

五育融合活动促进学生积极情绪提升的实践研究

李娅

湖北省十堰市房县城关一中，湖北十堰，442100；

摘要：本文聚焦于五育融合活动对学生积极情绪提升的影响。通过阐述五育融合的理论基础、积极情绪的重要性，分析五育融合活动在提升学生积极情绪方面的作用机制，并结合实践案例探讨具体策略与实施路径。研究表明，五育融合活动能从多个维度激发学生积极情绪，为学生心理健康发展与全面成长提供有力支持，为教育实践提供理论与实践参考。

关键词：五育融合；积极情绪；学生发展

DOI：10.64216/3104-9702.25.01.020

引言

在教育改革不断深化的背景下，五育融合成为促进学生全面发展的重要理念与实践路径。五育融合强调德育、智育、体育、美育和劳动教育相互渗透、协同育人。与此同时，学生的心理健康日益受到重视，积极情绪作为心理健康的重要指标，对学生的学习、生活及未来发展具有深远影响。积极情绪不仅能提升学生的主观幸福感，还能促进认知发展、增强心理韧性。因此，探究五育融合活动与学生积极情绪提升之间的关联，具有重要的理论与实践意义。

1 理论基础

1.1 五育融合理论

马克思主义关于人的全面发展理论指出，人的德、智、体、美、劳的全面发展是教育的核心目标。德育培养学生的道德品质与社会责任感，引导学生树立正确的价值观；智育提升学生的认知能力与创新思维；体育锻炼学生的身体素质与意志品质；美育陶冶学生的情操与审美素养；劳动教育培养学生的实践能力与劳动精神。五育相互依存、相互促进，共同构成学生全面发展的基石。在《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）》中，明确提出“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”的理念，为五育融合与心理健康教育的结合指明了方向。

1.2 积极情绪理论

积极心理学强调关注人类积极的情感、行为以及人际关系等方面。积极情绪包括快乐、满足、自豪、兴趣等，具有拓宽个体思维与行动倾向的功能。如Fredrickson的拓展-建设理论指出，积极情绪能拓展个

体瞬间的思维与行动 repertoire，帮助个体建设持久的心理、生理和社会资源。积极情绪还能缓冲压力、增强心理韧性，促进个体身心健康与全面发展。

2 五育融合活动对学生积极情绪提升的作用机制

2.1 德育活动：塑造积极价值观，增强心理韧性

德育通过培养学生的道德品质、家国情怀和社会责任感，帮助学生树立积极向上的价值观。如参观红色教育基地、开展主题班会等活动，让学生在体验中感受榜样力量，增强民族自豪感与使命感。这种积极的价值观能为学生提供强大的精神动力，使其在面对困难与挫折时，保持乐观心态，增强心理韧性。例如，某学校组织学生参观当地的革命纪念馆，学生们在了解革命先辈的英勇事迹后，深受鼓舞，内心产生强烈的爱国情感，这种情感在日后的学习和生活中成为他们克服困难的重要支撑。

2.2 智育活动：激发学习兴趣，提升自我效能感

智育活动不仅传授知识与技能，更注重培养学生的学习兴趣与创新思维。当学生在学习中体验到成功的喜悦，解决复杂问题时，会激发内在的学习动机，提升自我效能感。例如，在科学实验课上，学生通过自主探索与实践，成功验证科学理论，这种成就感会使他们对学习产生浓厚兴趣，进而以更加积极的情绪投入到后续学习中。同时，智育活动中的合作学习环节，还能培养学生的沟通与协作能力，促进积极人际关系的建立，进一步提升积极情绪。

2.3 体育活动：释放压力，增强身心愉悦感

体育活动对学生积极情绪的提升具有显著作用。运

动过程中,身体会分泌内啡肽、多巴胺等神经递质,这些物质能有效缓解压力、改善情绪状态。像跑步、篮球、足球等运动,学生在参与过程中不仅能释放学习与生活带来的压力,还能在团队运动中培养协作精神,增强人际交往能力。在一场篮球比赛中,学生们通过团队配合取得胜利,他们不仅体验到运动带来的身体愉悦,更收获了团队合作的快乐与成就感,身心愉悦感得到极大增强。

2.4 美育活动:陶冶情操,促进情感表达与自我认同

美育活动如音乐、绘画、舞蹈、文学欣赏等,为学生提供了情感表达与审美体验的平台。学生在欣赏艺术作品或参与艺术创作过程中,能与作品产生情感共鸣,从而释放内心情绪,实现情感的自然表达。在绘画课上,学生可以通过色彩与线条表达自己的内心世界,将难以言说的情感通过艺术形式展现出来。这种情感表达有助于学生更好地认识自己,增强自我认同,进而提升积极情绪。同时,美育活动营造的优美环境与氛围,也能潜移默化地陶冶学生情操,让他们感受到生活中的美好,激发对生活的热爱之情。

2.5 劳动教育活动:体验成就感,培养责任感与积极态度

劳动教育让学生通过实践操作,掌握劳动技能,创造劳动成果。在劳动过程中,学生付出努力并看到自己的劳动成果,会产生强烈的成就感。学校组织的校园植物种植活动,学生们亲自参与播种、浇水、施肥等环节,看着植物逐渐成长,最终收获果实,他们会为自己的劳动成果感到骄傲与自豪。这种成就感能增强学生的自信心,培养积极的生活态度。此外,劳动教育还能培养学生的责任感,让他们明白劳动对个人、家庭和社会的重要性,从而以更加积极主动的姿态面对生活与学习。

3 五育融合活动促进学生积极情绪提升的实践案例

3.1 案例一:某小学的“年货节”活动

某小学以春节传统文化为背景,开展“年货节”活动,将五育融合其中。活动前,各班通过主题班队课,培养学生的规则意识与安全意识,这是德育的体现。活动当天,学生为提升本班年货的“知名度”,研究家乡年俗和特色美食,制作广告宣传单,在此过程中锻炼了智育方面的信息收集与处理能力、创新思维能力。为实现盈利目标,学生精心挑选货源、控制成本、进行二次

包装等,培养了劳动实践能力与经济意识。各班设计的传统体育活动,如套圈、投壶等,让学生在游戏中锻炼了身体协调能力,提升了体育素养。以中国传统二十四节气与中医五行学说中的“五味”为元素设计摊位视觉主题,则体现了美育的融入。活动结束后,学生们纷纷表示在活动中收获了快乐与成长,积极情绪得到极大提升。他们不仅学到了知识与技能,还感受到传统文化的魅力,增强了团队合作精神与责任感。

3.2 案例二:某中学的心理健康月系列活动

某中学在心理健康月期间,开展了一系列五育融合活动。在德育方面,举办“学雷锋”主题活动,深化学生的道德认知,塑造积极价值观;智育上,开展心理健康知识竞赛,提升学生对心理健康知识的认知水平;体育活动中,组织班级篮球联赛,让学生在运动中释放压力、增强体质;美育活动则包括学生个人书画展,为学生提供展示才艺的平台,促进情感表达与自信提升;劳动教育方面,组织学生参与校园环境清洁活动,培养学生的劳动意识与责任感。通过这一系列活动,学生们在不同维度得到锻炼与成长,积极情绪明显提升。据学校心理辅导老师反馈,活动后学生们在课堂上更加积极主动,同学之间关系更加融洽,整体校园氛围更加和谐向上。

4 五育融合活动促进学生积极情绪提升的实施策略

4.1 树立五育融合与积极情绪培养并重的教育理念

教育工作者应深刻认识到五育融合对学生全面发展的重要性,以及积极情绪对学生心理健康与学习生活的积极影响。必须将德育、智育、体育、美育和劳动教育视为一个有机整体,并将积极情绪的培养作为促进学生整体发展的关键要素。将两者有机结合,贯穿于教育教学全过程,使五育融合的过程自然地成为滋养学生积极情绪的沃土。在制定教学计划、设计课程活动时,需充分考虑如何通过精心设计的五育融合活动有效激发学生的积极情绪体验,如愉悦感、成就感、归属感等,并在此过程中系统性地培养学生的积极心理品质,如乐观、韧性、感恩等。学校管理层也应加强对教师的理念引领与专业培训,通过专题讲座、案例分享、教研活动等多种形式,深化教师对五育融合与积极情绪协同培养的理解,并在全校范围内营造重视五育融合与学生积极情绪培养的校园文化氛围,将相关理念融入校风、教风和学风建设。

4.2 优化课程设置,融入五育融合与积极情绪提升元素

在课程设置上,需着力打破学科壁垒,将五育内容有机融入各学科课程的教学目标、内容与活动之中。例如,在语文教学中,不仅可以通过经典文学作品赏析培养学生的审美能力(美育),还可以引导学生深入理解作品中的道德观念(德育),并鼓励学生分享阅读感悟,体验交流的乐趣(积极情绪);在物理实验课上,不仅要培养学生的科学思维(智育)与实践操作能力(劳动教育),更应精心设计实验环节,确保学生在克服困难、成功完成实验后能深刻体验到探索的乐趣和强烈的成就感(积极情绪)。此外,学校还可以积极开发并开设专门的五育融合实践课程,如综合实践活动课、项目式学习课程等,以跨学科的主题活动形式,让学生在真实或模拟的情境中动手实践、合作探究,实现德智体美劳的全面发展,并在解决实际问题、取得团队成果的过程中持续提升积极情绪水平。

4.3 加强师资队伍建设,提升教师五育融合教学能力

教师是五育融合活动的核心组织者与实施者,其教学理念、知识储备与实践能力直接影响活动的效果与培养学生积极情绪的成效。学校应高度重视并系统性加强师资队伍建设,围绕五育融合与积极情绪培养主题,定期开展分层分类的教师培训、专题研讨、教学观摩与教研活动,切实提升教师对五育融合理念的深刻理解与实践转化能力。培训内容应全面覆盖,包括五育融合的理论基础与发展前沿、各育之间的内在联系与有效融合方法与策略、如何在活动设计中科学嵌入激发学生积极情绪的要素、如何识别并引导学生在活动中的情绪体验等。同时,应大力鼓励并支持教师在教学实践中积极探索创新,勇于尝试跨学科教学设计,创设丰富多样的学习情境,将五育融合与积极情绪培养的理念切实转化为生动的实际教学行为,并在实践中不断反思、总结与提升。

4.4 建立多元评价体系,关注学生积极情绪与全面发展

传统评价体系往往过度侧重于学生的学业成绩和知识掌握程度,相对忽视了学生的全面发展维度与积极情绪体验,这不利于五育融合活动的深入有效开展。为全面引导和促进五育融合活动的有效实施及学生积极

情绪的培养,亟需构建科学、多元的评价体系。评价内容不仅应包括学生的学科知识与技能掌握情况,还应全面涵盖学生在德育(如品德行为、社会责任)、体育(如运动技能、健康习惯)、美育(如艺术表现、审美情趣)、劳动教育(如劳动技能、劳动态度)方面的具体表现与进步,以及学生在参与各项活动过程中积极情绪(如兴趣、自信、合作愉悦感、学习满足感)的发展变化。评价方式应突破单一依赖考试的限制,灵活采用教师观察记录评价、学生自评反思、同学互评反馈、成长档案袋记录、基于表现性任务的评价等多种形式,力求全面、客观、动态地评价学生的综合素养成长与积极心理进步。通过及时、具体且积极的评价反馈,有效激励学生更加主动、热情地参与五育融合活动,并在参与过程中不断获得成就感与价值感,从而进一步提升其积极情绪水平,形成良性循环。

5 结论

五育融合活动为学生积极情绪的提升提供了丰富的途径与载体。通过德育塑造价值观、智育激发学习兴趣、体育释放压力、美育陶冶情操、劳动教育培养责任感,五育相互协同,从多个维度促进学生积极情绪的产生与发展。实践案例表明,五育融合活动在提升学生积极情绪方面取得了显著成效。为更好地发挥五育融合活动的作用,教育工作者应树立正确教育理念,优化课程设置,加强师资队伍建设,建立多元评价体系。未来,随着五育融合实践的不断深入,有望为学生的心理健康与全面发展提供更坚实的保障,培养出更多具有积极心理品质、适应时代发展需求的高素质人才。在实践过程中,还需不断探索与创新,根据学生的特点与需求,持续优化五育融合活动的形式与内容,以实现教育效果的最大化。

参考文献

- [1]李妍."五育融合"背景下的小学品格教育实施现状研究[D].广西师范大学,2023.
- [2]徐杏玉,陈淼,徐畅."核心能力提升"视域下高职生情绪管理:缘起,特征与因应[J].江苏高职教育,2023,23(4):100-108.
- [3]章笠越."五育融合"背景下提升小学生情绪管理能力的实践研究[J].新课程研究,2024(36):73-75.