



如何应对青少年心理健康挑战？

排解“情绪毒素”，以体育促身心健康

十条措施

- 一 有效缓解学生考试升学焦虑
- 二 全面落实“体育每天2小时”
- 三 保障学生充足睡眠时间
- 四 培养学生健康上网习惯
- 五 关心关爱特殊学生群体
- 六 建立监测预警和干预机制
- 七 推进实施全员育心制度
- 八 优化校园心理支持环境
- 九 培育家庭和谐亲子关系
- 十 健全部门协同防护机制

近日，教育部办公厅印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》（以下简称《十条措施》），针对中小学生心理健康突出问题和阶段性特点，以“小切口”破题，通过有效缓解学生考试升学焦虑、全面落实“体育每天2小时”、保障学生充足睡眠时间等举措，来全面提升中小学生心理素质，促进身心健康成长。

多位教育、体育与心理健康领域专家在接受采访时表示，这一举措突出体现了“健康第一”的教育理念，体育不仅是强健体魄的重要途径，更是促进学生心理健康、培养坚韧品格的关键抓手。

《十条措施》从减轻学业负担、保障睡眠时间来加强体育活动，构建了学生心理健康工作的全链条，其中“体育每天2小时”成为专家热议的重点。专家们认为，体育在学校教育体系中的地位，正在从“课外活动”转变为促进学生全面发展的核心环节。

当前中小学生心理健康面临的主要挑战是什么？

《十条措施》的开篇，就是要缓解学业焦虑。

重庆市九龙坡区谢家湾学校党委书记刘希娅表示，《十条措施》的突出亮点，在于它从科学规律和治理创新的角度，精准找到了长期以来影响学生心理健康的深层次问题，“考试升学焦虑”正是困扰学生心理、破坏教育生态的关键症结。

《十条措施》从作业负担、考试管理、校外

培训、招生制度等方面提出具体要求，包括“强化作业管理”“规范考试管理”“深化校外培训治理”“推进中考改革”等。“通过抓住主要矛盾解决问题，既有效减轻学生的心理负担，更是从机制上推动教育生态的改良。”刘希娅说。

为什么如此强调体育活动？

中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长于素梅认为，这一措施的出台“特别及时”，将成为学生心理健康状况出现“拐点”的契机。她表示，体育活动不仅能改善学生体质健康，更能增强心理韧性和抗挫能力，是落实“健康第一”教育理念的重要途径。

于素梅将体育促进心理健康的路径概括为“动起来、升起来、强起来”。

“‘动起来’是数量保障，要让学生每天都有充足的体育锻炼时间。”她说，“‘升起来’是质量提升，既要让体质好起来、技能强起来，也要让心理品质随之升起来。”于素梅介绍，她在重庆、四川等地调研时发现，学校正通过延长课间、组织班级赛和年级赛等方式落实政策要求。

“课堂上的小绵羊，在赛场上变成了敢拼的小猛虎。”“强起来”则是习惯养成和责任意识的提升，要让孩子成为自己健康的第一责任人，当他们把健康放在首位时，体育的作用才能真正发挥出来。”于素梅说。

在《十条措施》中，体育被赋予促进心理健康的新使命。专家们认为，这一政策不仅关注“运动量”的达标，更重视“运动质”的提升——体育

不再是单纯的身体锻炼，而是帮助学生建立积极心态、增强自信与社会适应力的重要方式。

家长和社会能做些什么？

江苏省教育厅“润心”专班副主任、江苏省教育科学研究院心理教研员夏春娣坦言，单一依靠学校无法解决青少年心理健康的复杂问题，必须构建“家校社医”四维协同的服务网络。

夏春娣表示，协同育人的重点在于“信息互通与责任共担”。学校负责日常教育与筛查，家庭承担监护与情感支持，社会提供资源与环境保障，医疗机构负责专业诊断与治疗。各部门协同建立学生重大心理问题线上线下发现机制，推进转介就医和愈后复学机制建设，建立“无缝衔接”的协同模式，使心理健康服务从“被动等待”转向“主动延伸”，形成“问题共商、资源共享、责任共担”的育人合力，营造全社会关心学生心理健康的良好氛围。

“要形成学校积极主导、家庭主动尽责、社会有效支持、专业机构保障的立体化防护网络，共同营造全社会关心、理解、支持中小学生心理健康的良好氛围。”刘希娅说。

专家们普遍认为，《十条措施》的出台将推动学校、家庭与社会形成更紧密的合力。通过系统落实“体育每天2小时”，不仅可以强化学生体质，也能在运动中培育自信、合作与坚韧，成为化解焦虑、改善情绪、促进成长的重要力量。

（综合新华社、《科技日报》）



教育部：鼓励中小学每周设置一天“无作业日”

新华社北京10月24日电（记者 魏冠宇）记者24日从教育部获悉，针对中小学生心理健康阶段性特点和突出问题，教育部日前发布10条措施，其中包括鼓励每周设置一天“无作业日”等。

“有效缓解学生考试升学焦虑”措施提出，减轻学生过重作业负担，严控书面作业总量，严禁布置机械重复、惩罚性作业，鼓励每周设置一天“无作业日”。规范考试管理，减少日常测试频次，合理设置考试难度，不得以考试成绩对学生进行排名；巩固校外培训治理成果，继续严控义务教育阶段学科类培训，规范非学科类培训，加强学科类隐形变异培训防范治理；有序推进中考改革，加快扩大优质高中招生指标到校，开展均衡派位招生试点，缓解学生和家長升学焦虑；全面落实生命安全与健康教育进中小学课程教材指南，每月至少开展一次综合性教育实践活动，加强学生生命教育、青春期教育和挫折教育，提升学生适应环境、调适情绪、应对压力等方面能力，增强心理韧性和心理免疫力。

“全面落实‘体育每天2小时’”措施提出，鼓励学校与社区合作开放周边运动场馆，为学生放学后开展体育锻炼提供场所保障。

“保障学生充足睡眠时间”措施明确，严格执行睡眠管理规定，坚决遏制超时学习等违规行为，防止学业过重、无序竞争挤占睡眠时间；将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系。

“培养学生健康上网习惯”措施提出，规范管理学生带入学校的智能终端产品，严禁将手机等电子产品带入课堂。

此外，措施还就关心关爱特殊学生群体、建立监测预警和干预机制、推进实施全员育心制度、优化校园心理支持环境、培育家庭和谐亲子关系、健全部门协同防护机制等作出要求。

全国少年儿童“双有”主题教育总结会召开
探索新时代少年儿童
思想道德建设新路径

本报讯（刘瑞）10月21日，由中国儿童中心、全国少年儿童“双有”主题教育活动组委会主办的2025年全国少年儿童“双有”主题教育活动总结交流会在黑龙江省哈尔滨市召开。

全国少年儿童“双有”主题教育活动组委会总结2025“双有”年度工作情况，全国11家单位进行“双有”活动经验交流。参会代表们还将前往哈尔滨市校外教育阵地和爱国主义教育基地进行交流学习，共同探索新时代少年儿童思想道德建设的新路径，开拓校外教育高质量发展的新空间。

“双有”即“心中有祖国，心中有他人”。“双有”活动是1987年由国家教委基础教育司、团中央少年部、全国妇联儿童部和中国儿童中心共同发起的一项全国性校外教育活动，旨在着力培养少年儿童的爱国意识、生存意识、群体意识和创新意识，使他们在家庭劳动、尊师重教、技能训练、社会公德方面得到学习和锻炼。

今日看点

春秋假：部分地区先享受了，能全国推广吗？

10月，浙江、广东、湖北、四川等多地中小学公布春秋假安排，其中佛山、宁波等地秋假集中在11月，通过调休形成5天“小长假”，部分地区最长可连休9天。

那么，春秋假究竟能否在全国推广？如何平衡家长与孩子的假期时间？一场关于教育规律、家庭需求与社会协同的深度探讨正在展开。

4版焦点

“科普大篷车”进校园

10月23日，河北省邯郸市永年区科协邀请邯郸市科协开展“科普大篷车”进校园活动。科普志愿者走进辖区实验中学，通过科学小实验、机器狗表演、科普设备展示等方式，让学生们在快乐体验中学科学、爱科学、用科学，近距离感受科技的魅力，激发他们创新创造意识和科学探索精神。图为10月23日，在河北省邯郸市永年区实验中学，学生正在与机器狗互动。 胡高雷 摄



初中生遇到问题
先去社交媒体搜答案

《法治日报》记者近日调查发现，初中生使用社交媒体现象普遍。受访学生所在班级几乎都建有社交群，大部分学生参与群聊，日常使用频率高，主要用于同学间约玩、讨论游戏、获取兴趣信息等社交活动。

根据今年1月发布的第55次《中国互联网络发展状况统计报告》，我国10至19岁网民达1.44亿人，特别是2010年后出生的未成年人接触互联网程度很高，被称为“A世代”。

当“遇到问题先到社交媒体上搜索”成为一代青少年的本能反应，当班级群、兴趣圈与直播平台深度嵌入他们的日常生活，社交网络正构成这代“数字原住民”成长的基本环境。（据《法治日报》）



警惕社交媒体危害青少年心理健康

◎ 张峻榛

社交媒体的普及，为青少年打开了通往广阔世界的窗口。同学间约玩、讨论游戏、获取兴趣信息，这些日常社交活动因网络而变得更加便捷。青少年正处于自我认知和社交需求发展的关键期，社交媒体恰好提供了一个探索自我、建立联系的平台。

任何新生事物都如同一枚硬币，有着正反两面。社交媒体在拓宽青少年视野的同时，也潜藏着诸多风险。未成年人心智尚未成熟，辨别能力有限，容易受到不良信息的影响；过度沉迷虚拟社交，可能削弱现实生活中的交往能力；网络霸凌、隐私泄露、时间管理失控等问题，都可能对他们的健康成长构成威胁。

是否应当禁止16岁以下未成年人使用网络社交媒体？这一提议虽出自保护善意，但在这个数字化时代，简单禁止恐怕并非良策。互联网已成为基础设施，全面禁止可能使孩子在数字技能上落后于时代，甚至可能激起更强的好奇与逆反。更重要的是，在同伴都在使用社交媒体的环境中，被隔离的孩子可能面临社交脱节的困境。

面对这一代“数字原住民”，我们的责任不是筑起高墙将他们与数字世界隔离，而是成为他们网络世界的引路人。家长应与孩子保持开放对话，了解他们的网络生活，培养其信息辨别能力和自我保护意识；学校应加强网络素养教育，教导学生合理使用社交工具；平台方应切实履行社会责任，开发更适合未成年人的模式，建立有效的防沉迷机制。

为青少年营造清朗的网络空间，需要全社会形成合力。只有在理解、引导和陪伴中，我们才能帮助年轻一代在社交网络的海洋里乘风破浪。让社交媒体成为青少年成长的助力，而非阻力，这是数字时代给我们共同提出的必答题。