

青少年心理问题高发低龄趋势不容忽视

守牢心理健康防线，家校社如何“协同作战”？

□ 中国妇女报全媒体记者 孔一涵 王慧莹

“妈妈你看，这是一张崭新平整的白纸，但是如果我把它揉成一团，它就再也变不回平整了。老师说这就像我们说出的伤人的话一样，再多的道歉也抹不平对别人内心的伤害。”

一堂小学里的心理课，在孩子心中种下了心理健康的种子，也让家长第一次将目光投向校园里的心理健康教育。

日前，教育部等十七个部门联合印发《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)》(以下简称《计划》)，提出统筹教师、教材、课程、学科、专业等建设，加强学生心理健康工作体系建设，全方位强化学生心理健康教育，健全心理问题预防和监测机制，主动干预，增强学生心理健康工作科学性、针对性和有效性。

文件出台的背后，是在经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，叠加新冠疫情影响下，日益凸显的学生心理健康问题和未成年人心理健康教育仍待进一步加强的现状。

2023年2月，由中国科学院心理研究所主持调研编撰的《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》显示，对全国超过3万名青少年的调查分析表明，参加调查的青少年中有14.8%存在不同程度的抑郁风险，高于成年群体，需要进行有效干预和及时调整。

如何有效安抚、疏导和干预学生的心理问题？如何提升学生心理健康素养，培养学生荣辱不惊、百折不挠的意志品质？学校、家庭和社会都做出了努力与探索。

心理问题预防为主 心理健康关口前移

“近年来，我这间小小的心理咨询室接待的学生与家长越来越多。”刚刚结束一次关于中学生考前焦虑的心理疏导，心理咨询师章雅(化名)感叹五味杂陈。一方面，青少年心理问题的高发与低龄化趋势不容忽视；但另一方面，这也意味着越来越多的家长开始关注孩子的心理健康。

来章雅这里做咨询的学生，多数有由学业、社交上的障碍所引发的抑郁、焦虑等比较严重的情绪问题，有抑郁症、焦虑症的也不在少数。“带孩子来做心理咨询的家长心情都很焦灼，他们希望我能够快速解决问题，让孩子回归正常的学习生活，最好还能补上落下的学习进度。”章雅苦笑了一下，“但是心理健康工作并非解决问题的‘灵丹妙药’，我们需要帮助学生搭建正确积极的心理健康基础，学会以更坚定成熟的姿态与压力共存，这势必是一个长期的过程。”在章雅看来，学生的心理问题如果能在还是“小火苗”的时候，就得到家长、学校的发现与重视，其干预与治疗的效果一定更好。

“一些学生的抑郁与生活和学习当中的压力有很大关联，生活与学业挫折都可能引发学生的自卑情绪，如果他们没有很好的方式调节，外界环境又传递负面的抱怨责备声音，学生的问题就可能愈演愈烈，演变为抑郁情绪甚至抑郁症。”北京师范大学心理学部教授林丹华表示，还在成长阶段的学生很容易受到环境的影响，如果能提前为学生开展社会情绪学习项目，帮助学生建立成长型思维，就能够培养学生调节情绪、应对压力的能力，阻止甚至预防问题的诞生与发展。这些项目不要求具有很高的心理学专业的专业能力，学校老师和班主任经过培训就能掌握，且经过科学研究验证效果很好。

林丹华向中国妇女报全媒体记者强调，心理健康教育的目标对象是全体学生，其工



北京理工大学附属实验学校小学心理健康教育课程。

日前，教育部等十七个部门联合印发《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)》(以下简称《计划》)，提出统筹教师、教材、课程、学科、专业等建设，加强学生心理健康工作体系建设，全方位强化学生心理健康教育。文件出台的背后，是在经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，叠加新冠疫情影响下，日益凸显的学生心理健康问题和未成年人心理健康教育仍待进一步加强的现状。

作开展不只是为了减少学生的心理问题，促进与培养学生各类积极的心理品质才是核心的目标。

“世界卫生组织提出，健康不仅是躯体没有疾病和不虚弱，还要在心理健康、社会适应和道德水平等方面都表现良好，它们汇总到一起才算是健康。我认为心理健康的概念也可以这么理解，一个人没有抑郁焦虑的心理问题，但如果没有不屈不挠的意志品质、自信平和的心理品质，也很难称得上健康。”林丹华认为，在降低学生心理与行为问题风险的同时，也需要培养学生积极发展的能力品质，只有两方并重才能达成良好的心理健康教育效果。

“心理健康教育是一项长期的系统工程，遇到问题必须及时发现苗头并介入，这样才能为孩子健康成长打下良好基础。”北京理工大学附属实验学校小学部校长陈彩玉对此也有相同的看法。预防为主、关口前移，这是该校心理健康工作一直坚持的理念。

“我们每半个月就会开展一次心理健康主题课，针对低龄孩子主要面临的交友等团体生活方面问题，我们会在专门课程的课堂上，让孩子说出自己的烦恼，然后请其他小朋友一起支招帮忙，孩子困难很快就会化解。”负责小学阶段心理健康的李悦老师说。而针对中学阶段学生容易遇到的青春期的早恋等问题，学校也会专门开设生理教育课程，帮助孩子正确认识青春期的生理与心理的变化。

“‘镜子’中的自己”“‘有朋友真快乐”“自我保护很重要”……一堂堂心理健康主题课，成为守护学生心理健康的第一道防线。

家校社协同育人 为家庭教育保驾护航

学校心理健康教育工作离不开家庭的支撑。

北京理工大学附属实验学校的社团，设有一门特殊的课程——感统训练。王洋是负责这门课的老师，他介绍，这门课专门为经过评估后需要专业训练的学生设立，如果课程的介入效果不明显，学校会和家长沟通，让

家长带孩子去专业机构或者医院诊治。

然而，王洋发现，面对孩子的心理健康问题，也有家长存在不认可、不接纳的逃避现象。

“有个孩子在学校经常说谎，发现后，我们与家长进行了沟通，希望能共同配合，帮助孩子改变行为习惯。”然而，在沟通过程中，家长一直拒绝接受孩子的心理问题，坚持认为是学校和老师在恶意针对孩子。“我们认为，可能孩子的家庭教育方面出现了问题。目前，我们计划从孩子这边着手，努力让孩子改变一些不好的行为观念，再让孩子影响家长，帮助家长改进家庭教育。”

“尽管学校是学生生活学习的主要场所，学生的心理健康教育不是仅依靠学校就能完成的。”在陈彩玉看来，要想为学生心理健康构筑起更全面、更牢固的防护网，需要学校、家庭、社会协同推进、共同努力。

2020年12月24日，房山区中小学“家校协同基地校”启动，北京理工大学附属实验学校也是房山区第一批一贯制“家校共育基地”。2021年3月起，学校还专门聘请心理咨询专家免费开设家庭教育咨询服务，家长可以结合孩子在家庭与学校的表现、行为与人际交往等方面进行咨询。截至目前，登记了78个家庭，成功服务了54个家庭。

“在‘家校合作’中，我们会看到老师承担了很多指导家庭教育的工作。但一方面，学校老师能分配在指导家庭教育方面的时间不多。另一方面，老师通常也缺乏家庭教育指导方面的专业知识储备，经常会产生压力和无力感。”林丹华坦言，在走访中多所学校反映，家长学校建立起来了，家庭教育讲座也常常开展，但是效果却并不那么理想，这都是“家校合作”面临的现实挑战。“目前，我国绝大多数学校都处在摸索前行的阶段，但也有极少数中小学做得很好。如果我们能总结典型案例的经验，这将有利于其他学校加以学习推广。”

《计划》中强调，健全多部门联动和学校、家庭、社会协同育人机制，林丹华非常认可这一理念，“我们可以充分发挥社区靠近家

庭的优势与功能，通过社区的力量提升家庭、促进家庭。针对本社区家长的现实需求和困惑开展讲座活动，分担学校的家庭教育指导压力，并联动学校社会实践活动，家校社合作，系统化学生心理健康工作。”

明确教师角色定位 建强心理人才队伍

此次发布的《计划》为中小学校的心理健康教育定下了多个目标：到2025年，配备专(兼)职心理健康教育教师的学校比例达到95%；中小学每校至少配备1名专(兼)职心理健康教育教师。

相较每校1名专(兼)职心理健康教育教师的最低要求，北京理工大学附属实验学校的数据要“遥遥领先”：除了两名专职心理健康教育教师外，小学部29个班级，每个班级都配备了一名兼职心理健康教育教师。陈彩玉告诉记者，这得益于学校与大学之间的紧密联系：29名心理健康教育教师均是来自北京理工大学人文与社会科学学院心理健康专业的研究生。

然而，北京理工大学附属实验学校心理健康教育仍然要面对尚待健全的学生心理健康工作体系所带来的困难：负责心理健康课程设计的王洋表示，由于心理健康课没有国家统一教材，教师每年在这方面都要花费大量时间。

而对于更多在《计划》最低要求线上徘徊的学校来说，要落实并发挥心理健康教育教师的作用仍存在现实的挑战。

“心理健康教育教师需要身兼数岗”“学校的心理健康课和咨询室只在名义上存在”“一个心理健康教育教师需要负责整所学校千余学生的心理健康教育，难以开展有针对性的工作”“学校的编制名额与晋升都会优先考虑主科教师”……许多中小学校的心理健康教育教师都面临着相似的工作困难。

“几年前，我也曾应聘过一所中学的心理健康教育教师。但在和学校领导的聊天中，我发现他们对心理健康教育了解不深，也没有明确岗位职责。我不清楚入职后的心理健康教育工作能够得到学校多大程度的支持与配合，我也不清楚是否要承担大量与专业无关的行政工作。最后，我还是没有选择踏入校园。”章雅遗憾地说。

“在我们整个教育系统中，心理健康教育教师到底有着怎样的角色定位？我认为越到基层，这就越是一个值得探讨的问题。”林丹华坦言，在经济发展状况并非前列的地区，可能社会上刚刚建立起几间心理咨询室，学校刚刚有了一个兼职的心理健康教育教师，这名教师能做的工作势必是比较有限的。到底怎么开展心理工作，对学校领导来说可能也是一个比较大的挑战。

林丹华说，现在各个学校心理健康教育工作开展状况的差异，很大程度上来自学校领导的态度：校长重视，心理健康教育教师就可以专心做心理健康工作，也会得到更多发展机会；校长不够重视，心理健康教育教师的作用就会相对尴尬。这种工作中的无力感，会导致很多对心理健康教育工作有热情的教师流失。

“心理健康教育教师不仅是学生心理问题的‘救火队员’，更是学生在学习生活中遇到一些普遍的发展性问题，如学业成绩下跌、学校社交困难之时，帮助学生正确认识失败、提升成长性思维的引路人。”林丹华表示，只有在教育系统内建立起这样一个共识，学校和心理健康教育教师才能明确自己的工作定位，整合更多的教师资源，共同合力做好学生的心理健康工作。

每个人都应拒做校园霸凌“旁观者”

□ 刘天红

6月9日，一则“男生制止校园霸凌遭同学辱骂围堵”的网帖引发关注。据男生自述，班上有女同学一再被几个女生羞辱，他看不过去，所以施以援手。目前，几名学生就读的北京政法职业学院发布通报，学校高度重视，第一时间成立工作专班，迅速核查事件经过。公安机关正在依法调查处理，学校正在积极配合调查，同时做好学生心理安抚工作。

“制止校园暴力反致辱骂围堵”，见义勇为却惹祸上身，这一话题触碰到网友关于维护“正义”的底线，能够快速传播并不难理解，也体现出网友对于校园暴力“见义勇为”者的支持与呼唤。网上流传的视频中场面比较混乱，仅凭一则两分钟的视频很难还原事件原貌，尚不能急着作出当事女生“霸凌”的判断。但该事件中所暴露出的“目睹校园霸凌时应该怎么办”这一议题却值得深思。

“目睹霸凌者”作为校园霸凌事件发生时的重要在场者，其行为与反应直接影响着欺凌者和被欺凌者。目睹校园霸凌，有人参与其中，成为施害者；有人推波助澜，起哄、嘲笑被欺凌者，成为“帮凶”，有人选择“漠视”，做旁观者；有人则会积极伸出援手。

而遭受校园霸凌时，来自在场的“第三者”(目睹霸凌者)的支持对受害者而言非常重要，这是一种即时的声援，会让他在被欺凌情境中迅速摆脱被欺凌的无助和恐惧，拥有被“同伴”支持、反抗霸凌的勇气，及早摆脱被霸凌的羞耻感，提升自尊水平。可以说，当一个人身处被霸凌的暗夜，来自同伴群体的支持，会像一束光照亮、温暖他灰暗凄冷的生活。但若每一个“第三者”都对暴力漠然处之、事不关己高高挂起，则会潜在助长施害者的嚣张气焰。

因此，在反校园霸凌中，除严格防范学生成为施害者、帮凶外，倡导每一个目睹者都不做冷漠的旁观者同样重要。如果该视频中“男生制止校园霸凌遭同学辱骂围堵”的叙述是事实，那么这名男生的做法无疑为这名被欺负的女生提供一个安全的情感出口及强大的社会支持，有助于激发她后续采取举报，向老师、家人倾诉等方法的支持。

鉴于近年来校园霸凌议题越来越受关注，不少大中小学都会开设反对校园霸凌的相关课程，开展主题讲座等活动。其中，应特别重申每个人都应拒做校园霸凌“旁观者”，目睹校园霸凌事件时，要及时向老师、学校举报，在保证自身安全的情况下，为受害者伸出援手，不歧视、嘲笑、孤立受害者，多鼓励、安慰、帮助受害者。同时，加强家校社协同合作，家长和社会也要不断向孩子们重申这一点，让“不做校园霸凌旁观者”的理念深入每个孩子心中。

新闻壹段评

用电池标准织密电动车安全栅栏

根据北京市市场监管局官网发布的消息，北京市电动自行车团体标准《电动自行车用锂离子电池组技术规范》于近日修订，并将于今年6月19日正式实施，新修订的团体标准更加突出产品的安全性，其中，电池组与整车互认协同识别和电池(单体)热滥用、针刺检测项目均是全国首次正式列入标准。

电动自行车自燃事故时有发生，是主要的安全隐患。导致电动车自燃因素很多，包括电池使用不规范、过载过快充电、电动车电路故障等等，但基本都与电池有关。此次北京新修订的电动自行车新的团体标准，有针对性为电池使用中可能的“过热过载”，提出了防范技术标准，进一步织密了电动车的安全栅栏，对于完善电动车安全管理有积极性的示范意义，值得各地借鉴并跟进完善。

警惕“假陪玩”背后的“真作乱”

伴随着游戏产业的蓬勃发展，游戏“陪玩”已经不是新鲜事物。但在一些软件上，“陪玩”已从网络游戏领域拓展到陪吃、陪聊甚至涉黄、诈骗等灰色地带。

目前的“陪玩”服务，不管是应用软件还是陪玩工作室，都存在种种不规范行为——未成年人在App中提供游戏陪玩服务，甚至还有一些应用软件打着“陪玩”的名义，提供线下付费交友服务。这提醒我们，监管工作不能有半点松懈，要对线下陪玩涉黄行为加强场所监管及规范。相关部门应出台规范性文件予以监管、引导，做到全流程加强监督管理，建立完善的投诉、举报和责任追查机制，防范青少年步入陪玩色情交易，以及可能产生的大量污染性信息。

治理研学乱象尤须精准发力

近年来，研学旅行市场迅速发展。相关数据显示，2022年研学旅行人数突破600万人次，创历史新高。与此同时，研学机构鱼龙混杂、研学团成旅游团、货不对板、安全难保障等问题屡见报端。暑假将至，研学旅行也即将进入旺季，针对学生、家长普遍关心的问题导致研学旅游乱象，客观方面在于目前研学产品良莠不齐、鱼龙混杂。

治理研学乱象，需要监管精准发力，让研学旅游市场走出蛮荒无序：其一应规范研学旅游产品服务、旅游线路管理，建立产品服务动态监测评估机制、红牌预警机制，构建研学旅游优胜劣汰的格局；其二应规范研学旅游服务中介的运营管理；其三应完善研学旅游管理信息透明化服务机制，建设研学旅游服务基地、旅游服务中介管理信息综合平台，向学生家长开放提供查询，以此来保障家长的知情权，通过消费博弈倒逼市场服务优化。

刘天红 整理点评

认真学习领会贯彻落实 凝聚强国建设民族复兴中轴力量

(上接1版)

“作为一名妇联人，我将引领和带动各级妇联干部和广大妇女姐妹深入学习宣传贯彻《论述摘编》，深刻学习领会习近平总书记的重要论述中蕴含的真理伟力、人民伟力、实践伟力。”江西省赣州市妇联党组书记、主席刘春香表示，将以习近平总书记关于妇女儿童和妇联工作重要论述为指引，推进妇女儿童事业高质量发展，将妇联组织建设成妇女群众的“温暖娘家”，引领广大妇女为全面建设社会主义现代化国家贡献巾帼力量。

黑龙江省妇联权益部副部长孙欣注意到，《论述摘编》中有专门章节论述了“坚持男女平等基本国策，保障妇女儿童合法权益”相关内容。“作为一名妇联信访干部，我将认真学习领会习近平总书记关于妇女儿童和妇联工作重要论述，真正学懂、弄通、并贯彻落实到发展市基层妇女建设中，为妇女姐妹搭建素质提升、建功立业平台。”

《论述摘编》的出版发行体现了我们党

和国家对妇女儿童事业的高度重视，我深受鼓舞。”浙江省宁波市鄞州区湾底村儿童主任吴莉娜表示，在今后的工作中，将牢记习近平总书记的“湾底嘱托”，认真学习《论述摘编》内容，把握妇女儿童工作的新要求和新机遇，进一步提升湾底村妇女儿童工作水平，着力健全完善的妇女儿童工作机制，扎实做好妇女儿童工作，努力打造好“家门口”的妇女儿童服务阵地。

山西省晋城市城区副区长郭晓晨表示，将认真学习宣传贯彻《论述摘编》，“结合习近平总书记考察山西重要指示精神，积极推动妇女儿童各项工作，为妇女儿童权益保护、妇女就业创业、儿童友好城市建设等方面创造更多有利条件。”

听党话跟党走 新征程建新功

阿孜古丽是新疆维吾尔自治区博乐市小营盘镇的一名普通妇女，见证了姐妹们通过种植养殖、做电商实现增收致富的可喜变化。“这得益于我们党的精准扶贫的好政策，得益于党和国家对妇女工作的重视，男女平等基本国策的实施。”《论述摘编》出版发行后，阿孜古丽从字里行间感受到以习近平同志为核心的党中央对妇女儿童的高度重视和关心关爱，这令她更加坚信，有党的领导和各族人民的团结奋斗，好日子还在后头。

“党的十八大以来，习近平总书记立足新时代的历史方位，高瞻远瞩谋划新时代党的妇

女工作，妇女事业取得历史性成就，妇联工作发生了历史性变革，中国特色社会主义妇女发展道路越走越宽广。”西藏自治区山南市桑日县妇联主席卓玛说，“作为基层妇联主席，我将深入学习《论述摘编》，把握贯穿其中的马克思主义立场观点方法、道理学理哲理，把理论学习成效转化为群众工作本领的提升，更好团结引领广大妇女听党话、感党恩、跟党走，争做神圣国土守护者、幸福家园建设者。”

“《论述摘编》对我们基层妇联工作具有重要指导意义，是我们今后开展妇女工作的重要指引。”山东省夏津县妇联主席王艳琨表示，将继续深化妇联组织改革，团结带领广大妇女建功新时代，做伟大事业的建设者、文明风尚的倡导者、敢于追梦的奋斗者。

《论述摘编》中有关妇女发展的篇章让湖南省娄底市人社局的袁玲深有感触：“习近平总书记的一系列重要论述，充分展现了以习近平同志为核心的党中央对妇女全面发展的高度重视。我们将认真学习《论述摘编》，以重要论述精神为指导，积极拓宽妇女就业创业新渠道，精准施策织密就业‘帮扶网’，搭建创业女性服务平台，探索更多适合女性的弹性工作、灵活就业模式，在全市继续深化‘巾帼双创’典型评选活动，实现‘选树一人带动一片引领一方’的要求。”

作为儿童保健专业人士，南京市妇幼保健院儿童保健科主任董梅玲表示，将认真学习贯彻《论述摘编》，以保障和促进儿童健康

为根本，根据不同年龄段儿童的发育特点，有重点地开展不同保健服务，努力提高儿科保健诊疗知识和水平，潜心钻研业务技术，提升服务能力，为保障儿童健康成长贡献力量。

“孤儿儿童、农村留守儿童始终是习近平总书记心头的牵挂。”广西壮族自治区民政厅儿童福利处处长邵倩波表示，将认真贯彻落实习近平总书记的一系列重要论述，扎实履行困境儿童保障工作职责任务，加大农村留守儿童关爱服务力度，加强基层儿童工作队伍建设，积极引导和推动公益慈善力量参与，让每一个孩子都能有一个幸福美好的童年。

辽宁省葫芦岛市南票区高桥中学体育教师张大伟表示，将积极落实《论述摘编》中关于增强未成年人体质方面的重要内容，推动教育改革创新，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

“习近平总书记的一系列重要论述，充分表明了党和国家对妇女儿童事业的高度重视，极大鼓舞广大教育工作者努力工作，着力培养有志向、有梦想，爱学习、爱劳动、懂感恩、懂友善，敢创新、敢奋斗，德智体美劳全面发展的新时代少年儿童。”北京市东城区优秀教师李春月表示，作为一名教育工作者，她将认真学习贯彻《论述摘编》中的重要内容，为党育人、为国育才，以德施教、立德树人。

(统稿：姜军旗 参与采写：耿兴敏 王永钦 党柏峰 周丽婷 刘旭 贾莹莹 王蓓 姚改改 姜军旗 姚建 邵伟 王江平 茹希佳 高峰)