

心理健康视角下的职业院校“五育润心”活动策略

宋兵

(江苏省徐州财经高等职业技术学校 江苏联合职业技术学院徐州财经分院学生工作处 江苏徐州 221008)

摘要：2024年全国教育工作会议指出：坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，启动实施立德树人工程，全面加强教材建设和管理，以身心健康为突破点强化五育并举。职业院校要深入贯彻党的二十大精神，认真落实《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》和全国教育工作会议工作要求，坚持五育并举，促进心理健康，积极开展五育润心活动，从以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心五个角度，深入挖掘润心要素，丰富五育活动载体，关注活动成效，发挥润心护航作用。

关键词：心理健康；职业院校；五育；润心

中图分类号：G448 文献标识码：A

职业院校要全面贯彻落实党的二十大精神和党的教育方针，深入践行习近平总书记“人民至上”“生命至上”“健康至上”的重要指示精神，落实立德树人根本任务，强化“培根铸魂、启智润心”，加强对学生的人文关怀和心理健康教育，引导学生形成正确的世界观、人生观、价值观，培育学生积极向上的健康心态，着力培养拥有“四个自信”的社会主义建设者和接班人。

在关注学生心理健康教育与心理健康素质发展的同时，要深刻理解心理健康工作的必要性和紧迫性，要坚持“预防为主”的工作思路，深入加强心理健康教育课程教学与活动实践，特别要深入贯彻全国教育工作会议精神和要求，以身心健康为突破点强化五育并举，积极开展五育润心活动，从德智体美劳五个角度，深入挖掘润心要素，丰富五育活动载体，关注活动成效，发挥润心护航作用。要落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，践行“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”主要任务，全员全方位切实将心理健康教育融入德智体美劳育人全过程，系统构建与五育相结合的心理健康教育体系，以启发式、互动式、体验式、浸润式教育活动，增进师生情谊、同伴友谊和亲子关系，培养学生积极乐观的心理品质，促进学生身心健康和全面发展。

一、开展“五育润心”活动，促进学生心理健康

1.推进以德育心。将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程，融入教育教学、管理服务和学生成长各环节，挖掘心理育人要素，构建心理育人体系，纳入“三全育人”大格局。在思政教育与德育工作中更加突出心理健康教育内容，引导德育工作者全员参与心理健康教育工作。以生命教育、抗逆力、人际沟通、情绪情感、

凝聚力等为主题，常态化开展讲座、观影、团建等活动。每周上好一节润心班会课，每月安排一次心理团体辅导或团日活动。挖掘心育元素，积极开展心理健康与学科教学的融合教育实践。开展理想信念、爱国主义等主题德育活动，举办青春励志故事微视频比赛，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观。加强生涯规划和挫折教育，将其作为主题主题班会、团日活动等重要内容，融入各学科课堂教学。

2.推进以智慧心。普及身心健康知识，引导学生在专业技能和知识学习上要懂得劳逸结合，要保障自我健康。要科学妥善抓好作业、睡眠、手机、读物、体质“五项管理”和考试管理，有效减轻学生作业负担，严格规范作息时间和考试频次，严禁成绩排名。要合理开展学业预警机制，做好学业遇到困难学生的个性化关爱帮扶，组织开展“学习社”“魔方社”等益智及技能类社团活动，帮助学生提升学习动力和能力，克服学业困难。加强校园食堂、宿舍、图书馆、生活服务网点等服务体系建设，全力提升师生校园生活质量。要加强教师心理学知识培训，引导教师在学科教学中注重维护学生心理健康，在抓好教学的同时，积极关爱每一个学生，发挥教书育人育心作用，教师在学科教学中有效渗透心理健康教育，规范教育行为，科学施教、杜绝师源性心理伤害。通过多种途径广泛宣传心理健康知识，组织开展心理健康知识竞赛、知识展览、科普讲座、读书分享会、心理主题班会、家庭教育指导等活动，引导学生、家长和老师树立科学的教育观、成长观，广泛凝聚能力比知识重要、成长比成才重要、健康比成绩重要的教育共识。

3.推进以体强心。发挥体育调节情绪、疏解压力的作用和体育锻炼对缓解学生心理问题的积极作用，实施学

校体育固本行动,开齐开足上好体育与健康课,组织开展身心疾病知识讲座、广场心理咨询、美好寄语缓解焦虑等活动,推广运动项目进校园、优秀教练员进校园,扩大学生体育赛事参与面,全覆盖、高质量开展体育课后服务。组织开展“阳光一小时”跑操、趣味运动会、体育类社团活动等体育锻炼,丰富校园体育活动形式,确保学生每天校内体育锻炼时间不少于1小时。引导每位学生熟练掌握1—2项运动技能,在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

4.推进以美润心。实施学校美育浸润行动,开齐开足艺术课程,充分发挥美育艺术团、合唱团、舞蹈团、书画社团等学生社团育人功能,广泛开展文艺演出、高雅艺术进校园、舞蹈书法类社团等美育实践活动,用活用好用博物馆、展览馆、科技馆、艺术馆等校外实践基地,定期开展艺术体验、自然欣赏、美术实践等活动。组织开展心灵绘画比赛、心理音乐会、心理情景剧比赛等活动,借助音乐、美术、舞蹈、戏剧、影视等艺术形式,教育影响和浸润熏陶学生,引导学生认识美、欣赏美、创造美,实现美育心育深度融合,不断丰富精神、温润心灵。

5.推进以劳健心。丰富、拓展劳动教育实施途径,开发劳动教育校本课程,落实劳动与实践“百千万”工程,鼓励开发劳动教育特色课程,组织遴选校级劳动教育精品课程。结合实习实训、学校特色等开展劳动值周、劳动教育基地实践活动、职业体验活动、非遗制作等展示、家庭劳动作业、志愿服务等日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动,引导学生每周在学校或家庭参加1次体力或技能手工劳动,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。

二、创新布置假期五育素养作业,家校协同护航学生快乐成长

职业院校要结合人才培养方案与学生教育工作实施方案,关注学生假期身心健康发展与家校育人成效,创新布置假期学生五育素养作业,作业从德智体美劳五个方面,关切学生核心素养培养、身心健康教育、综合素质提高、专业技能巩固,专业知识预习,将假期休息与实践活动紧密结合,促进学生综合素质发展。

学生假期五育素养作业可以从正方向(德)、促学业(智)、爱运动(体)、发现美(美)、做家务(劳)五个方面布置作业安排,并对学生作业完成情况进行检查通报,评选优秀假期作业进行表彰和奖励。具体如下:

正方向(德)作业主要包含为长辈献上孝心,做有意义的事情;做好青年大学习网络团课学习等任务。通过做好记录,并撰写自己的感想,拍摄视频或照片的方式完成。

促学业(智)作业由教学部门结合学生专业类别和年级层次,安排专业课程预习作业、专业技能训练等学生课程暑假作业。

爱运动(体)作业主要包含选择一项或以上适合自己的运动,如跑步、跳绳、打球等任务。通过做好记录,并于开学前撰写坚持运动的自身变化及感想,拍摄视频或照片的方式完成。

发现美(美)作业主要包含用手机拍摄反映家乡新貌、风土人情、美好生活、旅途见闻等“美”的照片,欣赏美文或经典影片等任务。通过做好记录,拍摄视频或照片,写读后感的方式完成。

做家务(劳)作业主要包含为家庭做家务,如做饭、劳动等任务。通过做好记录并于开学前撰写做家务的感想,拍摄视频或照片的方式完成。

参考文献:

[1]梁凤,胡磊,沈清敏.突发公共卫生事件下体育锻炼促进青少年心理健康教育研究[J].重庆理工大学学报,2023,(3).130-136

[2]2024年全国教育工作会议召开[OL].中华人民共和国教育部:[2024-01-11]http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/moe_1485/202401/t20240111_1099814.html.

[3]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)[OL].中华人民共和国中央人民政府:[2023-04-20].https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm.

作者简介:宋兵(1979~),男,江苏徐州人,硕士,江苏省徐州财经高等职业技术学校(江苏联合职业技术学院徐州财经分院)学生工作处处长,讲师,主要研究方向为思政教育、学生工作。