

校园田间劳动视域下大学生劳动素质与心理健康耦合育人机制研究

朱向群, 邹乐启

安徽新华学院, 安徽合肥 230088

摘 要 “五育并举”背景下, 劳动教育是落实立德树人根本任务的重要抓手, 劳动素质培育与心理健康塑造具有内在耦合关系。当前部分高校劳动教育陷入形式化困境, 心理健康教育存在“离身化”短板, 二者相互割裂, 综合育人效能难以充分发挥。本文以某校班级责任田常态化田间劳动实践为实证样本, 基于注意力恢复理论、认知心理学等相关理论, 采用文献分析、实地调研、访谈与案例研究等方法, 剖析校园田间劳动对大学生劳动素质与心理健康的双重作用机理。研究发现, 校园田间劳动通过以具身参与释放情绪压力, 以认知调整与挫折磨砺重塑自我、锻造韧性, 以社会协作与价值建构缓解孤独、锚定意义三条路径, 同步实现劳动知识技能习得、劳动情感涵养、劳动意志磨砺与正确劳动价值观塑造, 并有效调适焦虑淤积、认知偏差、精神内耗等心理问题。为推动劳动—心理耦合育人落地, 应从制度课程体系、跨学科育人队伍、劳动场景心理化设计、多元过程性评价、数字化技术赋能五个维度构建实践方案, 为应用型本科高校劳动素质教育与心理育人融合提供实践参考。

关键词 五育并举; 劳动教育; 心理健康; 耦合育人

一、“五育并举”背景下劳动教育的重要性

(一) 劳动教育在“五育并举”中的地位

劳动教育是支撑“五育并举”育人的基本要求, 是学生成长成才的必要条件, 也是发挥“以劳树德、以劳增智、以劳强体、以劳育美”综合育人价值的基石。劳动以团体协作为载体, 在动手实践中提升学生的思考、观察与解决问题能力; 以体力锻炼实现劳逸结合, 增强学生体质; 使学生在劳动中体悟劳动者的艰辛, 学会尊重劳动成果, 树立“劳动最光荣”的价值理念; 同时弥补书本知识之不足, 提升学生对“美”的理解与认知。因此, 劳动教育是实现“五育并举”、促进学生全面发展的有力支撑。新时代高校以德智体美劳全面发展作为人才培养目标, 劳动素质教育是大学生综合素养培育的重要组成部分。劳动教育并非单纯的体力训练, 更关乎精神滋养与人格塑造。

(二) 劳动素质培育与心理健康塑造的耦合关系

劳动素质培育与心理健康塑造构成人格健全发展的一体两面, 二者存在深层耦合。苏霍姆林斯基曾指出劳动过程亦是人的心理不断建构的过程, 然而, 当前研究多将劳动教育与心理干预分而治之, 依托实景田间劳动探讨二者双向作用机制的实证研究仍显不足。从心理发展视角看, 劳动素质的形成离不开健康心理基础: 稳定的情绪状态、良好的挫折承受能力、积极的自我认知, 是学生愿意参与劳动、坚持劳动实践的心理前提。反过来, 高质量劳动实践又能够反哺心理健康: 劳动过程中的身体投入、挫折体验、协作互动、收获体验, 能够纾解负面情绪, 提升自我效能, 磨炼意志品质, 矫正非理性认知, 为

个体心理健康提供行为土壤。教育部将“以劳健心”纳入五育并举促进心理健康的重要路径。二者并非简单叠加，而是通过具身实践、认知重构与价值锚定等机制实现双向塑造。

二、当前高校劳动教育与心理健康教育的现状与问题

当前，高校在推进劳动教育与心理健康教育的过程中，虽取得一定进展，但仍面临诸多深层次问题，制约了育人实效的全面提升。具体表现在以下三个方面。

第一，劳动教育实践流于形式，劳动素养培育缺乏深度与持续性。部分高校在开展劳动教育时，重“量”轻“质”，重“形”轻“实”，将劳动教育简化为任务打卡、活动拍照、学分认定等表层操作，忽视学生在劳动过程中的真实体验与价值体悟。劳动实践活动往往呈现短期化、碎片化、运动式特征，缺乏系统性设计与连续性实践载体。课程设置上，理论讲授多、实践深化少；评价机制上，侧重参与次数、出勤率等量化指标，而对劳动意志的锤炼、劳动情感的培育、劳动价值观的内化等核心素养关注不足。学生难以在劳动中建立责任感、成就感与归属感，劳动的育人功能被弱化，劳动素质培育浮于表面，难以实现“以劳树德、以劳增智、以劳强体、以劳育美”的综合目标。

第二，心理健康教育“离身化”倾向明显，缺乏生活化、实践性的育人路径。当前高校心理健康工作多聚焦于危机干预、心理测评、课堂讲授与个体咨询，教育模式以认知灌输和言语疏导为主，忽视了身体参与和情境体验在心理成长中的关键作用。学生虽掌握一定的心理调适知识，但缺乏在真实生活场景中践行与内化的机会，导致“知”与“行”脱节。面对学业压力、人际冲突、未来焦虑等现实挑战时，往往难以有效调用所学策略，易陷入情绪困扰、自我怀疑与精神内耗。心理健康教育若长期脱离具体生活实践，便难以真正落地生根，其预防性与发展性功能亦难以充分发挥。

第三，劳动教育与心理健康教育彼此割裂，协同育人机制尚未建立。在实际工作中，劳动教育指导教师多关注任务完成度与组织秩序，缺乏对学生心理状态的敏锐觉察与引导能力；而心理健康教育工作者则较少主动介入劳动实践场景，未能充分挖掘劳动过程中蕴含的情绪调节、意志锤炼、人际协作等心理育人资源。两支师资队伍在理念、课程、评价等方面各自为政，缺乏有效联动与资源整合。劳动本可成为心理成长的“实践场”与“疗愈空间”，却因协同机制缺位而沦为单纯的体力付出，错失“以劳润心、以劳塑人”的宝贵契机。劳动中的坚持与克服、合作与沟通、创造与成就，本可转化为积极的心理体验，却因缺乏专业引导而未能升华为心理资本。

三、校园田间劳动对大学生劳动素质与心理健康的作用机制研究

（一）实证样本介绍

本研究以某高校田间劳动实践为样本，综合运用实地调研、半结构化访谈与参与式观察等方法，系统探究劳动素质培育与心理健康调适的协同实现机制。研究样本涵盖320名来自不同年级（大一至大三）与多元专业的学生，性别比例均衡，具有较好的代表性。资料采集包括对参与学生、带队教师及项目管理人员的深度访谈，辅以持续性的过程观察日志与影像记录，确保数据的丰富性与真实性。

该实践由二级学院与劳动教育基地协同组织，纳入劳动周与第二课堂管理体系，遵循“理论认知—田间实操—成果分享”的闭环流程。学生以班级或小组为单位，在教师指导下全程参与作物种植、田间管理、采收加工等农事活动，实践周期覆盖一个完整种植季，保障体验的深度与连续性。基于上述

实证资料，本研究提炼出田间劳动促进劳动素养提升与心理状态调适的三条复合作用路径。这三条路径并非孤立运行，而是在实践过程中动态交织、相互强化，共同构成一个有机融合的协同育人机制。

（二）校园田间劳动对劳动素质的影响

校园田间劳动作为典型的实景生产性劳动，具有沉浸性、具身性、周期性、不确定性与集体协作性等本质特征，天然构建了劳动素质与心理健康双向促进的实践场域。学生通过参与翻土播种、田间管护、防灾抢收、收获复盘等完整的农事实践链条，在真实、连续、协作的劳动情境中，实现劳动观念、劳动能力、劳动习惯与劳动品质的协同发展，全面促进劳动素养的系统提升。

田间劳动通过作物完整生命周期的沉浸式体验，使学生在亲历劳动过程、见证劳动成果中直观感知“劳动创造美好生活”的现实逻辑，逐步形成对劳动价值的深刻认同与对劳动人民的情感共鸣；在翻土整地、播种育苗、水肥管理、病虫害防治、采收贮藏等技术性操作中，学生实现认知与实践的深度融合，于手脑并用中提升应变能力、问题解决能力与综合劳动素养；周期性、规律性的管护任务促使劳动行为嵌入日常作息，养成按时劳动、主动投入、持之以恒、善始善终的良好习惯；而劳动的艰苦性与不确定性则有效锤炼学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质，并在小组协作与分工配合中强化责任意识与团队精神，最终推动学生形成健全人格与积极劳动态度，筑牢正确的劳动价值观根基。

校园田间劳动通过真实、完整、持续的农事实践，从观念引领、能力奠基、习惯养成到品质塑造四个维度，系统作用于学生劳动素质的发展，不仅实现了劳动技能的习得，更促进了劳动价值观的内化与劳动精神的培育，是新时代劳动教育落地见效的重要路径。

（三）校园田间劳动对心理健康的影响

校园田间劳动对学生心理健康的调适作用，可归结为具身释放、认知重塑、社会建构三个相互支撑的层面。三个层面分别作用于身体、认知一意志与社会一价值维度，彼此嵌套、层层递进，共同构成心理调适的完整闭环；且与劳动素质培育在同一实践场域同步生成，实现“以劳健心、以劳育人”的耦合效应。

1. 具身劳动纾解情绪压力

依据注意力恢复理论，自然环境与有序体力劳作能使大脑从高消耗的定向注意切换至恢复性自发注意，修复被学业压力消耗的认知资源。翻土、除草、整畦等重复性劳动，使积压的烦躁、焦虑转化为汗水具象宣泄，实现情绪自然泄压。这一具身实践同时培育学生劳动情感：亲身感受农事劳作的辛苦，改变对体力劳动的刻板认知，建立尊重劳动、亲近劳动的情感态度；农事生长节奏缓慢、无法速成，客观现实消解急功近利心态，引导学生在日复一日管护中建立稳定、正向的劳动情感体验。

2. 认知重构磨砺心理韧性

认知心理学认为，心理失衡多源于自我预期与现实反馈严重脱节，缺少生产实践的学生易陷入眼高手低、全盘自我否定的认知困境。田间劳动构建起清晰可感知的“行动—结果”闭环：播种、灌溉、除草后种子破土生长，耕耘必有收获成为切身体验；而虫害、天气灾害造成的减产，则促使学生客观认识努力与回报并非线性对应，矫正“付出须立刻回报”的非理性认知，建立贴合现实的自我镜像，缓解精神内耗。与此同时，农事活动自带长期性、繁琐性与不可控性，烈日除草、暴雨抢收、病虫害减产都是真实可感的挫折场景，依托每周固定劳动日的常态化机制，学生在可控风险之下持续接受挫折训练，完成挫折脱敏，提升情绪耐受力与逆境复原力。这一过程同时也是劳动素质的培育：班级责任

田承包赋予学生主人翁身份，全流程参与倒逼其主动落实劳动任务，形成稳定的劳动行为习惯；遭遇减产不能轻言放弃，须复盘管护问题、调整劳动方案，吃苦耐劳、坚韧不拔的劳动意志在反复锤炼中得以养成。

3. 社会协作锚定意义归属

网络时代大学生存在“群体性孤独”，线上活跃而线下疏离，易生社交焦虑。田间劳动属于去中心化的非功利协作场景，翻地、灌溉、抢收无法依靠单人完成，必须小组分工配合，学生在共同劳作中面对面沟通、互相搭手，形成朴素同伴情谊；这种低压力社交降低人际防御，帮助不善交际的学生获得归属感，强化班级凝聚力，构建抵御心理危机的社会支持系统。同时，田间劳动让学生作为生产创造主体，完整见证种子生长为果实的全过程，体会创造带来的深层价值感；劳动的意义不仅在于收获多少，更蕴藏在一次次松土、浇水的坚持之中，学生在劳动中褪去浮躁功利、珍视过程价值，从认知根源减少无意义内耗，并将劳动光荣、崇尚奋斗的价值理念内化于心，实现劳动价值观的内生建构。

四、推动劳动——心理耦合育人的实践方案

基于上述耦合作用机理，结合应用型本科高校现实条件，针对劳育与心育“两张皮”、实践碎片化、评价不完善等现实痛点，依托某校实践经验，从制度课程、育人队伍、场景设计、多元评价、数字赋能五个维度构建系统化、可操作、可复制的耦合育人实践体系。五个维度呈现“制度奠基—队伍支撑—场景落地—评价反馈—技术优化”的递进闭环关系，协同发力推动劳心耦合育人从理念走向常态。

（一）制度课程体系构建

制度化的课程体系是耦合育人落地的前提条件。首先，将“田间劳动实践”作为独立劳动教育必修模块纳入人才培养方案，建议设置固定学分，每学期固定学时，课程目标中明确写入劳动素质目标与心理发展目标双重维度。其次，按照农事节律与心理发展规律，将课程内容划分为启动适应、投入管护、挑战应对、收获反思四个阶段模块，每模块设计“必做任务+挑战任务”双层结构，兼顾不同身心状态学生差异需求。再次，落实小组承包责任制，以固定人数为一组认领固定地块，将劳动规划权、日常管护权、风险处置权实质性下放给学生，教师角色转为资源支持者和过程观察者。最后，建立前置性安全评估制度，对身心特殊学生制定替代性任务方案，配备急救物资与专项保险，严格规范劳动强度，坚决杜绝以劳动为名的惩戒行为，守住育人伦理底线。

（二）跨学科育人队伍建设

耦合育人的核心瓶颈在于劳动教师“不懂心理”、心理教师“不近田地”。破解之道在于构建由劳动实践指导教师、心理咨询师、辅导员组成的“三师协同”育人团队：劳动教师负责农事技术指导与劳动过程管理，心理咨询师负责心理目标嵌入与现场观察干预，辅导员承担组织协调与日常状态跟踪。对劳动教师开展基础心理识别培训，使其能够从劳动参与度变化、情绪表情、人际互动中捕捉焦虑、回避等信号；对心理教师开展田间劳动场景培训，使其熟悉农事流程与典型心理负荷特征。建立劳动现场心理观测制度，围绕情绪波动、挫折应对、同伴协作、自我表达四类行为信号进行跟岗观察。每次劳动后安排固定时间进行团体复盘分享，将劳动体验转化为心理反思素材，对发现心理困扰的学生及时对接个体咨询，形成“实践—表达—识别—干预—再实践”的闭环链条。

（三）劳动场景心理化设计

劳动—心理耦合育人的关键在于“内嵌”而非“拼接”。情绪疏导维度，利用翻土、除草等重复性劳作构建“身体—情绪”释放通道，每次劳动开始安排固定时间“热身劳作”，鼓励学生专注感受身体动作与呼吸节奏，为情绪压力较大学生提供独立地块的安静劳动空间。认知训练维度，放大田间劳动的“计划—执行—反馈—调整”决策链条功能，要求小组制定种植计划书、记录劳动日志，在虫害减产等负面事件中引导归因复盘，区分可控与不可控因素，训练认知重评能力。社交培育维度，设置搬运农资、灌溉、抢收等“单人无法完成”的硬性协作任务，引入角色轮换制，利用劳作间隙茶歇搭建低压力社交场景。价值建构维度，通过“种子故事分享—劳动成果公益转化—学期末意义叙事”三个环节，实现“过程价值—结果价值—自我价值”的递进建构，使学生在完成劳动任务的同时自然获得心理品质涵养。

（四）多元过程性评价建立

评价制度是育人方向的指挥棒。构建“劳动素质+心理发展”双维度指标体系：劳动素质维度考察劳动知识技能、劳动行为习惯、劳动意志品质、劳动价值观念；心理发展维度观测情绪调节、挫折耐受、人际融入、自我效能与意义感，每个指标下设多个可观察行为描述。评价主体由劳动指导教师、辅导员、小组同伴、学生自评四方构成。评价等级设合格、良好、优秀三级，不以作物产量为评判尺度，而以劳动投入诚实度、过程完整度、反思深刻度为核心依据，劳动失败后的高质量复盘调整同样纳入正向评价范畴。建立个人劳动心理档案，定期进行一次阶段性反馈，由辅导员或心理教师与学生进行一对一交流，使评价从期末一次性评判转变为过程中的持续成长确认。

（五）数字化技术赋能

数字化技术将耦合育人从“经验判断”推向“数据支撑”。建立轻量化的学生劳动心理数字档案系统，实现劳动考勤、日志提交、心理自评、教师观测记录的信息化整合。在劳动实践前、中、后三个节点施测心理韧性量表（CD-RISC）、广泛性焦虑量表（GAD-7）、一般自我效能感量表（GSES）等标准化工具，评估干预效果并识别需要重点关注学生个体。在保护隐私前提下采集劳动打卡及时性、日志文本情绪倾向等非敏感行为数据作为心理状态的辅助观测指标。利用数字平台建设“班级责任田数字档案”，以图文、短视频形式记录劳动全过程，制作“劳动成长电子相册”展示学生发展成果。每学期末基于数据复盘分析不同任务类型与心理指标的关联，调整下一周期课程设计，形成“实施—数据—分析—优化—再实施”的持续改进循环。同时严守数据伦理规范，心理相关数据严格保密，仅用于教育研究与课程改进。

五、结论

综上所述，在五育融合的时代背景下，校园田间劳动能够依托具身实践打通劳动素质培育与心理健康提升的内在关联，有效化解高校劳动教育形式化、心理健康教育离身化的现实难题。本文基于某高校案例，提炼出三条双向耦合育人路径，并搭建起“制度课程—育人队伍—场景设计—评价改革—技术赋能”多维实施体系，为应用型本科高校破解劳育与心育“两张皮”问题提供理念借鉴与实操参考。同时本研究仍存在样本局限、量化数据不足等短板，后续可通过拓展调研样本、开展长期追踪、强

化量化实证、挖掘多元劳动场景育人模式等方式继续深化研究，持续完善“以劳润心、以劳塑人”的育人理论与实践范式，助力高校落实立德树人根本任务，助推五育并举落地见效。

参考文献

- [1] 刘旭明, 吴钟鸣. 实景劳动实践对高校心理健康教育的补充机制[J]. 教育研究, 2023(4): 78-85.
- [2] 庄舒敏. 劳动教育对大学生自我认知与责任意识的影响[J]. 青年研究, 2024(2): 56-63.
- [3] 李艾强, 林军. 常态化劳动实践与大学生心理抗压能力的相关性研究[J]. 高等教育研究, 2024(3): 44-51.
- [4] 胡小舰, 刘宇程. 集体劳动对青年社交焦虑的缓解效应[J]. 社会心理学报, 2020(5): 67-74.
- [5] 邬家全. 劳动价值认知与大学生精神世界的建构[J]. 思想理论教育, 2026(1): 33-40.
- [6] 白荣, 张莉, 刘霞. “以劳健心”的理论根基与实践路径[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2025(1): 75-83.
- [7] 杨继超, 黄建辉. 结合 PERMA 理论与园艺疗法的劳动教育课程对大学生积极心理品质的干预效果[J]. 心理技术与应用, 2025, 13(7): 417-425.
- [8] 柳清. 智能时代劳动教育涵养大学生积极心理品质的机理及实践进路[J]. 南方职业教育学刊, 2026(1): 64-70.
- [9] 檀传宝. 深度与复杂性的引入——高等学校应有的劳动哲学教育[J]. 教育研究, 2023, 44(01): 26-35.
- [10] 周光礼. 新时代高校劳动教育的评价导向[J]. 中国高教研究, 2021(07): 45-51.
- [11] 王燕. 对新时代劳动素养评价的几点思考[J]. 学校党建与思想教育, 2023(02): 42-44.
- [12] 桂文龙, 刘俊栋, 胡新岗. 三课堂·六融合: “五育并举”视域下高职劳动教育育人体系构建[J]. 职业技术教育, 2022, 43(32): 31-35.

Research on the Coupled Cultivation Mechanism of College Students' Labor Competence and Mental Health from the Perspective of Campus-Based Field Labor

ZHU Xiangqun, ZOU Leqi

Anhui Xinhua University, Hefei, Anhui 230088, China

Abstract Under the background of integrating moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education (the "Fivefold Education"), labor education serves as a crucial means to fulfill the fundamental task of fostering virtue through education, and the cultivation of labor competence is inherently coupled with the shaping of mental health. Currently, labor education in some colleges and universities has fallen into formalistic predicaments, while mental health education suffers from a "disembodied" deficiency. The two remain disconnected from each other, making it difficult to fully realize their comprehensive educational effectiveness. Taking the normalized field labor practice of class-based responsibility plots at a certain university as an empirical sample, and drawing upon Attention Restoration Theory, cognitive psychology, and related theories, this paper employs methods including literature analysis, field investigation, interviews, and case studies to examine the dual mechanism through which campus-based field labor promotes both labor competence and mental health among college students. The findings reveal that campus-based field labor simultaneously fosters the acquisition of labor knowledge and skills, the cultivation of labor emotions, the strengthening of labor willpower, and the shaping of correct labor values, while effectively alleviating psychological problems such as anxiety accumulation, cognitive distortion, and mental exhaustion through three pathways: releasing emotional pressure through embodied participation, reshaping the self and building resilience through cognitive adjustment and frustration tempering, and alleviating loneliness and anchoring a sense of meaning through social collaboration and value construction. To promote the implementation of labor–mental health coupled education, a practical framework should be constructed across five dimensions: institutional curriculum systems, interdisciplinary educational teams, psychologically designed labor scenarios, diversified process-based assessment, and digital technology empowerment, thereby providing practical references for the integration of labor competence education and psychological education in application-oriented undergraduate universities.

Keywords Fivefold Education; Labor education; Mental health; Coupled cultivation

版权所有 © 2026 本文作者和香港科技出版集团。本作品根据知识共享署名国际许可证 (CC BY 4.0) 获得许可。 <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access