

提升“三感”，幸福成长——“五育并举促进心理健康”的CAR路径

林燕玲

广州市越秀区少年宫，广东广州，510075；

摘要：“云雀心育”是越秀区少年宫的心理品牌项目，是我宫开展心理健康教育的特色途径。在积极心理学视野下，我宫以“积极情绪—积极关系—积极品质”为基础，通过强化顶层设计，整合资源，在五育活动中融入心理健康教育内容，也在心理健康教育过程中运用五育方式，互相渗透，共融共育，依托“云雀心育”构建“五育并举促进心理健康”的CAR路径，创设了双轨三层协同共育举措，以“心理+”的方式实现对未成年学生的幸福共育。该探索项目形成一系列教科研成果，得到家长和主流媒体的肯定。

关键词：自我决定论；五育并举；心理健康教育

DOI：10.69979/3029-2735.25.3.065

引言

在立德树人的新时代教育根本任务建设过程中，心理健康得到越来越多的关注。教育部等十七部门联合印发的《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）》^[1]，首次明确把“五育并举”促进心理健康作为首要工作任务，提出“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”，这为心理健康教育指明了方向和思路。

“云雀心育”是越秀区少年宫的心理品牌项目，是越秀区少年宫开展心理健康教育的特色途径。在积极心理学视野下，我们以“积极情绪—积极关系—积极品质”为基础，通过在五育活动中融入心理健康教育内容，也在心理健康教育过程中运用五育方式，互相渗透，共融共育，依托“云雀心育”构建“五育并举促进心理健康”的CAR路径。

1 实践机制

1.1 强化顶层设计，构建融合共育机制

紧紧围绕“以五育并举促进心理健康”，我们积极开展“五育并举促进心理健康”的整体规划和顶层设计，注重对“五育”中各种心理育人元素的挖掘与解读运用，着重在心理健康教育中融入“五育”的各种方法手段，形成可操作的协同育人方案，促进心理健康与“五育”的深度融合，并将其贯穿到教育教学的全过程，构建融合共育的机制。

1.2 整合资源，形成全员育人格局

根据少年宫作为区社区教育学院二院和青少年活

动中心的场所优势，以及作为校外教育机构的教学时间特点，我们积极主动深入街道和社区，通过开展“小云雀周末广场”活动，大力推进“宫社”合作，整合心育资源，并借助“南方+”等媒体、公众号等线上平台进行宣传推广，联动周边街道、社区、医院、文化场馆等共同实施协同共育计划，形成人人皆心育之人、处处皆心育之地的育人局面，探索少年宫、家庭和社会三个维度的全员协同育人格局。

1.3 构建“CAR”育人体系

1.3.1 育人目标：发展积极的心灵种子

孟万金(2008)指出，积极心理健康教育就是根据教育对象的生理、心理发展特点，以人的向善性为价值取向，运用积极的内容、方法和手段，从正面发展和培养个体的积极心理品质，防治各种心理问题，促进个体身心全面和谐发展的教育活动。^[2]在积极心理学视野下，我们提出了“发展积极的心灵种子”的培养目标，发展出了“积极情绪—积极关系—积极品质”的积极心理育人目标。换言之，我们对开展心理健康教育的目标是为了帮助学生发展积极的情绪，建立积极的人际关系，塑造积极的心理品质。

1.3.2 育人内容：以“心理+”实现幸福共育

在“五育并举”促进心理健康的时代特性下，我们关注“德育、智育、体育、美育、劳育”五大领域。从这五大领域进行育人内容统整，以此指引构建新时代的心理健康教育育人内容蓝图，形成分类明确、案例清晰、资源丰富的育人内容。

(1) “心理+德育”，以特色活动强化心育效果

借助新成立的越秀区少年宫少工委组织为广大青少年学员开展思政教育,在德育思政全过程渗透心理健康教育,通过“学、访、讲、唱、画”等多种活动形式促进以德育心,树立学生正确的世界观、人生观、价值观;依托“小云雀周末广场”开展丰富多彩的心理活动,包括“五育润心 乐享成长”525心理健康日游园会、“微笑面对六月天”迎考心理讲座、生命教育活动等,以特色活动润泽心灵。

(2) “心理+智育”,以公益课程拓宽心育广度

一方面在学科教学过程中注重优化教学内容,不断挖掘艺术、科技、美术、文学作品中的心理元素,推进学科融合和互补;另一方面通过公益心理健康教育课对学生心理教育,引导学生掌握自我调节的方式方法,提升心理适应能力,从而促进以智慧心。此外,借助信息平台发布“云雀心理健康云课堂”“小云雀智慧父母课堂”“心理小黑板”系列微课程,向学生、家长开展知识普及,引导其学习科学心理知识,拓宽心育的广度。

(3) “心理+体育”,以心理游戏增强心育能量

充分发挥体育运动在情绪纾解、压力调节方面的作用,通过团体辅导游戏、剧场游戏、感统游戏等形式,探索心理游戏与体育运动相结合的形式,如每节课前安排特定时间进行心理游戏,让学生在游戏活动中体验竞争与合作,享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,从而促进以体强心。

(4) “心理+美育”,以艺术表达丰富心育手段

借助“小云雀周末广场”活动,开展诸如曼陀罗绘画活动“房树人”绘画活动等艺术性活动,引导学生在不同艺术形式中体验心灵的感受;另一方面,在心理教育过程中增加美育元素,将绘画、戏剧、音乐、沙盘等表达性艺术治疗的方式运用于心理辅导过程和心理课程中,并开展心理情景剧展演、心理漫画评比等活动,丰富心育的手段,引导学生进行情感表达。

(5) “心理+劳育”,以劳动实践培育心理品质

借助“小云雀周末广场”活动丰富、拓展劳动教育途径和实践,开展茶包制作、压花制作、小小科学家等实践制作活动,在直观的劳动收获中感受快乐,体验自我价值感和成就感;开展韭菜种植、园艺亲子活动等种植活动,感悟生命之美和珍贵;开展志愿服务、暑期成长营活动,让学生在实践活动中联结社会 and 他人,培养社会责任感和积极的心理品质,促进以劳健心。

1.4 育人路径:以“CAR”激发幸福动力

正如马斯洛的需求理论所说,人的成长与生俱来地拥有一定层次的需要,儿童的成长也正是如此。自我决定理论是由美国心理学家 Richard M. Ryan and Edward L. Deci 提出来的,关于个体行为和动机关系的一种理论^[3]。自我决定理论认为,个体依赖的社会环境可以通过满足自主感、胜任感和归属感三种基本心理需求,来促进个体内部动机的形成和发展,也可以促进个体对外部动机进行内化和整合,从而更持久地影响个体行为。^[4]其中,自主感是“三感”里面最重要的,指的是人们需要感受到他们的行为是自己选择的,而不是由某些外部力量强加的;胜任感指的是个体认为自己能把事情做好;归属感指的是个体与所属群体间的内在联系。^[5]因此,在开展“心理+”的五育融合过程中,我们围绕自我决定论,形成“以‘最近发展区’为指导,让学生获得胜任感(C)”“以体验式活动为教学过程,让学生获得自主感(A)”“以心理游戏建立联结,让学生获得归属感(R)”的“CAR”育人路径,从而提升未成年学生的“三感”,激发未成年学生成长和幸福动力。

1.4.1 以体验式活动为教学过程,让学生获得自主感

大卫·库伯的体验式学习理论^[6]认为,学习不是内容的获得与传递,而是通过经验的转换从而创造知识的过程。在此理论背景下,我们注重以体验式活动为教学过程,帮助学生在自主体验中学习和生成知识,增强自主感的学习体验。例如,在心理教育戏剧课程当中,首先,通过戏剧故事和建构情境让学生完全投入到当时当地的实际体验活动中,让学生对戏剧故事产生自主感受;然后通过分组讨论演绎,引导孩子从多个角度观察和思考实际体验活动和经历,在分组讨论时给学生一定的独立空间和自主选择的机会,让他们自己去准备所需的小组展示物品;接着,尊重孩子的个性特点,以倾听者的身份走近孩子、了解孩子,让孩子自由选择想扮演的角色,根据自我的想法进行演绎以便形成合乎逻辑的问题解决方式;最后,脱离故事,回归现实,让孩子在现实场景中演练和验证自己新形成的问题解决方法,从而获得知识,形成知识学习自主感的体验。

1.4.2 以“最近发展区”为指导,让学生获得胜任感

“最近发展区理论”是由维果斯基提出的,他认为学生的发展有两种水平:一种是学生的现有水平,指独立活动时所能达到的解决问题的水平;另一种是学生可能的发展水平,也就是通过教学所获得的潜力。两者之间的差异就是最近发展区。正是基于“最近发展区理论”,我们根据学生的情况设置可达到的学习目标,及时对学生积极正面的反馈和肯定;同时,借助家

庭教育指导微课,引导家长掌握科学的养育方式,做好孩子的支持者和陪伴者。比如,引导家长不要过多干涉孩子的学习,应该多使用正性语言来鼓励孩子。通过家校合力,助力学生获得胜任感。

1.4.3 以心理游戏建立联结,让学生获得归属感

大量心理学研究表明游戏是与儿童年龄特点相适应的学习方式,给以丰富的物体、形状、光线、色彩、言语等多方面的刺激以及频繁的互动交流,对幼儿的智力、问题解决能力、创造力、语言、意志、同理心、社会交往能力、心理健康、人格形成以及学业成就等诸多方面都有着显著的促进作用。^[7]儿童期的孩子天性是爱玩的,喜欢各种形式的游戏内容,对角色扮演有着天然的喜爱,这些都成为我们在开展校外心理健康教育过程中的立足点。在育人课程和活动中,我们以心理游戏作为学生探索和学习的重要载体,带领学生在游戏互动过程中增强同伴间、师生间、亲子间的情感联结,促进学生获得归属感。

1.5 育人举措:双轨三层协同共育

1.5.1 以“双轨”协同育人

我们在发展“CAR”育人体系的过程中,构建了“双轨并行”的全方位、全链条的协同育人内容。一是“学生课程+家长课程”双轨并行;二是“知识+情境”双轨并行;三是“线上+线下”双轨并行。

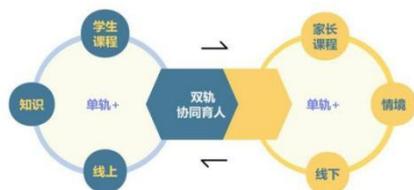


图1“双轨”协同育人

1.5.2 以“三层”因材施教

针对学生不同情况,分别开展集中学习式、团体活动式、个体辅导式的多层次心理学习方式。其中,集中学习式强调知识技能的学习,团体活动式强调活动育人的功能,个体辅导式强调个别化疏导。



图2“三层”因材施教

2 评价与展望

在实践期间,为了解“CAR”育人体系的实践成效,以做进一步改进和完善,我宫在2021年和2024年对家长分别开展了一次课程和活动的满意度调查,分别回收问卷4233份和5123份。结果显示,家长对课程整体满意度达96%以上,对课程内容质量满意度达95.6%以上,学生的进步度达91%以上,学生对学习、活动的喜爱度和满意度达94%以上,得到学生和家长的认可。此外,我宫“云雀心育”品牌课程和活动内容,在多个媒体平台进行刊载,育人体系得到主流媒体的肯定。

未来,我们将继续坚持立德树人,坚持“五育并举促进心理健康”的理念,持续创新和开展研究,构建高质量发展育人体系,促进学生身心和谐可持续发展,为学生健康成长和幸福生活奠定基础。

参考文献

- [1]中华人民共和国教育部.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)[EB/OL].[2023-04-27].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.
 - [2]孟万金.论积极心理健康教育,教育研究,2008,(5):41-45.
 - [3]Ryan,R M.& Deci,E L.Selfdetermination theory and facilitation of intrinsic motivation,social development and well-being[J].The American Psychologist.2020,5(1):68-78.
 - [4]佟尧.自我决定理论对中小学生学习居家的启示[J].教育论坛,2022(06).
 - [5]周虹.提升“三感”,助力孩子开启高中生活[J].中小学心理健康教育,2022(27).
 - [6]许思安.中小学心理健康教育教育初级培训教程[M].广州:广东人民出版社,2017:129-130.
 - [7]王小英.儿童游戏意义的多维视角解析[D].吉林:吉林大学,2003.
- 注:本文是2025年广州市教育科学规划课题“全身心·全场景·全时空:新时代校外心理服务体系的构建与实践”(课题号:2024111305)项目阶段性成果。