

教育新闻

教育部：
加强学生心理健康工作
上升为国家战略

新华社10月9日电 国家卫生健康委于10月9日召开新闻发布会，介绍促进儿童心理健康共同守护美好未来有关情况。教育部体卫艺司副司长、一级巡视员刘培俊介绍，加强学生心理健康工作上升为国家战略。



“我睁开眼看到的不是太阳，而是作业”

——宁夏回族自治区政协关注青少年心理健康

本报记者 范文杰

近年来，青少年心理健康问题频出。近日，宁夏回族自治区政协组织政协委员和专家学者，聚焦青少年心理健康开展协商议政，寻找破解办法，为青少年健康成长保驾护航。

“问题比想象的严重”

日前，宁夏回族自治区政协首次就青少年心理健康问题召开社会重点关切问题通报会，会议资料显示了这一话题的严峻性。

记者了解到，通报会前几个月，自治区政协教科卫体委员会围绕青少年心理健康情况和诊疗情况，四次深入学校、医疗机构、患者家庭开展调研，并委托专业机构对全区10580名青少年进行抽样调查，针对不同对象，先后分层次召开了8次工作会，形成了青少年心理健康调研报告。

“问题比想象的严重。”一位政协委员告诉记者。2019年，联合国儿童基金会和世界卫生组织联合发布的数据显示，全球12亿10-19岁青少年群体中，约20%存在心理健康问题。中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社等单位联合发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》指出，我国约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险。

通过对宁夏青少年心理健康问题抽样调研显示：有抑郁倾向的、存在中度以上抑郁倾向的占抽样总数的近三成。存在轻度以上焦虑的近四成。一定程度上还会出现身体症状、自责倾向、冲动倾向、学习焦虑、过度敏感、社交恐惧、恐怖倾向、孤独倾向等问题。

青少年心理问题的出现成因复杂，从宁夏政协的调查情况看，主要成因是家庭、学校和社会的多重影响。主要呈现出四个特点：

从压力看，学业压力是主要诱因。从近三年心理普测和心理回访结果看，因学业困难产生心理问题的学生占比30.1%。近三年宁夏自杀学生中，因学业压力自杀

的学生占比高达84.9%。从地域看，城市青少年心理健康问题更为严重。以八年级为例，焦虑、抑郁倾向、网络成瘾、自伤自杀倾向比例均高于乡镇。从性别看，女生心理问题预警率高于男生，主要与女生更容易受到学校欺凌有关。从家庭看，单亲家庭、家庭不和睦、非父母亲自照顾的青少年心理健康水平明显偏低。家中有三个以上孩子的心理健康水平最低，独生子女次之，二孩家庭孩子心理健康情况相对较好。

宁夏政协还专门对32例12-18岁符合ICD-10“抑郁发作”和“双相情感障碍，目前为抑郁发作”的青少年开展调查，结果显示：家庭关系不和睦占65.63%；存在学业压力占53.13%；存在被同学欺凌及性骚扰、性侵犯的占46.88%；手机或网络成瘾占40.63%；师生关系不好的占21.88%等。

数据是经济社会发展的精准反映，但是，这些数字，却成为一些孩子乃至其整个家庭挥之不去的阴霾。

孩子们最好的守护在家庭

“救救我们的孩子吧！”这是宁夏政协教科卫体委员会在宁夏医院召开的青少年患者家属座谈会上，一位家长痛彻心扉的呼喊。

本次座谈会上，不少家长提到孩子受家庭影响出现心理疾病，主要原因在于父母关系紧张或父母长期不在孩子身边，还有的家长表示缺乏与孩子的沟通交流，也有因父母患抑郁症影响了孩子等。

“有些父母是主动忽视孩子的情绪，也有些父母因为没有能力，被动地忽视了孩子的心理健康问题。家庭暴力有热暴力，也有冷暴力，都是造成孩子心理问题的根源。”自治区政协委员、银川市实验小学校长长达民认为，家庭环境是造成孩子心理问题的重要原因。

自治区政协常委、盟宁夏区委副主委刘金星在调研中也发现，有的家长片面地认为心理健康问题就是调节情绪能力差，过段时间自然会好转，导致青少年心

理健康问题无法及时得到疏解，延误了治疗。他呼吁，家长要正视青少年心理健康问题，一旦发现孩子有异常情况，要及时寻求专业医生的帮助，积极和学校沟通，寻找最佳方案，形成心理健康修复合力。“家庭是最重要的教育主场，一个充满关爱和包容的家庭，是孩子健康成长的最好环境。”自治区政协参政议政专家库专家、宁夏大学心理学教授曾祥岚认为，现在家长内卷严重，紧盯孩子的学习成绩，忽略了孩子的心理健康状况。总是要求孩子按照自己规划的路线成长，让孩子产生了自我否定意识，很难建立稳定的自我价值系统。

“要改变家长唯分数论、唯成绩论，让孩子从海量的作业、无休止的补习中脱离出来，组织他们多参加社会劳动、多亲近大自然、多增加体育艺术等方面的修养，不断提升心理健康水平。”曾祥岚说。

学校是解决青少年心理健康问题的“前线”

今年初，一名年仅12岁的小孩在他的遗书中留下这样的话之后跳楼：“我睁开眼看到的不是太阳，而是作业。”这句简短的话语，刺痛了很多人的内心，人们不禁深思：我们是否失去了对孩子最基本的关注和关爱？

青少年大多是学生，多数时间在学校度过。委员们有一个共同的观点：学校应成为解决青少年心理健康问题的“前线”。

但是，学校在青少年心理健康方面也有一些突出问题。“学校心理健康教育工作机制尚不健全，心理健康教育专业力量仍显不足，早预警、早发现、早干预的能力偏弱。总体看，‘前线’的力量需要进一步加强。”自治区政协委员、银川市兴庆区第三十二小学校长何志聆认为，应对青少年心理问题，从学校层面看，还有很多不适应、不完善的地方。

“我区小学心理健康教育专职教师配备比例为6.7%，初中配备比例为28.5%，但具有心理学专业背景且专职从事心理工作的比例不高，大多为兼职心理教师，专业能力不足，对学生心理健康问题缺乏专业的识别和干预能力。”何志聆进一步分析。

如何进一步优化学校心理健康教育工作机制？何志聆建议，学校要定期研究心理健康教育问题，完善以班主任为主体、专职心理教师为专业指导、任课教师全员参与的工作体系；优化课程实施，开展好学校心理课，加强学生心理辅导课程建设，积极开展丰富多样的校园活动，面向全体学生和家长开展心理健康的宣传和教育。

学校心理健康教育工作中，专业力量尤为重要。在如何充分发挥专职心理教师作用上，全国政协委员、自治区医疗保障局局长杨淑丽有着深入思考。她建议，在日常工作、个人成长方面给予专职心理教师有力支持，按照国家规定标准，配齐配足中小学校的心理专职教师；提高持证率

与提升心理辅导能力并重，在鼓励教师获得心理健康教师资格证基础上，分类分期加强教师心理健康辅导能力培训。

另外，记者采访中，有些家长认为，师生关系紧张也是孩子发生心理问题的诱因之一。

校园暴力不仅是学生之间的问题，也有教师对学生的“冷暴力”问题。在宁夏政协的一次座谈会上，25%的家长提到班主任在孩子成长中的作用非常重要，班主任对孩子心理健康发展有重要影响。多名家长提到班主任老师对孩子的暴力问题，如教师体罚孩子、打骂孩子、语言攻击等情形时有发生，对孩子缺乏鼓励。

班主任在孩子身心发展方面起着至关重要的作用，家长们希望，学校要加大教师心理健康方面知识的普及力度，尤其是班主任，最好由有心理学背景的优秀教师担任。

社会协力支持待加强

心理疾病也是病，和其他病症一样，出了问题，需要去医院就诊。但调研显示，就宁夏而言，截至目前共有32家二级以上医疗机构开设精神（心理）科门诊，很少开设专门的儿童青少年心理门诊。对应的另外一组数据是，宁夏全区各医疗机构只有200多名精神科专科医生，400多名精神科护士，远远不能满足青少年心理健康的服务需求。

自治区政协委员白红娟是宁夏宁夏医院青少年精神科主任，她告诉记者，在许多欧洲国家，大约每5万人口中就有一个儿童少年精神科医师。但是，我国约有4.2亿儿童少年，注册的儿童精神科医师却很少。

儿童精神科医师短缺的问题暂时很难解决，白红娟的观点是将工作重心放在预防上。“参与预防的人员可以很广，比如家庭、心理学家、教师、社会工作者以及其他儿童工作专业人士共同参与，一起构筑三级预防体系。”白红娟建议在妇幼保健机构、社区成立儿童行为指导所，对学龄前儿童进行心理健康问题预防和筛查；在二级以上医疗机构设立青少年心理行为康复中心，多部门联合协同发力，深入开展青少年常见心理问题与精神障碍的早期识别与干预研究。

“为了更好地给青少年提供心理健康服务，还需加强医疗机构自身能力建设。对专业人员进行培训，并对基层和社区医生进行心理体检，在医护人员中普及心理健康知识，让他们进一步掌握心理健康知识，学会运用科学合理的方法，在早期精准筛查中发现存在心理健康问题的青少年，确保及时得到专业诊疗和救治。”宁夏医科大学总医院心理卫生中心主任方建群认为，未来，精神卫生专业机构还要将力量延伸至学校，强化医校协作，聘请精神专业医务人员定期进学校指导，转诊前置，参与高危学生、确诊学生的治疗。

在今年8月，宁夏政协首次召开的社会重点关切问题通报会上，宁夏教育厅负责人介绍了宁夏学生心理健康的现状。

宁夏全区现有各级各类学校3307所，教职工12.64万人，在校学生164.43万人。从2021年全区大中小学心理健康抽样测评数据来看，宁夏学生心理健康状况总体良好，无心理健康问题学生占比超过五分之四，有心理健康问题学生占比超过五分之一，以网络成瘾、抑郁、焦虑为主。该负责人从五个方面介绍了宁夏学生的情况：从学段看，学生心理健康问题更趋低龄化。从地域看，城市学生心理健康问题更为严重。从成因看，学业压力是产生问题的主要诱因。从近三年心理普测和心理回访结果看，因学业困难产生心理问题的学生占比30.1%。从监测看，学生心理健康问题隐蔽性较强。在学校心理健康测评中，少数学生不愿如实填写个人心理状况，致使学校和家长难以及时、准确把握学生心理动态。从趋势看，学生心理健康问题呈上升态势。从2020年至2022年全区高校新生心理健康测评报告数据看，潜在心理困扰学生、一般心理问题学生、严重心理危机学生分别增长了0.54%、5.52%、1.66%。

“我们将按照委员建议，督促指导中小学每校至少配备一名专（兼）职心理健康教育教师，每市、县（区）至少配备一名专职心理教研员。同时，推进市、县（区）中小学生学习心理辅导中心建设，重点解决机构不足的问题。”对于下一步的工作，该负责人表示将聚焦短板弱项，全力解决师资短缺和机构不足的问题。同时，定期开展学校心理教师全员轮训，遴选建设一批学校心理健康教育名师工作室，全面提升学校心理健康教师工作水平；严格按照《学生心理健康教育指南》，分层分类开展心理健康教学，不折不扣落实课时学分要求，全面提升课堂教学质量；针对不同类型、不同学段、不同地区学生存在的心理健康问题，多渠道、多形式开展专题教育，提升学生自我教育管理、自我心理调适的能力。

罗海波委员：

加强顶层设计
关爱青少年心理健康

本报记者 范文杰

“都知道问题严重，但是没有专业的人啊！”宁夏回族自治区政协委员罗海波认为，中小学生学习心理健康教育的短板是心理学专业的教师少。

罗海波以宁夏存在的主要问题为例：2021年7月，教育部办公厅专门下发文件，要求中小学将心理健康教育纳入校本课程，同时每所中小学至少要配备1名专职心理健康教育教师。但在实际落实中，受学校编制数等影响，许多学校都没有专职心理健康教师，由班主任及其他教师兼任，专业知识不足、精力不足导致心理健康课程实效性不强。另外，目前对中小学心理健康问题的宣教力度不足，中小学及教育机构虽设立了相应的心理辅导室，但使用率较低，且评估机制、软件配置不足。

“同时，还存在中小学心理健康课程开设不足等问题。”罗海波表示，教育部于2022年修订了《中小学心理健康教育指导纲要》，但目前各中小学并没有统一的心理健康教育教材，课时严重不足。

师淑莲委员：

孩子的心理健康问题
与家庭教育高度相关

本报记者 范文杰

“近年来，受学业竞争压力、社会发展变化、网络媒体、新冠疫情影响，中小学生在心理问题上的比率逐年增加，如厌学、任性、自卑、焦虑、抑郁，乃至自杀、犯罪等心理行为。”近期，宁夏回族自治区政协委员师淑莲提交提案，呼吁学校、家长和社会密切关注和高度重视青少年心理健康问题。

师淑莲认为，从家庭成长的角度考虑，中小学生在产生心理问题的主要原因有两个：一是青少年正处于身体和心理较快发展的阶段，身心耐受力较差，当面临学习压力、社交处事等问题时，缺乏正确的判断、处理能力，受到挫折时，会产生痛苦、失望、激愤等负面情绪和严重的挫折感，容易出现一系列心理问题，如逆反、孤独、青春焦虑等问题。二是很多家长缺乏心理健康知识，对子女的不良情绪往往缺乏正确认识，只关注身体上的健康，而忽略心理上的问题。

师淑莲调研中发现，部分家长对子女十分溺爱，养成孩子任性、唯我独尊的性格，也造成孩

宁夏回族自治区教育厅回应委员建议：
将全力解决师资短缺和机构不足问题

本报记者 范文杰



宁夏回族自治区政协首次召开社会重点关切问题通报会，邀请政协委员、专家学者、相关部门负责人围绕青少年心理健康问题开展协商议政。本报记者 范文杰 摄

心理咨询绝非简单“话术”

心理咨询从业市场亟待规范

纳紫璇 本报记者 范文杰

假期已过，学生开始在校中奔忙，而同样忙碌的还有宁夏大学心理学教授曾祥岚的心理咨询室。

“随着我国经济社会快速发展，生活节奏不断加快，心理应激因素日益增加，青少年心理健康问题的发生率和心理障碍患病率正在逐年上升。”采访中，曾祥岚向记者讲述了当前心理咨询行业现状。“现代人承受了更多压力，很多人存在不同程度的心理健康问题，尤其是一些特定人群，在心理方面处于‘亚健康’状态，客观上存在对心理问题进行咨询的迫切需求，但与需求相对应的现状是，心理咨询

师行业目前并不在国家职业资格目录中。”在她看来，这与居高不下的心理疾病发病率并不匹配。

近年来，心理咨询行业迅速发展，特别是疫情期间，心理咨询需求暴增，让不少培训机构看到了商机。据了解，为提高职业资格设置管理的科学化、规范化水平，人社部自2017年已取消心理咨询师职业资格认证，目前并没有由政府主导的统一的心理咨询师资格考试。然而，目前市场上很多培训机构宣传心理咨询师证书时，依然声称证书“受国家认可”“等同于从业资

质”，并且“零门槛”“高收入”“拿证即就业”。

只需拿着几个月速成的心理咨询师培训证就能上岗，这样的心理咨询师真的能帮助来访者解决心理问题吗？

曾祥岚表示，当前一些心理咨询平台、机构收费很高，动辄几千元，但咨询师水平却良莠不齐。来访者接受咨询时，恰处于心理状态十分脆弱的阶段，对心理咨询师比较信任依赖，如果咨询师的处理不专业，很容易对其造成“二次伤害”。

在曾祥岚看来，心理咨询是一个终身

学习的职业，一名合格的心理咨询师需要学习心理学专业理论、心理咨询技术、心理咨询师的个人成长、心理咨询伦理这四方面的基本内容，并需要接受临床心理实践和专业督导训练，才能胜任心理咨询工作，在此基础上还要终身接受继续教育和伦理监管，绝非通过短期培训、学习一些言语技巧或所谓“话术”就能胜任。对此，她呼吁，应进一步建立健全全国心理服务专业机构与专业人员的管理机制，制定并执行心理咨询师的职业准入、专业培养、职业伦理监管等标准，以促进行业健康发展。

子心理脆弱、心理存在缺陷等问题。还有一种与之相反的情况，如在农村、偏远山区，很多家长常年在外务工，子女只能受到单亲监护、隔代监护、他人监护，甚至无人监护，这一群体儿童生活在特殊的环境中，缺乏父母的关爱与呵护。长此以往，产生了性格柔弱、自卑、自负、孤僻、叛逆等一系列的心理问题，情绪欠稳定，加之意志薄弱，容易造成情绪失控和冲动问题。

“父母在孩子成长过程中，应正确引导孩子，加强交流，培养孩子健康的心理。”师淑莲建议，加大对儿童、青少年及家长、学校教师等群体的心理健康宣传，传播心理健康知识，帮助全社会进一步树立身心健康意识，掌握应对心理行为问题的方法和途径；学校要定期开展心理健康教育活动，大力宣传心理健康知识，培育学生乐观开朗、积极进取的健康心理品质；医疗卫生机构要积极开展儿童青少年健康教育和科普宣传，为心理健康教育营造良好社会氛围。