德智体美劳深度融合，提升学生心理健康素养；“六方协同”指心理健康教育不仅要增强学校、家庭和社会教育的合力，还要联合医院、企业的力量，并发挥学生之间的朋辈互助作用，全方位提升学生心理健康素养。经过多年探索和实践，“五心相伴，六方协同”心理育人模式秉承“治未病”的预防理念，在预防心理健康问题、促进学生心理健康素养提升方面发挥着重要作用。

关键词 | 五心相伴；六方协同；心理育人模式；大学生

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/



1　引言

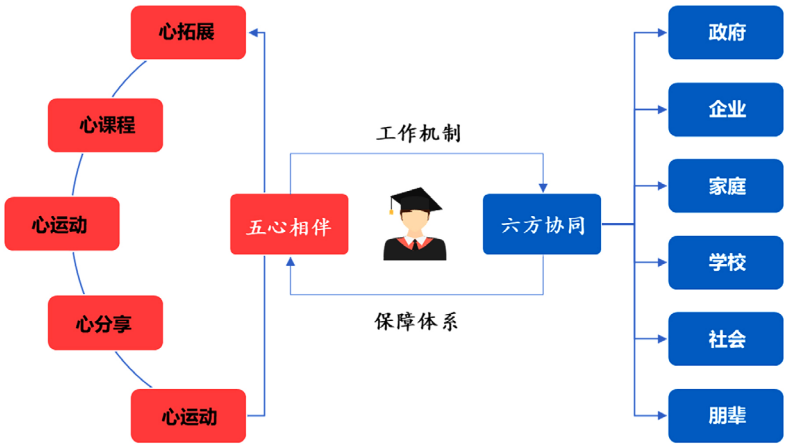
心理健康教育工作是高校人才培养体系的重要内容，也是“三全育人”的重要组成部分，将心理健康教育与思想政治教育融合是新时代大学生心理健康教育的立足点。教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》的通知中强调的要加强“五育并举”促进心理健康的理念。“五育并举”是指将道德、智力、体育、艺术、劳动教育与心理健康教育完美融合，旨在全面培养学生的核心素养，提升心理健康整体水平（朱永新，2025）。中国人民大学俞国良教授（2022）提出，德育、智育、体育、美育和劳动教育共同构成心理健康教育的框架，它们分别代表着价值导向、前提条件、体质基础、基本内涵和重要途径（俞国良，靳娟娟，2022）。只有依靠“五育”紧密结合、相互作用，才能各尽所长，协调发展，让学生有更多的机会参与不同领域的活动，从而更好地认识自身兴趣、优势和劣势，有助于形成积极的自我认知，也契合了培养优秀的社会主义建设者和接班人的目标。因此，探寻适合大学生心理健康发展的“五育并举”路径非常必要。

基金项目：2021年度广东省高校思想政治教育课题“园艺治疗对大学生情绪行为问题的干预及成效研究”（项目编号：2021GXSZ139）。
作者简介：王玉洁，广东轻工职业技术大学副教授，研究方向：大学生心理健康教育。
文章引用：王玉洁. (2025). “五心相伴, 六方协同”心理育人模式的探索与实践. *中国心理学前沿, 7*(5), 536–539.
https://doi.org/10.35534/pc.0705085

2 心育理念：“五心相伴，六方协同”

心理健康教育与“五育”重拳齐发，是新时代教育创新和构建大格局教育的重要实践。2024年11月，教育部等十七部门联合印发《家校社协同育人“教联体”工作方案》（以下简称《方案》）明确提出，要推动各地全面建立家校社协同育人“教联体”，确保“政府统筹、部门协作、学校主导、家庭尽责、社会参与”的协同育人工作机制更加完善，营造促进学生全面发展健康成长的良好氛围（朱永新，2025）。在落实《方案》过程中，高校需充分整合政府、相关部门、家庭、街道社区、社会资源单位等多方资源，形成心理健康教育“合力”。

经过多年实践探索，我校坚持育心与育德相结合，加强人文关怀和心理疏导，深入构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育工作格局，着力培育师生理性平和、积极向上的健康心态，促进师生心理健康素质与思想道德品质、科学文化素养协调发展（石颖，2019），形成了夯实心育基础与探索特色创新相结合的“五心相伴，六方协同”心理健康育人模式，如图1所示。所谓“五心相伴”，意指通过以心拓展（德育）、心课程（智育）、心运动（体育）、心分享（美育）和心花园（劳育）为实施路径，在学生的心理健康教育活动中，引导心理健康教育与德智体美劳深度融合，提升学生心理健康素养。所谓“六方协同”是指在实施五育并举活动过程中，我们要增强学校、家庭和社会教育的合力，还要联合医院、企业的力量，也要用好学生之间的朋辈互助的“六方协同”机制。围绕学生在校内和校外学习生活的时间轴和空间场，通过联资源、联责任、联空间，着力围绕学生成长过程中所面临的新问题、新挑战，提供全员、全程、全方位的条件保障，凝聚“人人、时时、处处”的育人合力。



注：五心相伴即德育、智育、体育、美育、劳育与心理健康教育融合；六方协同即联合学校、家庭、社会、医院、政府和朋辈力量。

图 1 “五心相伴，六方协同”心理育人模式

Figure 1 The “Five-Hearts with Companionship, Six-Party Collaboration” psychological education model

3 心育路径：五育并举促心理发展

3.1 心拓展：以德育心，培根铸魂

高校是人才培养的主阵地，新时代高校心理健康教育应立足培养勇于担负民族伟大复兴重任的时代新人（赵玉芳，左有霞，2024）。德育涉及培养学生正确的世界观、人生观和价值观，帮助学生学会全面、辩证地看待和处理问题，其内容涉及学生自我认同、人格健全、珍爱生命等方面，与高校心理健康教育中帮助学生正确认识自我、接纳自我、探索生命等目标高度一致。

“心拓展”主要以学生运用心理知识为形式开展实践活动，内容丰富多彩，包括“5·25”心理健康月活动、心理活动一条街、心理情景剧大赛、心理漫画大赛、心理素质拓展活动、校外拓展活动、精神卫生日活动等。在心理活动过程中贯穿德育理念，例如，我校组织师生前往社区（协同社区力量）开展“勇敢追梦，不负前行”考前减压活动，为佛山南海区狮山镇的外来务工子女进行公益团体辅导，带领学生一起共同参与“双百行动”帮扶共建项目，协助开展师生走万家活动（协同家庭力量）等，都是“心拓展”践行心育与德育相融合的例证。因此，我们始终坚持将德育与心育融合，以德育为指引开展心育，以心育为载体促进德育，将思想政治教育融入学生成长各环节，纳入“三全育人”大格局，有助于引导学生扣好人生第一粒扣子，坚定理想信念，厚植爱国情怀，树立正确的世界观、人生观、价值观。

https://doi.org/10.35534/pc.0705085

3.2 心课程：以智慧心，智育启迪

智育为心理健康教育奠定基础。心育课程作为智育与心育融合的重要载体，承载着培养学生积极心理品质和良好发展潜力的重要任务。以智慧心，智育与心理健康教育是相辅相成的，心理健康教育能够培养学生乐观、专注、坚韧等心理品质，促进学生的非智力因素发展，有助于提升学生的学习效率和对知识的掌握程度。有研究通过对2013—2023年心理健康教育文献的可视化分析指出，高校心理健康教育课程应强化课程结构性、目标针对性和师资团队协作性等优势，打造混合式教学模式，构建线上线下相结合的“金课”标准（游志纯，马建青，2024）。

我校一直致力于心理健康教育课程建设，开设“大学生心理健康教育”公共必修课程、“大学生团体心理辅导”“园艺心理”等特色选修课程，不断优化教育教学内容和方式，2009年我校建成“大学生思想政治心理品德素质研练中心”用于思政心理课程实践教学，创立思政心理课实践教学“研练式教学法”，并入选“2013年教育部高校思政课教学方法改革‘择优推广计划’”。2015年1月19日《光明日报》头版头条报道表扬了这一成果（协同社会媒体力量）。教师要注重学习掌握心理学知识，在学科教学中注重维护学生心理健康，既教书，又育人。心理中心老师们也不断地进行心理健康教育实践教学（协同企业力量），带领学生去企业，通过对企业的参观与企业文化氛围的了解，给学生提供了直观的公司环境的体验。通过公司优秀员工与企业有关领导对企业人才心理健康的重要性的讲解，使学生进一步明确心理健康教育的重要性，对大学期间的发展目标有了较具体的感悟，提升了其参与大学生心理健康教育实践的积极性。

3.3 心运动：以体强心，身心和谐

体育具有独特的育人优势。以体强心，体育运动不仅能够强身健体，还具备“健心”功效。运动可刺激身体释放多巴胺、血清素和内啡肽等神经递质，帮助学生缓解焦虑和抑郁情绪；运动还可以通过调控脑源性神经营养因子来改善认知功能（Gomez-Pinilla & Hillman，2013），促进心理健康和提升学业表现（Frank et al.，2016）；更加能够培养学生的意志品质，学会自我控制，更好地应对生活中的挑战和压力等（Wei et al.，2020）。我校“心运动”主要是将运动和心理健康活动相结合，如开展“能量1+5，生活666”校园迷你马拉松等活动，在体育活动中设置小组互动、分享环节（协同朋辈力量），培养团队精神和归属感，减少学生因孤立或排斥而产生的抑郁情绪。学校心理中心配备专门的运动房和器材，通过常规运动、素质拓展等方式助力学生强心健身。前期研究表明，团体慢跑、运动打卡等体育锻炼能显著降低大学生的焦虑、抑郁水平（王玉洁，张俊彦，2024）。因此，“心运动”旨在鼓励学生积极参与运动，加强与他人互动，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

3.4 心分享：以美润心，拥抱生活

美育与心育在价值引领、生活指导、审美品质培养等方面有着共同的育人目标（陈媛，2021）。习近平总书记指出：“做好美育工作，要坚持立德树人，扎根时代生活，遵循美育特点，弘扬中华美育精神，让祖国青年一代身心都健康成长。”研究表明，绘画创作、手工制作、音乐治疗、舞蹈放松等表达性艺术形式，能够赋能心理咨询与治疗，帮助青少年缓解压力、释放情绪，促进心理健康（韩布新，孔庆焱，2025）。我校心理中心通过“心分享”路径，采用心理名言、生活分享、绘画、手工、网站、微信公众号等形式滋养学生的心灵，并定期联合医院开展音乐治疗等活动，实施学校美育浸润行动，引导学生认识美、欣赏美、创造美，提升学生心理素养。

3.5 心花园：以劳健心，播种成长

劳育是心理健康教育的重要途径。劳动实践不仅可以磨炼学生的意志，培养自尊、自立、自强精神，而且可以帮助学生更好地学会自我管理、自我约束、自我教育，增强社会责任感。“心花园”利用心理中心的地理特点和优势，以园艺心理治疗理论为基础，引导学生参与建立“心花园”，又称“五感花园”，结合园艺疗法赋予景观新功能（李树华，2011）。园艺活动通过植物栽培与操作，从社会、教育、心理和身体诸多方面促进个体调整与更新。园艺活动能缓和紧张情绪，使人趋于平静、放松的精神状态。

我校与区域特殊学校达成“心理互助”的长期合作协议（协同社会政府力量），开展心理帮扶工作，学生在中心花园里体验种值乐趣的同时，让学生感受不同生命的存在，让学生动手实践、出力流汗，磨炼意志品质，养成劳动习惯，珍惜劳动成果和幸福生活。从播种—浇水—除草—除虫—开花—结果—凋谢—春暖花开，这一生命的过程中体会生命的意义，并将自己的劳动成果制作成手工艺品进行义卖或捐赠。并将作品或义卖所得自愿捐赠给有需要的人，在劳动教育和生命教育的同时帮助我校学生提升社会价值感和责任感。

4 总结

只有将心育与德智体美劳“五育”完美融合，立德育心，才能真正达成育人的目的（王圣春，2022）。心理育人要全员、全方位、全过程，除了要增强学校、家庭和社会教育的合力，还要联合医院、企业的力量，也要用好学生之间的朋辈互助，全方位的提升学生心理健康素养。经过多年探索和实践，“五心相伴，六方协同”心理育人模式基于积极心理学、园艺心理等理论基础，不仅推动五育并举，还积极主动地挖掘五育中的心

育元素，秉承“治未病”的预防理念，致力于将心理健康问题防患于未然，促进学生心理健康素养的提升。

参考文献

[1] Frank, J. L., Kohler, K., Peal, A., & Bose, B. (2016). Effectiveness of a School–Based Yoga Program on Adolescent Mental Health and School Performance: Findings from a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness, 8*(3), 544–553.

[2] Gomez–Pinilla, F., & Hillman, C. (2013). The Influence of Exercise on Cognitive Abilities. *Comprehensive Physiology, 3*(1), 403–428.

[3] Wei, G. X., Si, R. G., Li, Y. F., Yao, Y., Chen, L. Z., Zhang, S., Huang, T., Zou, L. Y., Li, C. X., & Perrey, S. (2020). “No Pain No Gain”: Evidence from a Parcel–Wise Brain Morphometry Study on the Volitional Quality of Elite Athletes. *Brain Sciences, 10*(7), Article 459.

[4] 陈媛. (2021). 美育融入网络思想政治教育的意义向度和实践进路. *江苏高教*, (5), 99–102.

[5] 韩布新, 孔庆焱. (2025). 艺术文化的心理疗愈功能——重评失调的认知. *南京师大学报(社会科学版)*, (1), 58–67.

[6] 李树华. (2011). *园艺疗法概论*. 中国林业出版社.

[7] 石颖. (2019). 高校辅导员心理健康教育课程化的改革路径探索. *教育现代化, 6*(34), 85–86+91.

[8] 王圣春. (2022). *五育并举，立德育心*. 华东师范大学出版社.

[9] 王玉洁, 张俊彦. (2024). 运动干预影响大学生情绪问题的实验研究. *心理学进展, 14*(9), 283–290.

[10] 游志纯, 马建青. (2024). 新时代我国心理健康教育研究回顾与展望——基于 (2013—2023) CSSCI文献的可视化分析. *西南民族大学学报(人文社会科学版), 45*(1), 232–240.

[11] 俞国良, 靳娟娟. (2022). 心理健康教育与“五育”关系探析. *教育研究, 43*(1), 136–145.

[12] 赵玉芳, 左有霞. (2024). 新时代大学生心理健康监测体系构建与实践进路. *中国高等教育*, (23), 60–64.

[13] 朱永新. (2025). “五育并举”构建一体化青少年心理健康教育体系——关于青少年心理健康教育问题的探讨. *苏州大学学报(教育科版), 13*(1), 1–12.

Exploration and Practice of the “Five-Hearts with Companionship, Six-Party Collaboration” Psychological Education Model

Wang Yujie

Mental Health Education and Counseling Center, Guangdong Industry Polytechnic University, Guangzhou

Abstract: Integrating mental health education with the Five Domains of Holistic Education (moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education) is a critical demand and developmental trend in student psychological mental health in the new era. The current study, grounded in a student-centered philosophy, constructs the “Five-Hearts with Companionship, Six-Party Collaboration” psychological education model to address college students’ developmental characteristics and psychological cultivation needs. The “Five-Hearts with Companionship” framework employs five implementation pathways: Heart Expansion (moral education), Heart Curriculum (intellectual education), Heart Movement (physical education), Heart Sharing (aesthetic education), and Heart Garden (labor education). These pathways aim to deeply integrate mental health education with holistic education and enhance students’ mental health literacy. The “Six-Party Collaboration” mechanism emphasizes synergistic efforts among schools, families, society, hospitals, enterprises, and peer support networks to comprehensively strengthen mental health education. Through years of exploration and practice, this model, guided by the preventive principle of “treating pre-disease,” has demonstrated significant effectiveness in preventing mental health issues and fostering students’ psychological resilience.

Key words: Five-Hearts with Companionship; Six-Party Collaboration; Psychological education model; College students

https://doi.org/10.35534/pc.0705085