



编者按

10月10日是世界精神卫生日。当日,“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”发布,调查数据显示,全国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%。今年3月,中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,2020年,中国青少年的抑郁检出率为24.6%,其中轻度抑郁为17.2%,重度抑郁为7.4%。青少年时期本该是人生中最纯粹、最阳光的阶段,但在这些数字背后,是必须重视的严峻事实:部分青少年正遭遇心理危机。怎样拯救他们的“不开心”?本期话题对此予以探讨。

学校篇之一

付彪
心理健康教育必须常态化

《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,2020年,中国青少年抑郁检出率为24.6%。其中,小学阶段抑郁检出率为1成左右,初中阶段约为3成,高中阶段接近4成。这表明,青少年心理健康问题的确不容忽视,必须全方位重视、提升学生心理健康素养。其中,学校必须开展好心理健康教育。

10月9日,北京市教委印发《关于加强中小学生心理健康管理工作的通知》,在加强心理健康课程建设方面提出,学校要按照年级全覆盖的要求,通过心理健康教育活动课、班团队会、团体辅导、心理训练、专题教育活动、专题讲座等形式开展心理健康教育,将心理健康教育课纳入校本课程,在新生入学、毕业升学、期中期末考试前后等重要时间节点加强心理健康教育。

其实,心理健康教育作为素质

教育的重要内容,早已进入学校视野。2012年教育部出台《中小学心理健康教育指导纲要》,规定了中小学生的心理健康教育内容。2015年教育部发布《中小学心理辅导室建设指南》,明确了中小学心理辅导室的建设目标、功能定位、基本设置和管理规范等。但长期以来,真正重视心理健康教育、发挥心理辅导室功能的学校并不多。据报道,在一些学校,心理健康课可有可无,一般由文化课教师兼任,心理咨询室也只是用来应付检查。

为全方位提升学生心理健康素养,今年7月,教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,进一步强调了学校在青少年心理健康管理方面的责任。北京此番下发相关文件,是对上级精神的贯彻落实,并对有关规定进行了细化明确,比如,按照年级全覆盖的要求,通过

心理健康教育活动课、班团队会、团体辅导、心理训练、专题教育活动、专题讲座等形式开展心理健康教育,将心理健康教育课纳入校本课程。又如,要求各区教委要设立或依托相关专业机构,每年面向小学高年级、初中、高中学生开展一次心理健康测评,建立心理健康数据库、“一生一策”心理成长档案、“班级—年级—学校”三级预警信息报告机制、医疗机构对学校心理健康教育及心理危机干预的支持协作机制。

这些具体要求,为强化中小學生心理健康工作划出硬标准,学校没有理由再忽视。而且,心理健康教育要常态化进行,在重要时间节点则要加强教育,不能时抓时放、时紧时松。从日常做起,做好学生的心理健康教育,使他们能一直以良好状态投入于学习和生活,走好人生成长的每一步。

学校篇之二

郭元鹏
心理健康教育教师不妨全员化

对于中小學生来说,需要先“成人”再“成才”,没有健康的心理,只有知识是远远不够的。如今,有的孩子或因为学业,或因为社交,或因为家庭矛盾等而郁郁寡欢,如果没有得到及时的缓解,长期如此就有可能造成心理危机,甚至出现一些极端事件。加强中小學生心理健康教育刻不容缓。

学校要想抓好心理健康教育,就要配齐建强心理教师队伍。北京市教委日前印发的《关于加强中小學生心理健康管理工作的通知》要求,中小学每校至少配备1名专职心理健康教育教师,在保证专职心理教师数量的基础上,可根据实际情况和工作需要配备兼职心理教师。学生规模500人以上的学校,集团

化办学、一校多址办学的学校,应当增加心理教师配备。

早在2012年,教育部就出台了《中小学心理健康教育指导纲要》,其中要求每所学校至少配一名专职或兼职的心理健康教育教师。今年7月,教育部办公厅印发了《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,又提出每所中小学至少要配备1名专职心理健康教育教师。可见,中小学现在仅有兼职的心理教师,是不符合政策要求的,专职心理教师会成为每所学校的标配,也不排除有学校增加兼职心理教师的可能。

不过,心理教师不管专职也好,兼职也罢,要避免滥竽充数,也就是要数量更要质量。专职心理教师原

则上应具有心理学或相关专业本科以上学历,兼职心理教师须经过专业培训或具备从事心理健康教育的专业资质,以保证所有心理教师能够有效疏导学生的心理问题。

当然,中小学的心理健康教育仅靠心理教师是不够的,所有教师都应承担心理健康教育责任,所有学科都应在教学中渗透心理健康教育。因此,配齐建强心理教师队伍,必须逐步提高教师队伍的心理健康教育能力,使心理健康教育能力内化为全体教师的职责与素养,融入中小学教育教学全过程。教师全面渗透、全员参与心理健康教育,不仅有助于完成育人目标,发现学生有异常心理或行为,也可及时告知班主任和心理教师。

学校篇之三

涂启智
心理健康测评应当规范化

身体是革命的本钱,心理也是,身心健康才是完整的健康。学校开展心理健康教育很有必要。心理健康教育引导青少年明白事理,学会解析世事人情,从而建立正确三观;心理疏导可以帮助青少年解除心结;心理调节干预可以帮助学生纠正矫正心理偏颇与错误。

心理健康测评是开展心理健康管理工作的先决条件。心理健康测评可以及时发现问题,以便分类处置、因人施教,达到防患于未然。心理健康至少有三个指标可以考量:一为自我评价能力,既不自妄自尊大,也不妄自菲薄;二为心理状态,积极进取,保持阳光心态;三为耐受挫折能力,勇于面对生活的挑战与人生不如意,坚韧不拔、遭遇打击不灰心泄气。心理健康测评可以从这三个大指标来测评,这三个大指标又可以细分为多项小指标,各个学校可

以充分探索。

心理健康测评应当规范化,要把握三点原则。其一,务求科学评价。对每一名学生的心理健康测评,都应坚持多角度观察、全面分析和审慎结论。多角度观察,即从青少年学生的学习、生活、校内校外表现、与同学相处等方面综合考量,为测评提供丰富坚实的支撑。全面分析,指的是既要在时间段上有一个周期,不局限于一时一会儿,又要兼顾到学生在多种场合的表现,避免评价有失偏颇。审慎结论,是指对学生心理健康水平不轻易下定性结论,宜多划分几个等次予以量化考评,力求评价接近实际,避免评价绝对化。

其二,实行动态跟踪。要以发展理念对待和评价学生的心理健康状况,坚持适时观察跟踪,并将发现的新情况、新问题与新变化逐一记录

在档,及时完善与更新学生的心理健康档案,在此基础上,对心理健康教育与管理做出与时俱进的跟进与处置。

其三,突出温暖基调。学校心理健康教育老师,包括各学科老师,在对学生进行心理健康教育过程中,交流要始终做到和风细雨,让学生乐意接受;避免言行刺激,就像园丁呵护幼苗一样,老师与学生打交道时,自始至终都要以暖心话语与行动,让学生感受到如沐春风的关怀;关爱要不厌其烦,心理健康教育比文化知识传授难度更大,更不可能一蹴而就,从事心理健康教育的老师更需要具备非同一般的耐心与韧劲。

北京每年面向小学高年级、初中、高中学生开展一次心理健康测评,这个做法值得全国各地借鉴学习。

家庭篇

以良好家庭关系培育孩子健康心理

张瑾

家庭是温馨的港湾,对于孩子的成长来说尤应如此。拯救孩子的“不开心”,离不开家庭教育。因为家庭教育会深刻影响孩子的个体人格和心理的形成与发展。一个健康、阳光、向上的家庭,家庭成员之间互相关爱,孩子即便在校外遇到“不开心”,也会向父母敞开心扉、倾诉烦恼,及时化解负面情绪。

父母的关系对孩子的影响是很大的。因此,父母要构建良好的关系,营造良好的家庭氛围。作为父母,要在夫妻恩爱、孝敬父母、关爱子女等方面率先垂范,要尽量避免父母不良的关系对孩子造成伤害。有心理学研究结果表明:父母关系的和谐程度,决定了孩子的心理健康和学习成绩。一些孩子从小到大的心病就是父母关系不好。父母保持融洽的夫妻关系,可以为孩子营造舒适的成长环境。

父母要构建良好的亲子关系,以平等与尊重为基础。有研究表明:父母不同的教育方式,会塑造不同个性和心理的孩子。因此,父母不能成为专制型父母,要将孩子看成一个与自己平等的、独立的个体,尊重孩子的人格,尊重孩子的想法,孩子就会充

分发挥潜能,形成乐观、积极、自信的心态。父母也不能成为溺爱型父母,溺爱是孩子成长中的“温柔陷阱”。只有树立科学的亲子观,做到爱而有度、严而有格,才是对孩子真正的爱。

孩子的心理问题也可能来自于学业与特长培养压力。家长要避免将自己的孩子与其他孩子进行无止境攀比,减少孩子的焦虑情绪。有的家长开口闭口“别人家的孩子”,不断给孩子加压,当父母对孩子的要求只剩下学习与特长培养时,当父母要求孩子在多方面都要“超常”时,孩子就可能变得“不正常”。

培养孩子健康的兴趣,也是帮孩子化解心理问题的良药。家长应鼓励孩子发展兴趣爱好,从小激励他们参与社会实践,读万卷书、行万里路,带孩子开展常态化的文化娱乐旅游活动,开展常态化运动,让孩子在多种兴趣爱好中,以更加积极的心态面对未来。

即使孩子有了心病,也别讳疾忌医,应该尽快到医院就诊,以免耽误病情。家庭是青少年心理健康成长的重要土壤。良好的家庭关系和家庭教育,是预防和治理孩子心理问题的良药之一。



社会篇

以社会总动员守护青少年心理健康

杜建锋

守护青少年心理健康,是个系统工程,不仅需要家庭、学校的努力,也需要社会方面的配合与支持。全社会方方面面一起行动,努力补齐每块短板,极为重要。

墨子说:“染于苍则苍,染于黄则黄。所入者变,其色亦变,故染不可不慎也。”这句话说是染布。就青少年而言,何尝不是如此?青少年时期正是世界观、人生观、价值观形成的关键时期,他们的心理极易受到社会生活的影响。比如,一些新媒体热衷于负面报道,极力制造出耸人听闻的题目,大肆渲染暴力,这样做的结果,只能在青少年的心灵之中种下暴力的种子,容易走向极端。尤其是在当下,信息高度发达,信息传播渠道更加广泛,如果不能营造出一个清朗的信息传播环境,就很容易对青少年的心理健康产生负面影响。对此,大众传媒、网络平台、社交媒体等应当规范传播内容,积极传播社会主流价值。

守护青少年心理健康,是社会治理的应有之义。建立健全青少年社会服务体系、危机干预机制和心理疏导服务机制,是社会治理现代化的

重要体现。青少年是国家的未来和民族的希望。要整合相关资源,投入专业力量,健全青少年心理健康帮扶机制,搭建青少年社会心理服务体系,建设心理健康驿站或者门诊,综合运用信息技术手段,努力实现一人一例全流程动态智慧管理,要尊重和保护青少年的隐私,给患有心理疾病的青少年以隐秘且辽阔的疗愈空间。要着力做好跟踪服务,打消青少年患者的心理顾虑。还应当引导公众转变观念,正确认识心理健康问题,坚决避免歧视患有心理疾病的青少年等现象的发生。

预防青少年心理健康问题,重在关口前移。对此,要统筹运用各种社会力量,开展青少年心理健康知识宣传,尽力防患于未然。要借助各种手段,善于发现青少年心理的“蛛丝马迹”,早发现,早干预。一旦发现了问题,治疗机构也应当采取各种措施,加强指导训练和护理,使问题得以纠正,减少后遗症的发生。事实证明,早期预防、早期干预能有效减少青少年心理健康问题的进一步发展,而这就需要社会各方面形成合力,形成一套行之有效的预警机制。