美育赋能中小学心理健康教育的实践路径

Practical Paths of Aesthetic Education Empowering Mental-Health Education in Primary and Secondary Schools

韩冰，大连教育学院

摘要

在五育并举的教育背景下，国家相关政策明确提出要发挥美育“以美润心”的作用，将心理滋养作为美育重要育人目标。美育与中小学心理健康教育在育人理念、育人方式与育人内容上高度契合，美育能够以审美体验为柔性载体，补充传统心理健康教育在日常心理滋养和积极心理品质培养方面的不足，助力学生健全人格培育。当前二者融合实践仍存在育人认知有偏差、课程融合深度不足、育人载体匮乏、跨学科协同师资不足、评价机制不完善等现实困境。本文从课程融合、活动载体、校园文化、师资建设、家校协同、评价优化六个维度，提出系统化实践路径。

Abstract

Against the backdrop of the simultaneous development of five-domain education, relevant national policies explicitly propose giving play to the role of aesthetic education in “nourishing the mind through beauty” and taking psychological nourishment as one of its core educational objectives. Aesthetic education and mental-health education in primary and secondary schools are highly consistent in educational philosophy, teaching methods and educational content. As a flexible educational carrier based on aesthetic experience, aesthetic education can make up for the drawbacks of traditional mental-health education such as didactic tendencies and its emphasis on problem-oriented intervention rather than preventive nourishment, and help foster students’ sound personality. At present, the integrated practice of the two still faces practical dilemmas including biased educational perceptions, insufficient in-depth curriculum integration, inadequate educational carriers, shortage of specialized collaborative teachers and imperfect evaluation mechanisms. This paper puts forward systematic practical paths from six dimensions: curriculum integration, activity carriers, campus culture, faculty development, home-school collaboration and evaluation optimization.

关键词：美育；心理健康教育；实践路径

Keywords: Aesthetic Education; Mental-Health Education; Practical Paths

© 睿光智識出版有限公司

一、引言

教育部等十七部门印发的《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）》明确提出五育并举推进心理健康教育，其中“以美润心”的教育目标是发挥美育丰富精神、温润心灵的作用。《关于全面实施学校美育浸润行动的通知》进一步强调，美育是以审美体验为核心，契合青少年身心发展特点，能够在潜移默化中滋养学生心灵，对心理健康教育具有积极的辅助和促进作用（黄潇潇和俞国良，2025；何锦萍，2025）。这一定位为新时代中小学推进美育与心理健康教育融合发展指明了方向。美育是以审美体验为核心，契合青少年身心发展特点，能够在潜移默化中滋养学生心灵，对心理健康教育具有独特且不可替代的价值。基于此，本文结合中小学教育的实际需求，探究美育赋能心理健康教育的可落地、可推广的实践路径。

二、美育赋能心理健康教育的内在逻辑与育人价值

（一）核心育人理念高度契合，实现双向赋能

心理健康教育的核心目标是培育学生乐观向上、坚韧平和的心理品质，提升情绪管理、抗压抗挫、人际交往、自我认知等心理能力，预防心理问题、化解心理危机，助力学生形成健全人格（教育部等十七部门，2023）。美育的核心是通过审美体验滋养学生精神世界，摒弃功利化育人思维，引导学生发现生活美好、涵养高雅情趣、平和身心状态、塑造健全人格。二者均坚持“以人为本”的育人核心，强调尊重学生主体性，注重通过体验、引导等方式促进学生发展，聚焦学生精神成长与心灵滋养，追求学生身心和谐、全面发展（李政涛和文娟，2020）。

两门学科在育人功能上具有较强的互补性。心理健康教育为美育提供育人导向，让审美教育不再局限于技能训练、知识传授，而是聚焦心灵成长、品格培育，赋予美育育人温度与精神内核；美育为心理健康教育提供柔性育人载体，弥补传统心理教育生硬、枯燥、被动的短板，让心理疏导、心灵滋养融入沉浸式审美体验，实现心理健康教育常态化、生活化、趣味化。

（二）育人方式互补共生，破解传统育人短板

在部分学校的实践中，心理健康教育仍较多采用专题讲座、课堂教学、个别辅导等形式，在日常化、预防性和发展性心理健康教育方面仍有进一步拓展空间。一方面，理论性、说教性内容居多，形式枯燥单一，学生被动接受教育，难以产生情感共鸣，心理疏导效果流于表面；另一方面，教育重心偏向“问题治理”，多针对已经出现的心理问题进行干预矫正，缺乏常态化的心理滋养与提前预防，难以充分满足学生积极心理品质持续培养的需要（刘艳利和马红霞，2008）。

美育具备体验性、创造性、开放性、包容性的独特优势，能够为心理健康教育提供更加丰富的体验式育人载体（宁本涛和杨柳，2020；黄潇潇和俞国良，2025）。首先，美育无门槛、无压力，绘画、书法、歌唱、手工、欣赏自然等美育活动，氛围轻松愉悦，学生无需背负心理压力，可自由表达内心想法、宣泄负面情绪；其次，美育坚持沉浸式、体验式育人，让学生在主动参与、自主创作、深度感知中实现心灵自愈，而非被动接受教育；最后，美育覆盖全体学生，实现全员的心理滋养与心理疏导。

（三）育人内容深度融合，助力学生全面发展

从育人内容来看，美育与心理健康教育高度重叠、深度贯通。心理健康教育聚焦情绪管理、自我认知、人际交往、挫折应对、心态调节、感恩励志等内容，旨在培育学生稳定的情绪、自信的心态、包容的品格、坚韧的意志。美育通过多元载体实现对应赋能：审美欣赏能够平复浮躁心绪、缓解焦虑压力，培育平和心态（黄潇潇和俞国良，2025）；艺术创作能够释放内心情绪、表达自我认知，增强自我认同感（何锦萍，2025）；集体美育活动能够锻炼学生沟通协作能力，培养包容友善的人际交往品质（教育部，2023）；长期的美育浸润能够磨砺学生心性、锤炼坚韧意志，提升抗压抗挫能力，全方位支撑学生心理素养提升，实现身心协同发展（教育部等十七部门，2023；教育部，2023）。图 1 展现了美育赋能中小学心理健康教育的内在逻辑。

© 睿光智識出版有限公司

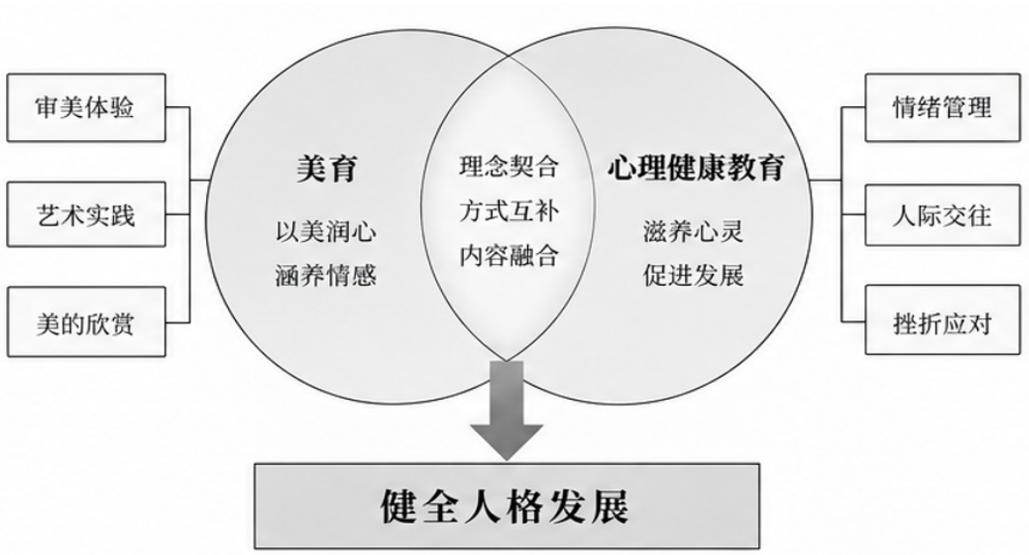


图 1. 美育赋能中小学心理健康教育的内在逻辑

三、美育赋能中小学心理健康教育的现实困境

（一）育人认知存在偏差，融合重视程度不足

当前多数中小学对美育与心理健康教育融合育人的认知存在明显偏差，功利化育人思维尚未彻底扭转。从美育活动中挖掘其心理滋养价值的意识薄弱；心理健康教育着重问题学生的应对，未探索通过美育长效育人的价值。部分学校和家庭仍存在“重智育、轻美育、弱心育”的认知误区，将教学重心放在文化课成绩提升上，对两门学科的融合育人重视不足，缺乏顶层设计和系统规划，导致美育与心理健康教育长期处于割裂发展状态，融合育人流于形式，难以发挥实效（宁本涛 , 2020）。

（二）课程融合深度不足，教学模式较为单一

在日常教学中，美育课程与心理健康课程仍保持独立教学模式，缺乏系统性、深层次的融合设计（黄潇潇和俞国良 , 2025；何锦萍 , 2025）。现有融合实践多停留在浅层活动叠加，比如心理课堂简单穿插绘画、歌唱小游戏，美育课堂偶尔提及心理健康知识，缺乏固定的融合课程体系、系统的教学内容和科学的教学方法，碎片化、随意化问题突出。融合教学模式较为单一固化，多以教师主导的展示、讲解、体验活动为主，缺乏项目式、沉浸式、探究式、创造性的融合教学，导致学生参与积极性不高，融合育人的针对性和实效性不足。

（三）育人载体较为匮乏，常态化育人场景缺失

目前，美育赋能心理健康教育的实践多集中于课堂教学和少数主题活动，育人载体单一、场景有限，缺乏全域化、常态化的育人环境支撑。校园美育氛围薄弱，多数学校缺乏常态化的审美体验场景、艺术宣泄空间、心灵美育阵地，难以实现随时随地润心育人。美育润心活动存在“阶段性、形式化”问题，多集中于艺术节、心理健康月等特殊时段开展，日常常态化活动匮乏。课外实践、自然美育、生活美育、家庭美育等多元载体未能充分利用，育人时空局限于校园课堂，无法构建全方位、全过程、沉浸式的育人体系，难以实现对学生心理的持续滋养。

（四）师资专业能力不足，协同育人体系缺失

师资力量薄弱是制约融合育人实效的关键瓶颈（宁本涛和杨柳 , 2020；李政涛和文娟 , 2020）。当前中小学美育教师擅长艺术技能教学，缺乏心理健康教育专业知识和心理疏导技巧，无法精准把握学生心理状态、针对性开展美育润心教学；心理健康教师熟悉心理育人理论，但缺乏美育专业素养和艺术教学

© 睿光智識出版有限公司

能力，难以设计沉浸式、创造性的美育体验活动，导致两门学科融合教学专业性不足、适配性较差。学校缺乏完善的师资协同育人机制，美育教师、心理教师、班主任、学科教师各司其职、互不联动，没有形成育人合力。

（五）评价机制不够完善，育人导向作用弱化

科学的评价体系是保障融合育人常态化、高质量推进的重要支撑（翟玉翠，2021）。当前中小学尚未建立适配美育赋能心理健康教育的专项评价体系，原有评价机制存在明显短板。一方面，评价重心偏向结果评价，侧重学生艺术技能掌握、心理知识记忆，忽视学生审美体验、心理状态、情绪变化、品格成长等过程性、质性内容；另一方面，评价主体单一，以教师评价为主，缺乏学生自评、同伴互评、家长参评的多元评价模式。同时，缺乏对应的激励与考核机制，教师开展融合教学的积极性、主动性不足，融合育人工作缺乏标准化、规范化推进依据，难以实现持续优化、长效落地。

四、美育赋能中小学心理健康教育的实践路径

立足当前中小学育人现状与现存困境，坚持问题导向、目标导向、实效导向相结合，从课程融合、活动赋能、文化浸润、师资建设、家校协同、评价优化六个维度，构建全方位、常态化、可落地的美育润心育人体系，切实发挥美育对心理健康教育的赋能作用。

（一）深耕课堂融合，构建系统化润心课程体系

课堂是育人的主阵地，需打破学科壁垒，重构教学内容、创新教学模式，打造深度融合的常态化课堂育人体系（教育部，2023；教育部等十七部门，2023），实现美育与心育精准融合、提质增效。一是开发分层融合课程。结合小学、初中不同学段学生心理发展特点和认知规律，开发梯度化、主题化的融合课程。小学阶段聚焦情绪感知、快乐成长、自信培育，开设“色彩情绪”“快乐手工”“童谣润心”等趣味课程，通过简单的艺术创作帮助幼儿感知情绪、释放天性、培育乐观心态；初中阶段聚焦情绪管理、挫折应对、人际交往、自我认同，开设“书法静心”“绘画疗愈”“审美励志”“光影心语”等课程，引导学生在审美创作中疏导学业焦虑、人际困惑，提升心理调适能力。同时，依托语文、道法、艺术等学科教材，挖掘文本中的美育资源和心理育人元素，实现学科渗透、无痕育人。二是创新沉浸式教学模式。摒弃传统灌输式教学，采用体验式、创作式、探究式教学方法，打造柔性润心课堂。推行“审美体验 + 情绪表达 + 认知重塑”三段式教学模式（图 2），第一步通过名画欣赏、音乐聆听、自然美学感知等方式创设审美情境，平复学生心绪；第二步引导学生通过绘画、书法、手工、诗歌创作等艺术形式，自由表达内心情绪、宣泄负面压力；第三步通过作品分享、师生点评、自我反思，帮助学生梳理情绪、重塑认知、化解心理困惑。同时，引入 VR 沉浸式审美场景、线上艺术展馆等现代化教学手段，丰富课堂体验，增强育人感染力。三是落实分层精准育人。针对普通学生，依托常规融合课程开展常态化心理滋养，培育积极心理品质；针对内向自卑、情绪敏感、压力过大、人际矛盾突出的特殊学生，开设小班化美育心理辅导课，通过个性化艺术创作、一对一作品疏导，精准化解个体心理问题，实现全员育人、精准育人。



图 2.“审美体验—情绪表达—认知重塑”三段式教学模式

（二）丰富活动载体，打造常态化美育润心实践平台

以多元化主题活动为载体，打破课堂局限，让美育润心教育走出课堂、融入日常，通过常态化、趣味化、实践性活动，促进学生情绪调节和积极心理品质发展。一是开展校园主题美育润心活动。常态化举办心理漫画大赛、心灵书画展、励志诗歌朗诵、校园合唱比赛、情绪手作、最美生活瞬间摄影展等特色活动，

© 睿光智識出版有限公司

引导学生用艺术视角观察生活、记录成长、抒发心声。每年固定开展“美育润心主题文化周”，集中开展艺术疗愈体验、心理美育展演、优秀作品巡展等活动，营造人人参与、处处润心的育人氛围。同时，常态化开展团体美育心理活动，通过集体手工创作、班级合唱、小组艺术展演等活动，培养学生团队协作能力、包容友善的品格，改善孤僻、封闭、自卑等心理问题。二是打造艺术疗愈特色阵地。在校园设立常态化美育润心工坊、情绪宣泄角、艺术疗愈空间，配备画笔、黏土、彩纸、乐器、绘本、书法工具等各类美育材料，全天候对学生开放。允许学生在课间、课后自由进入空间，通过自由创作、随心涂鸦、弹奏乐曲等方式，自主宣泄负面情绪、平复浮躁心态，实现随时随地心灵疏导、自我调节。三是拓展自然美育实践活动。依托校园绿植、公园、田野、自然景区等资源，开展户外写生、自然观察、生态美学体验、四季研学等自然美育活动。引导学生走进自然、感知自然之美，在亲近自然、拥抱自然的过程中缓解学业压力、放松身心、开阔胸襟、治愈焦虑情绪，培育热爱生活、积极向上的人生态度。

（三）浸润校园文化，营造全域化以美润心育人氛围

校园文化是无声的教育，依托环境美育、文化美育，构建沉浸式、全域化的育人场景，让校园每一处空间都成为滋养心灵、涵养情志的育人载体（教育部，2023），实现环境育人、无声润心。一是优化校园物化美育环境。结合心理健康育人主题，打造校园文化长廊、心灵美育墙、励志艺术橱窗、班级文化展板等特色阵地，展示学生心理书画作品、励志美文、情绪科普知识、成长感悟语录。精心设计校园景观、楼道文化、教室布置，融入美学元素、励志元素、心理元素，打造整洁雅致、温馨治愈、积极向上的校园环境，让学生在潜移默化中陶冶情操、平和心态、滋养心灵。二是厚植校园精神美育文化。将“以美润心、以德育人、身心共育”的育人理念融入校园文化建设全过程，常态化开展励志美育、感恩美育、诚信美育、坚韧美育主题教育。依托升旗仪式、主题班会、节庆活动，挖掘传统文化美育、红色美育资源，通过经典诵读、传统艺术体验、红色艺术赏析等方式，培育学生家国情怀、感恩之心、坚韧意志、健全人格，从精神层面滋养学生心理品质。三是构建和谐人文育人氛围。引导教师以温和包容的态度对待每一位学生，尊重学生个性差异、关注学生不同的情绪体验和心理需求，构建平等、温暖、和谐的师生关系、同伴关系。依托美育活动培育学生友善互助、乐观豁达、积极进取的品格，杜绝校园负面人际矛盾，营造温暖治愈、积极向上、互助友爱的校园人文环境，为学生心理健康发展筑牢环境基础。

（四）强化师资建设，构建专业化协同育人团队

师资队伍是提升融合育人实效的核心支撑，需通过专项培训、协同教研、能力提升，打造一支懂美育、通心育、善融合的复合型育人队伍（教育部，2023；李政涛和文娟，2020）。一是开展专项精准培训。学校定期组织美育教师、心理教师、班主任、文化课教师开展融合育人专项培训，内容涵盖美育润心理论、艺术疗愈技巧、学生心理识别方法、融合课程设计、特殊学生心理疏导策略等。邀请高校专家、一线骨干教师开展专题讲座、实操指导，提升全体教师的美育润心专业能力，让教师既能开展审美教学，又能精准识别学生心理问题、开展柔性心理疏导。二是建立常态化协同教研机制。组建“美育 + 心理”跨学科教研团队，固定每周开展集体教研，聚焦融合课程开发、课堂教学优化、活动方案设计、学生心理案例分析等重点内容开展研讨。推行双师协同教学模式，美育教师负责艺术体验、创作指导，心理教师负责心理引导、认知疏导，协同开展课堂教学、活动组织、个案辅导，充分发挥学科互补优势，提升育人专业性。三是强化全员育人意识。明确班主任为班级美育润心第一责任人，文化课教师立足学科教学渗透美育和心育，后勤人员参与校园美育环境建设，构建全员参与、全程育人、全方位育人的师资育人格局。

（五）深化家校协同，构建一体化润心育人体系

打破校园单一育人局限，推动家校深度联动，整合家庭、校园育人资源，构建家校共育、双向赋能、长效落地的美育润心育人体系。一是强化家长育人认知。通过家长会、家长学校、家庭教育讲座、家校公众号推送等方式，向家长普及美育润心的育人价值，引导家长摒弃功利化育人思维，重视孩子审美素养与心理素养协同发展。指导家长掌握家庭美育方法，鼓励家长陪伴孩子开展居家绘画、书法、手工、音乐欣赏、亲子研学等美育活动，在亲子互动中缓解孩子心理压力、拉近亲子距离、培育孩子积极心态。二是开展家校协同美育活动。常态化组织亲子美育书画展、家庭才艺大赛、亲子自然研学、感恩美育实践等家校共育活动，让美育润心教育延伸至家庭日常生活。鼓励家长记录孩子成长美育瞬间，陪伴孩子感知生活之美、治愈成长困惑，构建温馨和谐的家庭育人氛围，为学生心理健康发展筑牢家庭根基。 三是搭建家校心理共育平台。针对存在心理困惑的学生，学校心理教师与家长建立常态化沟通机制，通过

© 睿光智識出版有限公司

家校联动美育干预、个性化陪伴引导，精准化解学生心理问题，形成校园专业疏导、家庭温情滋养的双向育人合力。

（六）优化评价体系，健全长效化融合育人保障

构建科学完善、多元立体的评价保障体系，充分发挥评价的导向、激励、规范作用，推动美育赋能心理健康教育工作规范化、常态化、长效化落地（翟玉翠 , 2021）。一是构建多元综合评价体系。摒弃单一的结果评价模式，建立“过程 + 结果、定量 + 定性、认知 + 素养”的综合评价体系。评价内容聚焦学生审美体验、情绪调节能力、心态变化、人际交往能力、挫折应对能力、积极心理品质养成等核心维度，弱化技能考核、知识考核。评价主体实现多元化，整合教师评价、学生自评、同伴互评、家长评价，从不同主体和维度了解学生心理成长与美育素养发展情况。二是创新过程性评价方式。建立学生美育润心成长档案，全程记录学生的艺术创作作品、活动参与过程、情绪变化、成长感悟、心理进步轨迹。以成长档案为核心，动态跟踪学生心理发展变化，精准掌握育人成效，针对性优化育人方案，实现因材施教、精准育人。三是完善教师激励考核机制。将美育与心理健康教育融合育人工作纳入教师绩效考核、评优评先范围，对积极开展融合课程开发、创新教学模式、组织特色活动、取得良好育人成效的教师予以表彰激励，充分调动教师的工作积极性和创造性。同时，制定融合育人工作实施方案、管理制度，明确工作目标、任务职责、推进流程，为各项工作落地见效提供制度保障。

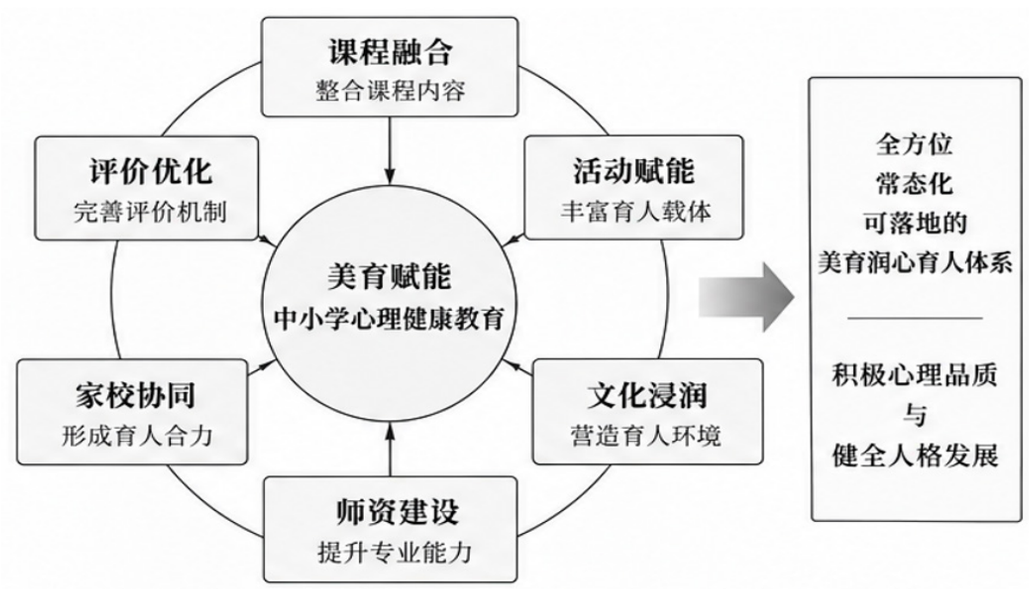


图 3. 美育赋能中小学心理健康教育的实践路径框架

美育与心理健康教育的融合，是落实五育并举、深化基础教育育人改革的一种重要实践方式。通过持续的审美体验与艺术活动，可以为学生提供情绪表达、自我认识和社会交往的支持，促进积极心理品质发展和健全人格养成。让学生在持续的审美浸润与艺术滋养中，化解心理困惑、调节心理状态、涵养优良品格、提升心理素养，成长为审美高雅、心态阳光、人格健全、全面发展的新时代青少年，为基础教育高质量发展注入持久动力。

参考文献

崔元慧 . (2018). 艺术教育对学前儿童心理健康的影响 . 北部湾大学学报 , 33(7), 96 – 100.

何锦萍 . (2025). “以美润心”： 高中美育与心理健康教育融合的实践研究 . 华夏教师 , (22), 39 – 41.

© 睿光智識出版有限公司

黄潇潇 , 俞国良 . (2025). 美育赋能新时代心理健康教育：以美润心 . 中国人民大学教育学刊 , (6), 130 – 142.

教育部 . (2023). 教育部关于全面实施学校美育浸润行动的通知 . http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_794/moe_628/202401/t20240102_1097467.html

教育部等十七部门 . (2023). 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）. 教育部 . http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html

李政涛 , 文娟 . (2020). “五育融合”与新时代“教育新体系”的构建 . 中国电化教育 , (3), 7 – 16.

刘艳利 , 马红霞 . (2008). 学校心理健康教育的积极心理学思考 . 工业技术与职业教育 , (2), 7 – 10.

宁本涛 . (2020). “五育融合”与中国基础教育生态重建 . 中国电化教育 , (5), 1 – 5.

宁本涛 , 杨柳 . (2020). 美育建设的价值逻辑与实践路径——从“五育融合”谈起 . 河北师范大学学报（教育科学版）, 22(5), 26 – 33.

孙瑞忠 . (2009). 美术教学中学生人文精神的培养 . 教育理论与实践 , 29(21), 63 – 64.

汤馥瑞 . (2025). 美术课堂情绪表达与心理疏导功能探析 . 云南教育（小学教师）, (11), 17 – 18.

席居哲 , 叶杨 , 左志宏 , 彭雅南 . (2019). 积极心理学在我国学校教育中的实践 . 华东师范大学学报（教育科学版）, 37(6), 149 – 159.

向在淞 . (2002). 论美术教育的心育作用 . 西南民族学院学报（哲学社会科学版）, (8), 251 – 253.

翟玉翠 . (2021). 基于真实情境问题的评价何以促进五育融合 . 中国电化教育 , (1), 14 – 19.

张晓菲 . (2026). 高中声乐教学与心理疗愈融合研究 . 大连教育学院学报 , 42(1), 55 – 58.

钟华凤 . (2026). 构建基于“三维九环”的中学生心理健康教育“绿色干预”新路径 . 中国民族教育 .

曾思豪 , 李拜天 , 余易达 . (2024). 回归情感：具身美术欣赏教学在促进学生情感唤醒中的作用研究 . 中国教育政策评论 , (2), 190 – 207.

作者介绍

韩冰，研究生学历，大连教育学院心理研训中心教研员，一级教师，主要研究方向：家庭教育，五育并举与心理健康教育融合，考前心理辅导。

基金项目

辽宁省教育科学规划“十四五”规划一般课题《“五育并举”视域下中小学心理健康教育的实践策略研究》，JG24CB064。

© 睿光智識出版有限公司