



本期关注

17部门联合发文 直指学生心理健康

本报讯(见习记者 朱英杰)近日,教育部、最高人民检察院、中央宣传部等十七部门联合印发《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《学生心理健康工作行动计划》),旨在全面加强和改进新时代学生心理健康工作,提升学生心理健康素养。

促进学生身心健康、全面发展,是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。随着经济社会的快速发展,学生成长环境的不断变化,叠加新冠疫情疫情影响,学生心理健康问题更加凸显。

为认真贯彻落实党的二十大精神,贯彻落实《中国教育现代化2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》,《学生心理健康工作行动计划》指出,健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系要更加健全,学校、家庭、社会和相关部门协同联动的学生心理健康工作格局应更加完善。2025年,配备专(兼)职心理健康教育教师的学校比例达到95%,开展心理健康教育的家庭教育指导服务站比例达到60%。

《学生心理健康工作行动计划》强调应以

德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心,五育并举促心理健康;应开设心理健康相关课程、发挥课堂教学作用、全方位开展心理健康教育;应加强心理健康监测、开展心理健康测评;应健全预警体系、优化协作机制;应提升人才培养质量、配齐心理健康教师、畅通教师发展渠道;应开展科学研究、推动成果应用;应提升社会心理服务能力、加强家庭教育指导服务、加强未成年人保护以优化社会心理服务;应规范开展科普宣传、加强日常监督管理以营造健康成长环境。

健康工作,做好保障措施,《学生心理健康工作行动计划》还强调要加强组织领导、落实经费投入、培育推广经验。通过将学生心理健康工作纳入对省级人民政府履行教育职责的评价,纳入学校改革发展整体规划,纳入人才培养体系和督导评估指标体系,作为各级各类学校办学水平评估和领导班子年度考核重要内容;成立全国学生心理健康工作咨询委员会;学校将所需经费纳入预算,以满足学生心理健康工作需要;建设学生心理健康教育名师、名校长工作室,开展学生心理健康教育交流,遴选优秀案例等方式做好新时代学生心理健康工作。



快乐减压迎高考

5月14日,在重庆市北碚区朝阳中学,高三学生参加“螃蟹赛跑”趣味游戏。

高考临近,重庆市北碚区朝阳中学在做好高三学生复习备考的同时,开展多种形式的集体减压活动、趣味活动,帮助高三学生释放紧张情绪、放松心情,让学生以平和、乐观自信的心态迎接高考。

相关·评论

解决学生心理健康问题 需从改变教育生态入手

邓丽芳

促进学生身心健康、全面发展,是党中央高度重视、社会各界普遍关注的重要议题。随着社会快速发展,学生成长环境不断变化,学生心理健康问题愈加凸显。从小学生到硕博生,诸如自杀自伤、校园霸凌、游戏成瘾、亲子冲突等各类心理问题频现。学生产生心理健康问题的原因很多,比如社会压力、学业内卷、父母自身压力传导和期望过高,等等。要想从根本上解决问题,还需从多方面着手,构建良好的教育生态。

首先,当今从小学、中学到大学,各个阶段的学业压力普遍繁重,留给学生心灵成长的时间和空间有限。每门学科的深度、广度都在不断增加,学生被各类考评、选拔压得喘不过气。近年来,政府出台了“双减”政策,但因政策落实过程中存在诸多问题,教育资源分配不均、模式改变不彻底、社会期望仍旧过高,学生的课业负担并没有在短期内得到有效减轻。“考上大学就好了”的观念在中小学生学习间广为流传。殊不知,大学的学业压力普遍繁重,留给学生的时间和精力。与本科生相比,研究生还需面临繁重的科研任务、论文发表和毕业论文抽检压力、学术和职业发展的不确定性等,更容易产生焦虑。所以在各个教育阶段,学校都应该关注和重视学生个性化的需求和差异,多给学生一些自主选择的空间,帮助学生结合自己的兴趣、能力和性格特点,找到自己的发展方向。教育改革应注重培养学生的生命价值观、学习和生活能力等,帮助学生在认知、情感、意志等方面均衡发展,培养健全人格。

其次,一些家长将孩子的成长视为一种投资,强调其实际效益和可量化的结果。学习成绩好了就给孩子奖励,考差了就惩罚。尽管“双减”政策以及素质教育正在积极进行,但为了在激烈的社会竞争中保持优势,一些家长将自己的压力和焦虑转嫁给了孩子,“校内减负,校外增负”现象仍不断出现。一些孩子从小就承受学习的压力,没有享受到童年的快乐。到了大学后,家长对孩子的学业表现、就业期望更高,压力不减反增。家长如果一味将自己的期望和压力转嫁给孩子,会不小心站在了孩子的对立面,导致亲子关系和家庭氛围紧张,不利于孩子的成长。有的学生背负着家长的重托,如果没能达到期望,又受到外界负面评价或打击,心理负担过重或冲动之下容易产生极端行为。家长应该更多地考虑孩子的心理需求,根据自己孩子的特点建立一个长期、纵向的评价系统,观察孩子成长过程中的变化和进步,通过用心陪伴、鼓励和支持,做孩子成长路上的亲密伙伴。

再次,学生心理承受能力弱也是重要原因。在社会质疑“现在的学生心理怎么这么脆弱”的背后,可能是其内在信仰、价值观和理想的迷茫和缺失。有的学生对“自我”没有形成稳定的认同,会依赖外在评价来认识自己。目前的教育环境下,成绩被赋予极高的价值,学生需要不断努力去追求好成绩以赢得外界的认可,当得不到肯定时,容易怀疑、否定自己,进而产生无意义感。学生一旦产生认同危机和无意义感,又缺乏及时的精神支持时,容易做出极端行为,如逃避学习,通过各类成瘾行为来转移、宣泄不满,甚至自伤和攻击他人等。

总的来说,要解决学生心理健康问题,不能单纯依靠心理健康教育,更不能过于强调心理评估筛查与干预,而应该注重营造良好的教育生态环境。从社会、学校、家长多方面入手,转化教育理念,为学生提供足够的支持和自由,避免不必要的干扰和限制,实现教育的本真。只有学生拥有充分的时间和空间去发展自己的兴趣爱好,探索内心世界,形成自己的人生信仰和价值支持体系,才能坚定、自信地面对学习和生活的挑战。

(作者系北京航空航天大学人文社科学院心理学系主任、教授)

编者按:

以习近平同志为核心的党中央高度重视和关心广大学生的心理健康和成长发展,党的二十大报告中提出要“重视心理健康和精神卫生”。

党的十八大以来,一系列支持性和指导性政策出台。包括2012年教育部发布的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》、2016年原国家卫生计生委等22部门联合发布的《关于加强心理健康服务的指导意见》、2018年教育部印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》、2021

年教育部发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》等。青少年心理健康问题日益受到各方面重视,但受三年新冠疫情的影响,学生的心理健康问题有越来越凸显之势。

近日,教育部等17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《学生心理健康工作行动计划》。该文件的出台意味着什么?有哪些值得特别关注的内容?社会各界需要怎样把握文件精神、共担育人责任、做好新时代学生心理健康工作?

本刊特派记者与北京师范大学林丹华教授对话,以飨读者。

《学生心理健康工作行动计划》出台意味着什么?

——与北京师范大学教授林丹华共话心理健康教育

本报见习记者 朱英杰

- 校内同伴群体对学生心理健康的影响值得重点关注。
- 我国社区层面服务学生心理健康教育的能力还有很大提升空间。
- 一个完满的人生应该是一个全人的成长,包括体格、知识、能力、人格的全方位全过程发展。

我国将“坚持健康第一”的教育理念

教育在线:此次教育部等17部门联合印发《学生心理健康工作行动计划》反映了我国心理健康工作面临新形势,有哪些亮点值得特别关注?

林丹华:此文件是教育部等17部委联合发布的。这表明当下我国对学生心理健康的高度重视,也向社会各界释放出了这样的信号,我国将“坚持健康第一”的教育理念。

同时,文件围绕学生心理健康的各方面工作,提出了全方位、综合性的工作目标。结合过去十年心理健康工作的经验和新时代出现的各种心理健康工作新挑战进行的全面部署,显示出我国心理健康教育正在逐步完善与健全,形成了一个愈发完整的工作体系。

值得特别关注的是,文件主要任务的第五条指出“建强心理人才队伍”,从过去“建设”到现在的“建强”,反映出我们对心理健康教育教师有了更高水平的要求。主要任务的第六条指出“支持心理健康科研”,包括文件谈及“加强心理健康教育、规范心理健康监测、完善心理预警干预”等心理健康工作的整个过程,都在强调更科学化地引领,这也展现出我国心理健康工作的进步。

心理健康教育: 需要“专业的人做专业的事”

教育在线:《学生心理健康工作行动计划》中强调,高校按师生比例不低于1:4000配备专职心理健康教育教师,且每校至少配备2名。中小学每校至少配备1名专(兼)职心理健康教育教师,鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师。您认为在全国范围内要达到这样的规模,还有哪些工作要做?

林丹华:心理健康教师配比问题在2021年教育部发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》里已有涉及,我们围绕此问题也在各地进行了调研。了解到1:4000的师生比,对于高校而言,实施起来还是比较理想的。虽然与美国等发达国家相比,这个师生比差距还比较大,但整体来看,教师队伍的规模数量和专业水平是有保障的。

我现在最担心的就是中小学的心理健康教育配备问题。师资在规模上达到文件要求也并非难事。问题在于,专职的心理健康教师会比较难配,很多中小学兼职心理健康教师的专专业度不够。当下,有针对性的培训、专业能力建设和提升机会严重不足。

就我们调研发现的情况来看,在我国中西部的一些农村地区或发展薄弱地区,很多中小学校或心理健康教师本人长时间处于一种有心无力的状态。这需要省市县各级单位及学校内部建立完整的支持及督导体系,为这些心理健康教师的专业成长提供保障。

教育在线:是的,教师质量是做好心理健康教育教育的基石。然而基于一些一线心理健康教师反馈,很多教师在招聘入职后,往往都有被赋予其他行政职务的现象。您怎么看待此问题?

林丹华:没错,心理健康教师工作职责不明确,职业角色边界不清,不是一个新问题。在过去的二十几年里一直存在,没有得到正视及解决。

其背后的深层原因还是中考、高考等考试评价导向的问题,在中小学,心理学往往不会像外语一样被视为一个“真正”的学科,它没有办法实现一些学校追求的显性评价。同时,教师成长方面也缺少一个专业评定的体系与路径,因此,心理教师就会被要求从事各种与心理健康教育无关的工作。

长此以往,心理教师会出现价值感逐渐降低、热情逐渐消退的问题。这将对心理教师的专业提升及工作积极性产生很大程度的负面影响,最终会导致心理健康教育专业人才的流失。

总而言之,做好心理健康教育工作,应坚持“专业的人做专业的事”这一共识。中小学校长和管理者们要学习领悟中央的系列文件精神,认识到心理健康教育的专业性,保障心理健康教师专业发展的空间和平台建设。

问题的减少并不等于积极发展

教育在线:进行心理健康教育工作时,我们会经常谈到一个原则就是“面向全体学生”,因为一方面我们要引领学生学会调试,另一方面也要带领他们寻求积极发展。在现阶段心理健康教育工作中,这方面的情况如何?

林丹华:这个问题特别重要,现阶段,学校及社会各界关注学生的心理健康,压倒性的还是在关注学生存在的各种心理问题。心理教师更多被赋予了一种“救火”职能,例如哪个学生哪里出现问题了,需要心理健康教师解决。而做心理健康教育工作一定要有“每个人都有积极发展的潜能”的认识,心理健康工作关系到“全人”发展的过程,仅关注问题的减少忽略了“每个人都有积极发展”的潜能这一重要问题,具有严重的不全面性。实际上,“积极发展”与“问题减少”并不是此消彼长的关系,二者可以在一个学生身上同时并存。一方面,每个孩子都有积极发展的潜能,心理健康工作的重点是促进这些孩子的健康、积极发展,让他们能不断地与“更好的自己相遇”。即使是那些已经出现抑郁等心理行为问题的学生,他们也具有积极发展的能力和可塑性。另一方面,问题的减少并不等于积极发展。学生的网络、手机成瘾问题减少了;不再被校园欺凌了;抑郁问题减少了;那个学生就是健康、积极发展了吗?肯定不是。因此,我们



体验传统文化 培养读书好习惯

5月13日,北京市新华书店东口店开展青少年传统文化体验活动之一——线装古书装订制作活动,吴旭虹老师给孩子们讲述线装古书的历史与由来,并带领孩子们制作线装书,通过亲手装订线装书体验中华传统文化魅力,锻炼细致与耐心,培养爱书、读书的好习惯。

本报记者 贾宁 摄

需要同时关注学生积极发展的促进和问题的减少两方面问题。国内外的大量研究结果发现,积极发展的促进本身就能有效地减少儿童青少年的心理行为问题。

为此,我们在做心理健康教育工作时,一定要有前端意识。通过进行教育引导、开展促进学生积极发展项目的方式,教会学生如何提升自我心理调适能力,培养学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质。教育的重心在于发展、促进与预防,让孩子“好上加好”,而不是仅仅去减少和干预孩子的问题,否则我们就会掉入“片面”的陷阱,也不利于儿童青少年的健康成长。

教育在线:在对学生进行健康成长的引领过程中,心理健康监测及心理预警干预发挥着极其重要的专业作用,相关单位应如何做好这样的工作?

林丹华:现阶段,心理健康监测工作可能还不是一个学校可以完成的,更多是一些专业机构运用科学的方法及量表来实现的。例如北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心就是专门对学生心理健康情况进行监测的,这也在某种程度上保证了心理健康监测工作的科学性。

与此同时,有的学生可能确实存在“多个风险因素”叠加的情况,如有家庭暴力、校园霸凌、网络成瘾、手机成瘾的问题风险,这时更需要引起在学生身边的学校力量的高度重视。进而给予孩子更多的关心和关爱,引导和培养孩子进行压力疏解的能力。

校内同伴群体尤需关注 社区支持能力尚待提升

教育在线:《学生心理健康工作行动计划》中还特别指出要优化社会心理服务、营造学生健康成长环境,您认为做好心理健康教育工作,社会各界有着怎样的使命与责任?

林丹华:我们经常说要做到“家校社医”

一体化开展心理健康工作,我个人非常认可这种说法。

家庭教育给予孩子的心理影响是持久且深远的,不得不说,很多孩子的心理健康问题的确源于家庭。这一方面需要借助学校、社区、医院等专业机构面向家长开展一些专业性培训,向家长传授科学的教育方法。另一方面,作为家长要学会理性表达自身情绪,接纳欣赏自己的孩子,给他们充足的安全感。不以孩子的成绩、表现作为爱孩子的“条件”,而只是因为他这个人本身而去爱他、关心他。

学校是做好心理健康教育工作的主力军。除了上面我们谈到的工作外,学校还应注意创设一个积极、向上的氛围,要给予孩子足够的情感关注和爱护。同时,校内同伴群体对学生心理健康的影响值得重点关注。随着学生年龄增加,到了小学高年级、初中、高中,很多学生的心理健康问题都与他在同伴群体中被接纳、被排斥的情况有很密切的关系,这需要学校教师给予特别的关注和引导。

整体来看,在我国社区层面开展的学生心理健康教育工作规模和质量还有很大的提升空间。在国外这是心理健康教育的重要实施渠道,我们可以在社区逐步尝试推广一些让家长和孩子有机会共同参与,有利于孩子心理发展的项目,由社区向家庭提供一些科学的、健康的育人策略和方法。如果孩子已经出现了较为严重的心理问题,就需要借助医院的力量,进行更专业的诊疗。

教育在线:新文件的颁布,标志着心理健康教育工作的新起点。面对未来的心理健康教育工作,您对社会公众有怎样的寄语?

林丹华:我们常常会问一个问题,即:“什么是有意义、有价值的人生?”我想成绩好、知识储备丰富绝对不是一个幸福人生的标准。一个完满的人生应该是一个全人的成长,包括体格、知识、能力、人格的全方位全过程发展。

关注学生心理健康,关注心理健康教育工作,应摒除功利主义的教育,逐步实现全人发展的育人目标。