

# 以心育融于五育 护航学生健康成长

吴杨会

## 育人思语

教育的本质是“一棵树摇动另一棵树，一个灵魂唤醒另一个灵魂”。随着社会转型加速与升学竞争加剧，青少年面临的心理挑战日益严峻。教育部明确提出，要将心理健康教育贯穿教育教学全过程，为青少年健康成长保驾护航。然而，传统心理健康教育常存在“碎片化”“标签化”问题，未能形成育人合力，育人效果有待提升。

“五育并举”不仅是对学生综合素质的基本要求，更是破解青少年心理问题的系统方法论。只有将心理健康教育深度融入五育全过程，打破教育壁垒，实现协同育人，才能从根本上维护学生心理稳定，培养堪当民族复兴重任的时代新人。

五育与心理健康教育相辅相成、辩证统一。德育为魂，奠定心理底色，良好的品德修养有助于学生建立积极的人际关系，减少心理困扰。智育为基，激活心理潜能，通过探究式学习获得成就感，建立自我效能感，是抵御自卑与焦虑的心理防线。体育为柱，强健心理体魄，体育锻炼能促进多巴胺分泌，缓解负面情绪，锤炼坚韧意志。美育为润，滋养心灵家园，通过对美的感知让情感得以宣泄与升华，培养积极乐观的人生态度。劳育为根，健全人格特质，劳动实践能提升自我价值感，塑造健全人格。

结合基层教育教学实践，我们可从五个方面构建心理健康教育与五育融合的具体路径，让心理健康教育落地生根、见行见效。

一是以德融心，塑造健全人格。学校应将德育做细做实，通过主题班会、红色研学等形式引导学生树立正确的世界观、

人生观、价值观，从根源上减少因价值观迷茫导致的心理危机。教师需以身作则，建立民主、平等、和谐的师生关系，让学生在尊重与关爱中敞开心扉。

二是以智启心，提升心理韧性。课堂教学应摒弃“唯分数论”，聚焦核心素养培养。通过启发式、探究式教学鼓励学生主动思考、大胆质疑，在掌握知识的同时锻炼解决问题的能力。这种成就感与思维能力的提升，能极大增强学生的抗挫折能力。

三是以体强心，释放负面情绪。学校要严格落实体育课程标准，保证学生每天一小时体育活动时间。球类运动、田径训练等都能为学生提供释放压力的出口，竞技体育中的胜负体验与团队合作训练，能有效培养学生的抗挫折能力与团队精神。

四是以美润心，涵养积极情绪。学校应营造美育氛围，通过艺术鉴赏课、书画展览、合唱比赛等活动引导学生发现美、欣赏美、创造美。在美的熏陶下，学生的

情感世界更加丰富，能有效调节情绪状态，缓解心理紧张，实现心理的和谐发展。

五是以劳健心，磨砺成长自信。构建系统化的劳动教育体系，组织学生参与校园卫生打扫、农业实践体验和志愿服务等活动，让学生在动手实践中体验劳动的艰辛与快乐，培养独立自主的品格。这种在实践中磨砺出的自信与坚韧，是维护心理健康最坚实的基石。

坚持五育并举，全方位加强学生心理健康教育，是新时代教育改革的必然要求，也是一项系统工程。作为教育工作者，我们必须打破五育之间的壁垒，推动其深度融合、协同育人，以德铸魂、智育启智、体育强身、美育润心、劳育健心，守护每一位学生的心灵成长，让他们在教育的阳光下身心健康、全面发展，成长为堪当民族复兴重任的时代新人。

（作者系慈利县零阳街道双岗中心小学校长）

## 热点观察

# 提升网络思政育人能力

侯耀宗

“十五五”规划纲要提出，深入实施教育数字化战略。2026年全国工作会议强调，要迭代升级数字时代网络育人新课堂，扎实推进人工智能赋能教育，激发教育强国建设活力和动力。随着新一代数字技术的迭代升级，教育数字化快速转型成为高等教育改革发展的重要战略行动。因此，我们应充分发挥数字技术在网络思政工作中的作用，通过突出育人导向、创新育人模式和强化育人支持，提升网络思政育人能力。

### 突出育人导向

数智时代，网络育人新课堂的迭代升级对思政工作者提出了更高要求。思政工作者要牢记立德树人根本任务，深刻把握当下学生思想特点与认知规律，将价值引领有机融入网络育人空间、课程内容与互动实践全过程，着力打造有温度、有深度、有力度的网络思政育人场景，切实提升网络思政的引领力。

正确认识和科学运用网络育人新课堂，拓展网络育人的空间阵地。网络育人新课堂，绝非传统课堂的简单数字化迁移，而是通过数字技术与教育全要素深度融合，驱动教育生态系统性重塑和人才培养模式革命性变革。它通过重构教学互动关系，使思政工作者转型为“云端引路人”，使每一块“小屏幕”变成立德树人大课堂，在沉浸式互动、场景化体验和社交化分享中，实现从信息流量向思想能量的转变，不断激发网络思政新动能。

丰富网络空间思政育人内容，打造符合时代主题的精品课程。网络育人新课堂的核心在于内容，唯有内容精良、思想深邃，才能真正触及学生心灵，实现从“心动”到“行动”的转化。在网络育人新课堂的内容供给上，一方面要将时代主题讲“活”，深入领会时代精神、把党的创新理论讲深讲透讲明白，以真理的力量启迪思想、凝聚共识，增强学生的理论认同与价值共鸣；另一方面要打造思政“金课”，运用学生喜闻乐见的语言风格、鲜活案例和网络话语，有机融入现代科技元素，打造兼具思想深度、情感温度、时代热度的思政精品课程，让理论在贴近现实中焕发生机。

建构网络学习共同体，提升网络思政的育人实效。教育本质上是一种双向的精神交往，网络育人新课堂要摒弃单向灌输的“填鸭式”说教，转向构建同频共振的课堂生态，充分发挥学生在教育教学中的主体作用。思政工作者应打破“教育者主导”的固有模式，着力构建“师生共在、朋辈互助”的育人共同体，畅通师生、生生之间的沟通渠道。在网络教学实践中，要积极创设师生情感共鸣的课堂情境，设置话题讨论、意见征集、观点交锋等环节，引导学生从被动接受走向主动参与，从而激发学生的学习热情和创新活力。

### 创新育人模式

育人模式创新关乎网络育人新课堂的生命力。数智时代，传统育人模式在回应学生的多样化需求方面日益凸显其局限性，亟待探索形式新颖、富有感染力的网络思政教育新形态。

打造沉浸式数字化场景体验。虚拟现实、增强现实等数字技术为沉浸式教育提供了技术支撑，可借助其开发虚拟思政课程，还原革命历史场景与重大事件现场，使学生在具体体验中感受历史厚重、体悟精神温度，使网络思政更加立体鲜活，增强教学的吸引力和感染力。

构建学生喜爱的网络育人平台。依托5G、人工智能等技术搭建网络育人平台，重点开发基于学习分析的“兴趣指数”评估系统，依据学生的兴趣能力、认知水平与学习成效，动态调整内容难度与呈现形式，实现“千人千面”的教育供给。同时，围绕学生思想政治工作的特点与规律，汇聚马克思主义理论学科专家力量，协同党政部门、主流媒体等共建网络育人平台，丰富优质内容供给，形成贴近学生认知特点与成长需求的内容体系。

建设数字化网络思政“认知—实践”双循环体系。构建“线上学习—线下实践—线上反馈—线下提升”的螺旋式循环运行模式，线上学习依托虚实融合的实践场域，学生可以随时随地学习领悟理论知识；线下实践通过“行走的思政课”等多样化形式，推动理论认知向行动转化；线上反馈借助在线答疑、效果反馈等方式，及时调整教学内容和重点；线下提升通过经验分享、成果展示等方式，深化实践成效，推动知行合一。这一模式旨在打通理论学习与实践体验的内在关联，使二者互补共融，形成良性循环的育人生态。

### 强化育人支持

网络思政课是数字时代开展思想政治教育的重要载体，需要在教师培训、基础建设、评价机制等层面协同发力，为网络育人新课堂建设提供有力保障。

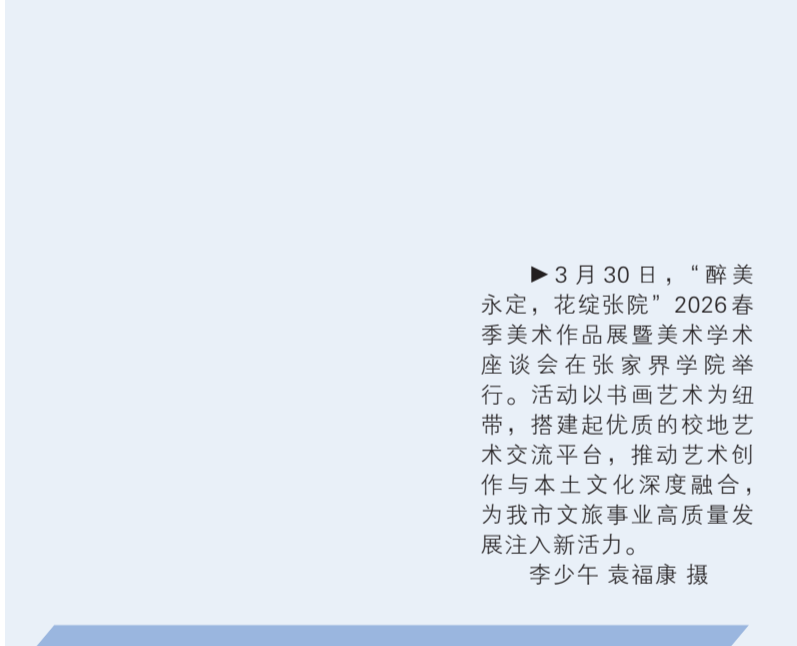
提升思政教师的数字素养与教学能力。教师是网络思政课的核心执行者，其数字素养直接关系到育人实效，要通过系统化、分层次培训，全面提升其网络素养和教育教学能力，使网络思政真正成为有温度、有深度的育人课堂。培训内容应涵盖人工智能技术应用、网络文化演进规律、网上思想道德教育方法等核心领域，策划开展“云讲座”“云沙龙”“云交流”等活动，将网络育人、实践育人、科研育人有机结合，切实提升思政教师数字适应力与教学创新力。

夯实网络育人新课堂的基础设施与资源体系。在硬件层面，应加强虚拟仿真实验室、“大思政”数字化实验室、在线案例库、数字展馆等多元化、立体式教学平台的开发与建设；在资源层面，要以数字技术高效整合网络思政资源，打破信息壁垒和时空局限，为学生精准提供兼具价值引领与兴趣激发功能的教育内容；在管理层面，要审慎防范数字技术应用中的潜在风险，健全网络安全与隐私保护机制，完善新媒体新技术管理、舆情引导等配套机制，确保网络育人新课堂在安全、有序的轨道上运行。

完善网络育人新课堂的教学评价机制。在评价主体上，应构建学校、家庭、社会等多方参与，教师评价、学生自评、同伴互评等相结合的多维评价体系；在评价方法上，应综合运用量化与质性评价相结合的方法，确保评价的信用与效度；在评价内容上，应聚焦学生的个体差异与个性化学习需求，重点关注网络思政课的针对性、吸引力是否得以提升，以及学生学习的自觉性和主动性是否增强，推动网络思政课实现“从指尖触及到心间浸润”的深层转化。（来源《光明日报》）



近日，市科协携手市心益行社会工作服务中心、市爱盟公益协会、市科技志愿服务队走进永定区远古坪小学开展“高铁改变生活”科普宣传活动，为学生送上一堂生动有趣的高铁科普课。此次活动旨在普及高铁知识与安全常识，激发青少年爱科学、学科学的热情，助力基层科普走深走实。  
 刘浩 毛丽苹 摄



3月30日，“醉美永定，花绽张院”2026春季美术作品展暨美术学术座谈会在张家界学院举行。活动以书画艺术为纽带，搭建起优质的校地艺术交流平台，推动艺术创作与本土文化深度融合，为我市文旅事业高质量发展注入新活力。  
 李少午 袁福康 摄



## 校园风铃

# 春天的雨

向浩铭

天上，灰蒙蒙的一片，空中的小雨如牛毛，如花针，轻轻飘落，淅淅沥沥，温柔地唤醒大地上万物朦胧的生机。微风拂过，雨丝轻轻斜织，像一层薄纱笼罩着大地，温柔又静谧。

地上的小草换上了嫩绿的新衣裳，显得格外鲜亮。晶莹剔透的雨珠伏在草叶上，闪闪发亮，沉甸甸的，让小草轻轻弯下了腰。桃花吸饱了雨水，显得湿润饱满，几片粉嫩的花瓣悄悄落在草丛里，既有“花重锦官城”的美丽，又有“花落知多少”的怜惜。

春天的雨不像夏天的雨那样瓢泼大雨、哗哗啦啦，而是在夜深人静的时候，“随风潜入夜，润物细无声”，默默地滋润着大地万物，不张扬，不喧闹。

春天的雨就像是一支神奇的画笔，染绿了小草，让小草充满活力；染红了桃花，让桃花更加娇艳明媚。春雨又像是一首温柔的歌，轻轻唱醒沉睡了一冬的万物，让大地处处充满勃勃生机。

春雨细腻、温柔、无私，它不求赞美，默默滋养大地，给人间带来无限生机与希望。春雨无声，却给世界带来无限美好。“一年之计在于春，一日之计在于晨。”我一定会像春天的万物一样，珍惜这美好时光，好好学习，努力成长，不负春光，不负自己。

（作者系张家界崇实小学南校六年级学生 指导老师：汤汤）

## 家庭教育

# 最是春光含喜意

张军霞

周末女儿上美术课，我去接她时，课还没有讲完，我站在门外等，透过玻璃门，看到老师正在让学生欣赏明代的一幅《春喜图》，并读出上面的题跋：“花如吐蕊鸟如生。鸟顾花芳互有情。最是春光含喜意。不须著相鹊呼晴。”

最是春光含喜意。老师的一句吟诵，忽然唤起了我童年的记忆中与“春”和“喜”有关的往事。那时在老家，每年春天最盼天气转暖，因为天气暖和了就可以吃到美味的柳芽了。我家巷口有好几棵粗壮的柳树，立春之后甩去厚重的棉衣，每天放学时我都要去巷口处看，待到柳枝上冒出了小小的嫩芽，立刻回去叫姐姐拿着篮子来。高处的树不敢爬，我们就把低处的树枝压下来，两只小手紧抓着，因为动作慢了，别的小伙伴也就来摘了，等到篮子里盛满了嫩芽，我们一路跑回家去，抢着在母亲面前表演：“看啊，多嫩的柳芽。”母亲如果当时不忙，就会一边接过篮子一边笑着说：“瞧把你们高兴的，像捡了宝一样。”

母亲把柳芽用开水焯一下，捞到凉水中浸泡一会儿，把苦味泡出来。泡好

的柳芽沥出水，加入面粉和鸡蛋，用筷子把它们搅拌均匀，平底锅倒油，用小火煎出金黄透着碧绿的柳芽饼，微苦加咸香，口味独特，酥软可口。吃了整整一冬天的大白菜和老咸菜，能换口味吃上柳芽饼，真是饭桌上难得的奢侈，所以这可以算作春天第一“喜”。

童年的我们，除了贪吃还贪玩。父亲在县城的书店上班。那时没有双休日，因为离家太远，他总是在周六傍晚回来，在家住上两晚，周一早晨再上班。春天的傍晚，天气转暖，每到周末，我和姐姐会一边在巷口玩耍一边等着父亲回家。父亲每次看到我们都非常高兴。那时，如果柳枝已经长了，他就会把我扛在肩膀上，举得老高，让我挑选几根满意的柳枝，等回到家里放好自行车，父亲就用那双粗糙的大手反复揉搓柳枝，直到树皮被搓得松软了，他再用嘴咬住柳枝，双手慢慢一拉，一小段筒状的树皮就脱落了下来。父亲拿出小刀，在它的一端削掉绿皮，一个小小的柳笛就算大功告成了。我和姐姐吹着柳笛找小伙伴们去炫耀，收获别人一箩筐的羡慕，又是春日一“喜”。

当然，春天里最高兴的事还有一件，那就是去外婆家。外婆的生日在阴历二月，母亲总会提前精心准备，到了去祝寿的那一天，给我和姐姐都换上轻

便干净的春装，再穿上一双新布鞋，母亲把前一天蒸好的大寿桃放到竹篮里，上面盖上雪白的棉衣，娘仨齐刷刷出门去。外婆家离我们不远，步行不到半个小时就能走到。我们走到的时候，舅舅和舅妈们已经提前在灶前忙活，包饺子、用铁锅炖猪肉白菜菜，外婆也提前准备了爆米花、炒花生等不少零食。大人们忙着吃饭和聊天时，我和表哥表姐们一起尽情又吃又玩，到午饭时大家齐刷刷坐下来，母亲往会故意考我：“去，数数一共有多少人？”我数来数去，一会儿说二十五，一会儿又说三十多，大家就哄堂大笑，我则尴尬得满脸通红。这种五代同堂的大聚会，也是春日一“喜”。

如今身居小城，没有了从前的热闹，但“春喜”还是无处不在。女儿的美术课上就画了一幅报春图：鹅黄色的迎春花，花间飞过蜜蜂和蝴蝶，春意满满；我通过一年多的努力，拿到了一个含金量高的证书，成就感满满；儿子跟我沟通，开始计划春季外出旅游的时间和地点，憧憬满满……

春光无处不在。我牵着小手，到公园去寻找春意。女儿远远看到一丛迎春花，她从花下走过，裙裾飞扬，眉眼间都是笑意，我拿出手机“咔嚓”一下定格画面，最美的春天就在眼前。