

“五育”并举理念 在高校心理委员队伍建设中的实践探析

冯美娜 丁雨婷 杨 溢

内容提要：面对百年未有之大变局，高校学生的成长环境、学业发展、职业规划呈现出新的特点，加之来自家庭和社会的期许与压力，高校学生心理健康教育面临前所未有的挑战和机遇。在专职咨询师和辅导员等既有工作力量的基础上，高校心理委员队伍应运而生，并在实践中探索出一条融合“‘五育’并举促进心理健康”理念的工作路径。在厘清“五育”并举理念和高校心理委员队伍建设发展脉络的基础上，探析“五育”并举理念在高校心理委员队伍建设中的实践、成效与优化。

一、“五育”并举理念的形成与发展

（一）“五育”并举思想的源起

1912年，蔡元培先生发表《对于新教育之意见》一文，提出“军国民教育、实利主义教育、公民道德教育、世界观教育、美感教育皆近日之教育所不可偏废”。蔡元培先生提出的“五育”主张可视为全面教育的先声，奠定了民国时期教育方针的理论基础。新中国成立后，党和国家领导人重视人的全面发展。毛泽东同志1957年在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》一文指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”改革开放之初，邓小平同志作出指示：“教育要面向现代化、面向世界、面向未来，应培养‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的人才。”1993

年2月，中共中央、国务院印发《中国教育改革和发展纲要》，提出“德、智、体”的“三育”建设方针。1999年6月，《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》指出，要培养“德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人”，“三育”随之拓展为“四育”。

（二）“五育”并举理念的正式提出

2018年9月10日，习近平总书记在全国教育大会上首次提出：“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”2019年6月23日，《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》提出“坚持立德树人，着力培养担当民族复兴大任的时代新人”，“坚持‘五育’并举，全面发展素质

作者简介：冯美娜 北京大学外国语学院党委副书记 讲师

丁雨婷 北京大学外国语学院团委常务副书记、专职辅导员 讲师

杨 溢 北京大学外国语学院2024届选留辅导员

教育。”“五育”并举,即指德智体美劳全面发展。这一理念的提出,反映了我国始终坚持素质教育,顺应时代需求培养高素质人才的教育初心。

在深入贯彻习近平总书记重要讲话精神过程中,“五育”并举的内涵逐渐完善,成为推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育的重要指导理念。国内各高校立足立德树人根本任务,在全员育人、全程育人、全方位育人的过程中深度融入“五育”并举理念。

(三) “五育”并举促进心理健康

近年来,世界百年未有之大变局带来的不稳定和不确定因素增多,政治多极化、文化多元化以及社会信息化深入发展,不断冲击着青少年学生的心理健康防线。2023年4月,教育部等十七部门印发《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)》(简称《计划》),强调坚持健康第一的教育原则,切实把心理健康工作摆在更加突出的位置。该《计划》正式提出“‘五育’并举促进心理健康”,要求落实“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”的教育任务。《计划》的出台,为新时期高校的心理健康教育工作明确了方向。

二、“五育”并举理念在高校心理委员队伍建设中的实践

世界格局的不稳定因素,现代社会的高速发展,引发了更多的心理健康问题。在高校原有的心理咨询师、辅导员等工作力量基础上,充分发挥朋辈之于心理健康教育的作用,心理委员制度应运而生。2004年天津大学开始探索实施心理委员制度,此后数年间,全国各高校逐渐建立起心理委员制度,心理委员日益成为高校心理健康教育不可或缺的工作力量。

(一) 社会学习理论视角下的高校心理委员制度

作为高校心理健康教育学校-院系-学生三级网络的重要一环,心理委员的设置弥补了高校仅依托教师群体面向学生开展心理健康教育的不足,相较于教师、辅导员和心理咨询师等角色,心理委员有着来自学生、深入学生的天然优势,能够在普及心理健康知识、信息反馈、心理危机预警等方面发挥不可替代的作用。

心理学家阿尔伯特·班杜拉认为,人的行为可以通过模仿学习而习得。作为社会学习理论的创始人,班杜拉主张学习是由示范过程引起的,个体通过观察他人的行为,来学习新的知识、技能和行为。可以说,心理委员制度通过动员朋辈力量,发挥朋辈引领示范作用,进而引领学生在心理健康问题上实现“自我教育”“自我管理”“自我服务”。一方面,心理委员经过较为系统专业的培训,掌握更多心理健康相关的理论知识,在协助学校和院系开展心理健康教育工作的同时,收获了实践经验,在帮助他人的过程中获得价值感和幸福感。另一方面,心理委员还通过开展日常工作、组织特色活动,在校园、院系和班级营造出关注心理健康、积极向阳成长的良好氛围,为广大在校学生提供了可以学习、借鉴的行为方式。

随着“五育”并举促进心理健康任务的深入,高校心理委员制度也在朝着这一方向推进,并逐渐探索出一条将“五育”并举融入心理委员队伍建设的工作路径,为新时代大学生心理健康教育提供了有益的探索与实践经验。

(二) “五育”并举赋能高校心理委员队伍建设

作为高校心理健康教育的重要组织者、参与者,心理委员承担着心理健康知识普及、心

理健康活动组织、心理支持提供等职责，这就要求心理委员具备开展相关工作的综合素质。高校立足“五育”并举理念，以智育为核心，采取线上课程、线下工作坊、实战模拟和经验分享等方式，面向心理委员开展心理学基础知识、心理危机干预、心理咨询技巧、团队协作和沟通能力等方面的培训，为心理委员赋能。

北京大学自2021年3月正式推出心理委员项目以来，目前已经形成了涵盖必修课、选修课、工作督导在内的较为完整的心理委员培养体系。必修课由校内外知名专家讲授，旨在帮助心理委员识别校园生活中常见的心理问题，了解危机干预中的处理原则、熟悉校园心理服务的常见途径，掌握心理健康的基本知识及简单的沟通技巧、初步具备组织心理团体活动的能力。在完成必修课程的基础上，心理委员可结合个人兴趣、特长参加专题选修课的培训。同时，学校还结合心理委员的院系分布与特点等各项因素，为心理委员编制工作支持督导小组，安排资深专职心理咨询师为其进行心理支持与工作督导，定期会面进行交流分享，处理培训与工作过程中遇到的各项问题。每年暑期，北京大学学生心理健康教育与咨询中心还专门组织心理委员开展“心海计划”社会实践活动，由专职咨询师带领心理委员奔赴祖国各地开展实践调研，助力心理委员在追寻先贤的脚步中领悟助人与互助的内涵，在脚踏实地的征途中实现自我成长。

北京交通大学心理协会同样面向心理委员开展初级、中级和高级培训。培训内容循序渐进，各有侧重。在北京师范大学，班级心理委员被称为“雪绒花使者”。报名“雪绒花使者”的学生通过院系选拔后，需要参加北京师范大学的“雪绒花大讲堂”培训，了解心理委员的职责与定位、心理学专业知识，以及遇到危机

时的处理上报流程等内容。通过课程考核的学员，可以进一步学习如何在班级开展团体辅导活动。雪绒花使者社团会定期收取雪绒花使者的工作手册，检查他们的工作开展情况，并提供相应的支持和帮助。

在面向心理委员开展专业培训的同时，高校还通过实践指导、评优表彰、学分认定和发展指导等多途径动态掌握心理委员的素养和能力，致力于培养德智体美劳全面发展、综合素质突出的心理委员，使心理委员充分发挥朋辈示范引领作用。

（三）“五育”并举理念融入高校心理委员工作

高校在“五育”并举理念指导下培养的心理委员，积极探索将“五育”并举理念贯彻到自身工作中，正在成为“‘五育’并举促进心理健康”的践行者。

在每年的国庆节、“五·一”劳动节、春节以及5月25日全国大学生心理健康日等重大节日和重要时间节点，北京大学学生工作部、学生心理健康教育与咨询中心、驻楼工作组都会举办大型心理健康教育活动，心理委员则是活动的重要组织者和参与者。2024年3月23日，北京大学心理委员参与组织了“春煦燕园景，心育体同行”首届楼宇文化节，活动以“体育+心理”为主题，设置太极拳、趣味投壶、飞盘九宫格、击剑、地板球等10余项运动项目，累计吸引2000余人次现场参与，引领学生在春日运动中强身健体。2024年5月，心理委员参与组织了“学科竞缤纷，春暖耕心田”北京大学5·25学生心理健康季系列活动暨2024年北京大学驻楼五一嘉年华，活动围绕2024北京大学“学科质量年”和劳动教育展开，充满学科特色的现场体验活动、一同前

往农场劳作的播种之旅，生动诠释了“以智慧心”“以劳健心”的深刻内涵。

心理委员还积极将“五育”并举理念融入院系心理健康教育工作中。2024年5月至6月，北京大学外国语学院启动“心理健康教育月”，学院心理委员立足外国语言文学学科特色和学生需求，积极联系学校学生心理健康教育与咨询中心、餐饮中心、校园服务中心等多家校内单位和学生团体，以工作坊、参观日、辩论赛、暖心电台、多语种歌会等形式开展多项特色活动，积极践行智育启心、美育润心、劳育舒心。

三、“五育”并举理念融入高校心理委员队伍建设的成效

在新时代教育背景下，“五育”并举理念的提出为完善高校心理委员制度建设、促进学生心理健康提供了新方向。高校深入学习贯彻《计划》等文件要求，将“五育”并举理念融入心理委员工作实践，积极推进健康中国行动、提升心理育人质量，取得了诸多成效。

（一）心理委员素质提升，工作力量日渐增强

心理委员在接受系统培训、围绕“五育”并举理念开展各类心理健康教育活动的过程中，不仅掌握了扎实的心理健康知识，自身综合素质也得到提升。同时，通过帮助他人、架起学生与老师沟通的桥梁，心理委员不断在人际交往中收获正反馈和幸福感。北京大学外国语学院心理委员X同学表示，“成为心理委员后，我不仅用学到的心理健康知识解答了自我成长中的许多困惑，还积极尝试运用这些知识去理解和帮助自己的舍友、同学。这个过程也使我收获了更加深厚的友谊。”

随着高校心理委员制度不断完善以及心理

健康教育的吸引力和关注度不断提升，全国高校心理委员的规模迅速扩大。2018年发布的《心理委员工作蓝皮书——心理委员工作研讨会十二载》的统计数据显示，我国高校专科、本科、硕士研究生、博士研究生各层面均建立了班级心理委员制度，高校心理委员总人数预计超过74万人。在北京大学，随着“五育”并举理念深度融入心理健康教育，越来越多的学生积极加入心理委员的队伍中，自2021年3月面向各院系招募心理委员以来，心理委员和学生的人数比例从最初的1:300到1:150，至今已经连续培养心理委员800余名。心理委员队伍的不断壮大，为高校开展心理健康教育工作、守护学生身心健康构筑起坚实屏障。

（二）传播心理健康教育知识，丰富校园生活

在践行“五育”并举理念的背景下，心理委员的工作与德育、智育、体育、美育、劳育紧密结合。心理委员积极将“五育”并举促进心理健康的理念转化为实际行动，组织、策划、参与各类内涵丰富、形式多样的心理健康教育活动，共同营造出积极向上的校园氛围，使高校心理健康教育工作展现出“心”局面、“心”矩阵、“心”格局、“心”策略和“心”责任。

牛油果是北京大学心理委员的标志，绿色的牛油果象征着旺盛的生命力，柔软果肉下的坚硬内核，寓意坚毅的内心。随着心理委员的工作在全校范围内深入开展，牛油果卡通形象已经成为北大校园生活的重要符号，与之相关的微信表情包和系列盲盒等定制文创深受广大师生的喜爱。北京师范大学的一朵朵“雪绒花”（心理委员）依托院系、班级、社团等学生组织，开展各类主题观影、手工DIY、团体辅导、趣味游戏等心理健康教育活动，用实际

行动为校园文化注入了“心”力量。将“五育”理念融入心理健康教育，能够在潜移默化中沁润学生心灵，给予学生力量。在丰富多元的活动中，德育、智育、体育、美育、劳育在各有侧重中彼此依存、相互促进，共同指向学生心理健康发展，实现“1+1>2”的整体育人功能。

（三）筑牢防护网络，校园心“晴”向阳

高校学生自我主体意识觉醒，但尚未建立成熟的认知架构，社会经验欠缺。随着社会竞争的加剧和生活节奏的加快，高校学生面临的学业、人际、就业、经济和适应等多方面的压力也接踵而来，在自我发展的过程中容易产生各种各样的内心矛盾与冲突，传统的教育理念已经无法满足新时期学生心理健康教育的需求。要想引领学生实现全面发展，就必须从多维度开展心理健康教育，预防和解决心理问题。

学生心理委员作为学生心理危机干预体系中的前哨兵、学生身边温暖的聆听者、心理健康知识的传播者，发挥着春雨润物、潜移默化的积极引导作用。心理委员扎根班级、学院、宿舍楼，在开展心理健康教育的过程中，将德育融入其中，帮助学生树立正确的价值观；将智育融入其中，引领提升学生认知能力与自我调节能力；将体育融入其中，带动学生增强体质，强健身心；将美育融入其中，培育学生审美能力和创造力；将劳动教育融入其中，助力学生培养实践能力。得益于心理委员将“五育”并举理念融入工作的努力，高校的心理健康教育工作得以全面深化，构建起多维度、立体化的学生心灵防护网，守护校园心“晴”向阳绽放。

四、坚持“五育”并举建设心理委员队伍的优化方向

随着高校的积极探索和有效实践，立足“五

育”并举建设高校心理委员队伍已经取得了显著成果。但不可否认的是，心理委员的培养管理机制不够完善，心理委员自我认同感较低，“五育”并举理念融入心理委员队伍建设的方式较为机械，成为制约高校心理委员队伍建设和心理健康教育工作发展的重要问题。如何将“五育”并举理念有机、深度融入高校心理委员队伍建设，仍有待深入探索和积极创新。

（一）提升管理效能，优化心理委员管理机制

系统专业的培训、有效运行的管理机制，是建设心理委员队伍的基础，也是在心理委员层面贯彻“‘五育’并举促进心理健康”的前提。

在高校心理委员的管理中，往往存在管理方式较为松散、监督约束机制不完善的情况。进而限制了心理委员作用的发挥。以北京大学为例，虽然心理委员培养要求中明确规定了心理委员每季度的培训和考核要求，但在具体的实施过程中，尚未形成特别有效的管理和约束机制，再加上心理委员的培训活动大多以5-10人小组的形式小规模开展，很难实现有效的量化考核。因此，在心理委员的培训和管理方面，应优化现有的管理机制，建立由学校、院系和班级多层次联动的统筹协调机制，明确定期培训、任务分配、监督考核和淘汰机制，确保心理委员在工作中有明确的目标和方向。

（二）强化身份认同，强化心理委员激励机制

建立起明确的身份认同，是心理委员发挥主观能动性、展现朋辈示范引领力的前提。当前高校心理委员普遍在实际工作中缺乏身份认同感和获得感，容易导致工作动力不足、积极性不高。对此，高校应结合“五育”全面提升心理委员的身份认同感：通过加强德育增强心

理委员的社会责任感与使命感,通过加强智育促使心理委员丰富知识和技能、增进专业自信,通过加强体育、美育和劳动教育帮助心理委员在工作的同时愉悦身心提升实践能力。

同时,高校应不断完善心理委员的激励机制,通过设置更加科学的考核方式,多方面评估心理委员的工作方法、工作能力与参与度,定期对工作能力突出、表现优异的心理委员予以表彰和奖励。此外,高校还应加大对心理委员队伍及其工作的宣传力度,构建认可、尊重、重视心理委员工作的校园氛围,提升心理委员的荣誉感、成就感,强化心理委员身份认同。

(三) 培育综合素养,深挖心理委员工作潜能

高校对心理委员的潜能开发尚不充分,许多心理委员仅限于完成基础的培训课程、配合学校要求开展已有的心理健康教育活动,未能充分发挥其潜力和创造力。在立足“五育”开展心理健康教育的过程中,心理委员往往机械地将既有心理健康教育活动冠上“五育”理念,却对“五育”并举、“‘五育’并举促进心理健康”等教育理念缺乏深入思考,个人兴趣、特长等因素有待充分融入、深入挖掘。

因此,高校在心理委员队伍建设过程中,应采取理论教育与实践并重、工作开展与人才

培养结合,提升心理委员的综合素养,为其提供更多的成长路径和资源,引导心理委员培养和发挥个人特长与潜能。如此才能促进心理委员以专业心理知识为支撑开展工作,以过硬的综合素养提升工作水平,将个人兴趣、特长与心理健康教育工作有机结合,有针对性地立足“五育”并举开展心理健康教育。

五、结语

“五育”并举不仅为大学生的全面发展奠定了坚实的理论基础,也为高校心理健康教育注入了新的活力。作为高校心理健康教育的重要力量,心理委员承担着沟通学生和教师的纽带作用,他们不仅是心理健康知识的传播者,更是朋辈的心灵守护者。将“五育”并举理念融入心理委员队伍建设,不仅能够提升心理委员队伍的综合素质,也能够促进心理委员创新心理健康教育工作,进一步筑牢校园心灵防护网络。同时,立足“五育”并举,逐步优化心理委员管理机制,不断完善激励机制,深入挖掘心理委员潜质,已成为当前高校进一步完善心理委员制度、提升心理健康教育水平的关键。

责任编辑:曹睿涵