

教育强国建设·委员说

●习近平总书记高度重视心理健康工作，并作出一系列重要指示。2016年，习近平总书记在联合国卫生与健康大会上强调，要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务；2017年，在党的十九大报告中强调，加强社会心理服务体系建设和培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态；2022年，在党的二十大报告中强调，重视心理健康和精神卫生；并在辽宁考察时强调社区要积极开展各种公益性课外实践活动，促进未成年人身体健康、心理健康、心灵健康。

●10月10日是世界精神卫生日，今年的主题是倡导全社会共建心理健康体系，共治心理健康问题，提高公众心理健康素养。不久前，全国政协教科卫体委员会赴北京安定医院，围绕如何提升当代青少年心理健康教育水平、如何科学开展青少年心理健康诊治工作等主题展开调研并组织座谈交流，本期特别报道。

——编者



10月9日，河北省秦皇岛市海港港区临河里小学开展“趣味心理减压游戏 保持健康阳光心态”活动。活动中，学校心理教师带领学生体验“小土豆剧场”“肯定的力量”“趣味套圈”“趣味传球”等趣味心理减压游戏，让学生通过游戏的方式减轻心理压力、增进团队友谊，以乐观积极的健康心态，迎接“世界精神卫生日”。

曹建雄 摄

运用“新”技术 解决“心”问题

本报记者 朱英杰

青少年时期是心理健康问题的高发期，家长、学校、社会该如何应对？不久前，全国政协教科卫体委员会就青少年心理健康主题前往北京安定医院开展调研。

要更科学地做好预防筛查工作

走进北京安定医院一楼门诊处的认知中心，一排排屏幕上显示着各式各样“游戏”的电脑被整齐地摆放在一起，但这并非普通的电脑和游戏，而是力求通过游戏化方式客观、真实反映个体认知、情绪等心理健康水平的数字诊疗设备。

用5G、AI、云计算等为代表的数字技术应对心理健康问题，北京安定医院已经探索了多年。“面对心理健康问题，我们首要的工作是‘筛’，但过去的筛查量表的精准度有待改进。如必须确保量表的对象填的都是‘真话’；如电子版量表要确保是被筛查对象本人填写的，而非他的家人朋友代填的；再如纸质版量表既不方便统计也不方便分析。”在北京安定医院党委副书记、院长王刚看来，这些不够科学的“筛”会对心理健康问题的诊治干预带来困扰。

“近几年，我们开始探索创造更加智能化的心理测量工具，与北京邮电大学、上海交通大学等高校及科大讯飞、字节跳动等企业开展了密切的合作。新的测量方式更易被孩子接受，同时也避免了他人代答的问题。”王刚表示，这种将文本化测量工具转变为数字化游戏程序的心理测量方式，在实践中取得了良好的效果。

“在学生的心理健康诊疗工作中还特别要关注保密问题，特别是现阶段各级大中小学都在普遍开展心理健康测评工作，信息多、程序杂。过程中需要严格保护孩子的个人隐私，防止有心理健康问题的孩子被他人强化‘标签’，从而加剧他们的心理问题。数据化的测评方式可以在一定程度上避免此问题的出现。”调研组对数字化心理健康测量手段的应用表示肯定。

全国政协常委、教科卫体委员会主任陈宝生指出，要基于心理健康教育及一线诊疗实践，总结行之有效的做法经验。要进一步发挥

现代技术的优势，围绕心理健康疾病的诊疗工作开展制度性的探索。

“安定医院将人工智能技术与心理诊疗工作进行了整合，通过众多案例可见效果显著。后续还要面向社会做进一步推广工作，要与阳光教育环境的营造相结合，让便捷的心理诊疗工作真正惠及于民。”全国政协常委、教科卫体委员会副主任肖勇建议。

全国政协委员、教科卫体委员会原驻会副主任从兵表示，“要‘关口前移’看待青少年的心理健康问题，积极做好‘治未病’的工作。要协调医院和学校的资源、转换家长和社会的观念，为青少年健康成长营造更佳的生态环境并进行更专业化的引导。”

要运用专业化力量解决问题

2023年4月，教育部等十七部门印发《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）》指出，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……

从心理健康教育到心理健康诊疗专业力量必不可少，从专业教师到专业医师，每一名专业人员都关乎万千孩子的健康成长。

然而据北京市卫生健康委党委委员、副主任黄若刚介绍，当前的专业医生队伍还比较缺乏。“儿童精神科是一个专业性非常强的专业，与就诊儿童的数量规模相比，可以开诊的医生队伍规模数量还有较大缺口。”

如何才能促使有限的医疗工作者充分利用现有资源，更高效地发挥价值？数字医疗领域以强大的发展韧性和潜力回应了这一现实问题。近年来，依托国家精神疾病医学中心、国家精神心理疾病临床医学研究中心的科研团队和人工智能团队共同开发，安定医院研发了全国首款在精神心理垂直领域、面向临床医生的专业级大模型产品——PsychGPT。

“PsychGPT目前已整合了智能问诊导诊、辅助诊疗、病历生成及质控、科研辅助及人才培养等多项功能，为青少年接受更便捷专业的

心理诊疗服务提供了可能。”王刚向调研组介绍。

要更深入地找寻问题之源

“造成心理健康疾病的既有内因也有外因，内因方面我们现阶段也许无法过多干预，但外因方面我们可以提前预防。”王刚向调研组举例介绍，压力性因素是造成当前青少年心理疾病的一项主要原因。“我们常说的抑郁、焦虑、失眠、双相情感障碍等很多心理问题都与‘压力’有着密切的关系。”

如何去引领青少年积极面对压力、理性处理压力，王刚表示，带领学生积极转变观念是关键，而学校教育特别是其中的心理健康教育至关重要。

基于长时间的一线实践，全国政协委员、中国科学院整形外科医院研究中心主任肖勇表示，现阶段医美低龄化趋势愈发明显，一些青少年对自我形象和美的认知存在偏差的问题也时有出现。肖勇认为，这与网络化时代的繁杂信息传播有着密切关联。“网络上有不少负面信息在青少年群体中有一定传播影响力，这一问题值得警惕。避免有害信息对青少年心理的侵蚀，学校、家庭和社会需要携手共同应对。”肖勇说。

《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）》中提到，教育、卫生健康、网信、公安等部门指导学校与家庭、精神卫生医疗机构、妇幼保健机构等建立健全协同机制，共同开展学生心理健康宣传教育，加强物资、技防建设，及早发现学生严重心理健康问题，网上网下监测预警学生自伤或伤人等危险行为，畅通预防转介干预就医通道，及时转介、诊断、治疗。

全国政协委员、中国科学院心理研究所副所长蔺毅非常关注社会各界对青少年群体心理健康问题的重视情况，他直言在工作中一些有心理健康问题的青少年在问题已经比较严峻时才开始专业诊疗的情况屡见不鲜。“应该面向社会，特别是家长群体更广泛地普及心理健康知识，对心理亚健康群体或风险群体及时干预。让青少年在问题出现的苗头时期就得到科学的引导教育，既避免了悲剧的发生也能更高效地节约教育及医疗资源。”

“有人认为当代青少年心理存在问题的主要原因是学生的心理承受度不够，这是不恰当

的。”全国政协委员、中国新高教集团董事长李孝轩表示，青少年心理健康状态既反映着青年人自身的特性，同时也反映着其所处环境的特征。随着时代发展，青少年所处的环境也有变化，面对的压力也有差异，因此社会各界引领和关爱青少年身心健康成长的方式也应与时俱进。

要更积极地寻求问题解决之策

一直以来，积极的心态被视为是对抗心理问题的关键手段。对此，委员们表示，应主动为青少年群体创设更轻松、鲜活的放松环境，以减轻其在生活或学业上感知的种种压力。

全国政协委员，中国宋庆龄基金会党组书记、副主席沈蓓莉表示，“在开展青少年文体活动中，我们注意观察孩子们的精神状况和心理情况。中国宋庆龄青少年科技文化交流中心开展许多艺术类、体育类培训交流和表演活动。通过这类活动，帮助孩子们提高人际交往、情感表达和沟通合作的能力。一段时间之后，老师们能明显地感受到一些孩子的情绪和心态变得更加积极。”

“在我们的身边，抑郁、焦虑的孩子是很少见的。孩子们会通过舞蹈尽情地释放自我，一场活动下来情绪更多是开心的、兴奋的。”作为一名舞蹈教师，全国政协委员、北京市文联副主席孟艳感慨，在校园里，预防学生的心理健康疾病不仅仅是心理健康教育的工作，更需要美育、体育等教育的协同作用。

运动在发泄压力、对抗负面情绪上的作用同样有目共睹。全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所原所长、党委书记谢敏豪也表示，通过观察发现体育学生或运动员的心理状态整体比较好。“一些实证研究发现，团体运动特别是球类运动往往会对提高个体心理健康水平有着积极的促进作用。”王刚补充介绍。

“对于青少年心理健康这一主题，我们不要过度强调问题，而要倡导直面个体的心理状态，降低人们参与心理健康教育或诊疗的不适感。如号召像平常开展‘体检’一样，参与‘心检’；再如更强调‘促进青少年心理健康水平提升’而非‘处理青少年心理问题’等等。”这样才能更广泛地提升人们对心理健康教育和诊疗的接纳度、认可度。”蔺毅和黄若刚建议。

教育新闻

全国首部促进中小学生心理健康地方性法规出台

本报讯（记者 朱英杰）近日，记者于广州人大官网获悉，全国首部促进中小学生心理健康地方性法规《广州市中小学生学习心理健康促进条例》（以下简称《条例》）已于2024年8月30日经广州市第十六届人民代表大会常务委员会第三十次会议表决通过，2024年9月26日经广东省第十四届人民代表大会常务委员会第十五次会议批准，将于2024年11月1日起施行。

《条例》明确了政府、学校、家庭、社会等主体的责任，据相关负责人介绍，《条例》设定7章35条，共有76款，其中涉及政府及其相关部门有28款，占比36.84%；涉及学校有36款，占比47.37%；涉及家庭有20款，占比26.32%；涉及医疗、社区、人民团体、社会组织等有17款，占比22.37%。

《条例》重点明确各级人民政府及相关职能部门、人民团体及社会组织开展支持中小学生学习心理健康工作的具体职责，以立法形式回应了中小学生学习心理问题“怎么预防”“怎么发现”“怎么诊治”和健康促进工作“怎么保障”等问题。

热点漫评

呵护青少年心理健康 人人受益 我亦有责

朱英杰

“现在的孩子真难带啊，过去孩子有情绪打两下就好了。”

“说多了就是太受关注了，抗挫折能力也太差了，都被宠坏了。”

“过去，一个家里好几个孩子，能吃饱就不错了，孩子哪有这么多事儿。”

……

每当聊到青少年心理健康问题时，这样的观点总会或多或少地在对话中被提及。

当然，还有一些不一样的声音——“这是教养方式的进步，如今的我们有能力去关心个体更全面的成长了。”

“或许不是问题变多了，而是我们对青年一代的爱与关注变得更细致了。”

“所处的时代不一样，面对的烦恼有不同，没有必要去比较谁的‘烦恼’更加让人困苦。”

……

言语上的争辩一时之间很难判定赢家，但无论孰是孰非，透过这场争论，背后的一个客观事实值得欣喜，即青少年的心理健康教育确实得到了越来越多的关注。更具体来说，我们开始对自我的生命，特别是对呵护群体的生命有了更细致的探寻、更深刻的关怀。

在记者看来，这不仅教育的进步，更是社会的进步、人类的进步。当我们可以具体而微地去关注一个年轻生命体的内心感受和体会时，当我们可以俯身倾听一些弱小群体的声音时，当我们将对生命的关注不仅停留在外在的衣食住行、身份、成绩时，它预示着自我可以愈发深刻、普遍、坦然地认识完整的自我、感知细微的情愫。它印证的是社会生产力的发展，人类文明程度的提高。

如今，在我国各级政府的政策文件中，青少年心理健康该如何科学应对作为专题被持续关注并论证，而各社会主体应如何在这一社会命题中开展具体的实践也被清晰地提示，这是更值得欣喜和鼓励的事。

相信在不远的未来，这些陈列在政策文本中的“要求”与“职责”将转化为每一位社会公众内心的“信念”与“使命”——呵护青少年心理健康，人人受益，我亦有责。

委员声音

各界携手 共同守护青少年心理健康

姜耀东

在当今社会，随着经济全球化和信息技术的快速发展，青少年的成长环境发生了巨大的变化。学业竞争、社交压力、家庭关系等方面的挑战，让青少年群体承受了前所未有的心理负担。近年来，学生霸凌、自杀、自残等现象时有发生，引发了全社会的广泛关注。《中国青少年发展报告》显示，焦虑和抑郁是中国青少年最常见的心理问题。关注青少年心理健康，已成为当前社会发展的重大课题。

呵护青少年心理健康是一项复杂的社会工程，涉及家庭、学校、社会和政府的多方参与与合作。其中，家庭要为青少年提供稳定而开放的情感支持，学校应当为学生创造安全、包容且充满尊重的学习环境，社会需要为青少年营造健康向上的文化氛围，政府需要出台更有力的支持政策，以完善心理健康服务体系建设。在这项综合协作活动中，提升家庭、学校与社会呵护青少年心理健康意识尤为重要，要特别注重预防和干预工作的“双管齐下”。

发挥家庭的情感支持价值

家庭是避免青少年出现心理健康问题的第一道防线，也是影响孩子性格、情绪和社交技能的核心环境。研究表明，父母的情感支持和心理教育对青少年的自我认知和心理韧性有积极的影响。因此，家长需要学会积极调整教育方式，以构建更加和谐的亲子关系。具体要多

倾听孩子的内心世界，与孩子进行平等对话，帮助他们学会表达情感、应对挫折。

当前，我国许多家庭以“权威式”或“溺爱式”的模式建立亲子关系。权威式家庭常以成绩为中心，忽视了孩子的情感需求；而溺爱式家庭则容易让孩子缺乏自控力，难以应对未来的挫折。总之，这两种极端的教育方式都可能给孩子带来心理负担，影响他们的心理健康。反观芬兰，他们的家庭教育往往被普遍视为儿童心理健康的根基。芬兰的父母大多非常注重与孩子的情感交流和互动，强调培养孩子的自主性与表达能力。因此，家长通常不会以命令的方式教育孩子，而是通过沟通、讨论等平等对话的形式帮助孩子建立自主解决问题的能力。这种以尊重、信任为基础的亲子关系，也使得芬兰青少年的心理问题发生概率较低。

提升学校的专业引导水平

学校是青少年成长的第二大环境，它不仅仅是知识传授之地，更是学生形成世界观、人生观和价值观的重要场所。传统的学校教育往往更注重学术成绩，而忽略了学生的情绪管理、压力调节等心理健康需求。在国外，一些学校已将“情绪管理”课程作为常规教育的一部分。如美国纽约州的公立学校通过推行“社会情感学习”课程，帮助学生学会如何调节情绪、处理压力、建立健康的人际关系。这种课程极大地程度地降低了学生焦虑和抑郁等问题的

出现，同时也对学生的学术表现和心理健康产生了积极的促进作用。

随着社会的进步，我国越来越多的学校已经可以认识到心理健康教育的重要性，并在校园内设立心理疏导站、开展心理健康课程。但整体上看，我国学校心理健康教育仍处于起步阶段。许多学校尚未建立完善的心理健康支持系统，教师的心理健康培训不足，学生的心理疏导资源有限。很多学生即使出现了心理问题，往往也会因为怕耻心理，而不愿意寻求专业教师的帮助。我们要进一步加大对心理健康教育的投入，设立专业的心理咨询机构、培养专业的心理健康教师、开设更加丰富多彩的心理课程和课程。与此同时，学校应营造一种鼓励探索、尊重差异的学习氛围，鼓励学生表达自己真实的情感和想法，帮助他们增强心理韧性，适应各种挑战。

共建包容和谐的社会环境

青少年的心理健康不仅仅依赖于家庭和学校的教育，社会环境同样至关重要。一个包容多元、尊重个体差异的社会文化环境，将有助于青少年建立积极的自我认同感并形成健康的心理状态。政府及社会各界应当通过政策颁布及举办各类社会活动等方式建设包容和谐的社会环境，以呵护青少年的心理健康。在这方面，国外也有一些好的经验值得我们学习，如瑞典出台了一系列呵护青少年心理健康的政策，包括定期开展全国性的心理健康普查、在各级学校推广心理健康教

育课程、为青少年提供免费的心理咨询服务等。通过这些政策的实施，瑞典青少年的心理健康问题得到了有效的预防和干预。

同时还应关注媒体作为现代社会重要的信息传播渠道，在塑造青少年心理健康环境中的作用。近年来，各类媒体中充斥着关于焦虑、抑郁等负面情绪的讨论。虽然这提高了公众对心理健康问题的关注，但在无形中造成了负面情绪的社会“泛化”，且一些过度渲染负面情绪的影视作品和网络文化，极易引发青少年的模仿行为，进而加剧他们的心理问题。因此，媒体应积极承担呵护青少年心理健康的社会责任，积极传播正能量，展示健康、向上的生活态度，还可以通过报道成功的自我调节与心理恢复案例等方式，鼓励青少年勇敢面对生活中的挫折和挑战。

最后，还应该注意的，是面对青少年心理健康问题，预防与干预工作必须并重。要建立完善的心理健康监测系统，学校、社区和医疗机构可以定期开展心理健康普查，及时发现潜在的心理问题。日本政府早年间推出了一套全国性的学生心理健康筛查系统，每年对学生定期进行心理测评并于早期发现问题并及时干预。我国可以借鉴这一经验，结合国情开展青少年心理健康普查工作。同时通过学校、医院、社会共建的联动机制，为有心理健康需求的青少年提供专业的心理指导和治疗。建立健全的心理健康干预体系同样重要。首先，学校和社区应当配备专业的心理咨询师，确保每位青少年都能在有需要时，获得及时、有效的帮助。其次，社会应鼓励并支持家长、教师和同龄人积极参与到青少年心理健康的维护工作中来。通过提供相应的心理健康培训和知识普及活动，逐步提升公众对心理健康问题的认知水平，从而形成全社会共同关爱青少年心理健康的良好氛围。

【作者系全国政协委员、中国矿业大学（北京）原副校长】