



丰富多彩的课内外活动有助于孩子健康成长。(徐能 摄)

青少年心理健康事关家庭幸福、社会和谐和国家未来,越来越引起全社会的关注。当前,青少年心理健康面临一些问题和挑战,据2022年《中国国民心理健康发展报告》显示,青少年群体有14.8%存在不同程度的抑郁风险,高于成年群体。

近期,市政协围绕“关注青少年心理健康”主题,举行“请你来协商”活动暨委员月谈会,市政协委员、家长代表和相关部门负责人一起“把脉会诊”,为守护青少年心理健康“开方下药”。

# 共同建设好青少年心理健康“希望工程”

## 市政协委员为守护青少年心理健康建言献策

记者 何峰

### 1 家庭要建好孩子成长的“温暖港湾”

家是孩子的避风港。“我们也想以全方位、多角度、可持续发展的眼光看待孩子,道理都懂,就是做不到。”当下,发出这样感慨的家长并不在少数。缺乏对心理健康教育的科学认知,很多家长一遇到问题往往束手无策。

“希望我们的家庭教育多一点静待花开的耐心,多一些让孩子一回头就能看到的温暖港湾,帮助孩子‘扣好人生的第一粒扣子’,让他们在人生之路上看到更多更美的风景。”张玉菲委员认为,家庭是青少年心理健康问题的第一道防线,父母是孩子心理健康的第一责任人,补齐家长在心理健康教育方面的“短板”,全社会协同构建现代家庭教育新生态,才能更好地保障青少年的身心健康。

张玉菲委员建议,家长要把握青少年身心成长规律和青春期情绪特点,关注孩子睡眠状态,及时感知孩子心理变化,及早发现心理发出的预警信号,“构建和谐家庭环

境,家长要学会自我解压和情绪调节,了解和信任孩子,增加有效陪伴,增进交流,提升亲子沟通技巧,减少和学会应对亲子冲突,避免因重智、溺爱、强权、缺位等原因对孩子健康人格造成不良影响。”

“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。”即席发言的袁涌泉委员现身说法,从一个父亲的视角“剖析”如何培养内心充满阳光的孩子。他还建议,家长要和学校、老师多沟通,及时了解掌握孩子在学校的动态,提升家庭教育的针对性与有效性。

童红霞委员在调研中发现,部分出现心理问题的青少年,他们的家长存在较强的“病耻感”,不愿意带孩子就医,不愿意向学校和老师通报情况,学校难以全面掌握情况,导致学校对于这些学生的干预和管理都存在较大困难。童红霞委员呼吁家长正视青少年心理问题,和学校密切沟通,形成心理健康修复合力。

### 2 发挥学校心理健康教育主阵地作用

学校始终是青少年心理健康问题的“前线”。针对中小学生学习心理健康问题,我市教育系统成立了宁波市学生成长指导中心,开通了宁波市中小学生学习心理热线,并在师资配备、课程开发、活动开展、干预转介等方面做了大量工作。

看到成绩的同时,委员也发现了短板问题。“学校心理健康教育工作机制尚不健全,学校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。”童红霞委员认为,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。

“我市高中段学校已100%配备专职心理教师,义务教育学校的配备率90%,但具有心理学专业背景且专职从事心理工作的比例不高,兼职心理教师大多‘半路出家’,专业能力不足,对青少年心理健康问题缺乏专业的识别和干预能力。”童红霞委员进一步分析。

如何进一步优化学校心理健康教育工作机制?童红霞委员建议,学校要定期研究心理健康教育,完善以德育部门主导、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,开足开好学校心理课,加强家长学校心理指导课程建设,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;进一步加强校园学生心理咨询辅导,强化心理驿站、沙盘游戏室、情绪发泄室等硬件设施保障,方便学生及时获得心理救助,排解心理问题及疑惑。

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,童红霞委员

有着深入的思考,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,“根据教育部、省、市的规定标准,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指导能力并重,在鼓励教师获得心理健康教师资格证基础上,分类分期加强对班主任为重点的心理健康辅导能力培训。”

“‘五育’并举,努力让每个学生都‘闪光’。”王建华委员建议学校高质量推进“五育”并举,促进青少年心理健康发展。

王建华委员认为,首先要树立正确的评价机制。要牢固树立以生为本的教育理念,全面科学评价学生德智体美劳发展情况,不简单以分数论;要突出学生发展性评价,发挥评价的正面激励作用,健全一生一档,让学生在全面发展中取得的成长和进步成为肯定自我的激励点、遭遇挫折的缓冲点、突破自我的加力点,健全人格的支撑点,成为自身心理健康的营养剂。

王建华委员对如何发展“德智体美劳”一一做了详尽的分析。在谈到大力发展美育和劳动教育时,他说,感知美、欣赏美、爱劳动是健全人格的重要组成部分,美育和劳动教育在促进学生全面发展过程中有着自身独特的作用,“要在提升学生审美能力和审美情趣上下功夫,让学生在乐声中、在画画中、在劳作中陶冶情操、体验美感,美育能有效舒缓学生的焦虑情绪;要在课程开发和师资保障上下功夫,像重视文化课一样重视音乐、美术和劳动实践课,配齐配足专职教师,齐齐开课;要在活跃校园文化上下功夫,开展丰富多彩的校园艺术节、劳动节等,营造浓厚的文化氛围,让积极的校园文化驱赶学生心理上的不良情绪……”娓娓道来的阐释,让与会人员陷入深思。

### 3 提升医疗机构青少年心理健康服务能力

近年来,我市卫健系统与教育系统协同联动,开通学生诊疗绿色通道,开展心理危机筛查及危机干预,开设教师进修培训等工作,着力提升青少年心理健康水平。在月谈会上,委员们再次盘点我市心理健康服务资源的家底:截至2022年年底,我市二级以上医疗机构开设精神(心理)科门诊的比例为84%,但较青少年开设专门的儿童青少年心理门诊,难以满足青少年心理健康服务需求。

加大青少年心理健康服务体系的投入和建设,加快各级医疗机构青少年心理健康专科建设和专业人才培养,鼓励心理医生进驻中小学校,开展现场心理咨询、教职工培训指导等,成为委员们的一致建议。

“我市医疗机构青少年心理健康服务能力发展方面仍然存

在一些困难和问题,主要表现在心理健康服务资源不足、心理健康服务能力不强、心理健康服务协同不力。”禹海航委员将调研中获知的情况和大家分享。

对于大家关注的如何系统化构建青少年心理健康服务体系,禹海航委员认为,首先要加强精神卫生专业机构建设。他建议,加快推动宁波市心理健康中心迁址建设,在中心城区选址建成集医疗服务、人才培养、科学研究、科普体验于一体的青少年心理健康服务中心。同时,全市精神专科医院开设儿童青少年精神(心理)科门诊、开展住院诊疗服务,鼓励规模较大的妇幼保健院、中医院、二级以上综合性医院等开设儿童青少年精神(心理)科。

“其次,要发挥精神卫生专业机构作用。进一步发挥全市未

成年人心理健康指导中心的作用,加大下级心理健康辅导中心的业务工作指导、培训、考核和督导力度,做好心理咨询师专项培训和机构准入工作,办好家长心理健康学堂。”禹海航委员说。禹海航委员还建议,要提升青少年心理健康服务能力,尤其是早期识别和干预能力,“依托宁波市学生心理诊疗中心,多部门联合搭建形成儿童青少年心理健康大数据平台和预测模型,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。”

童红霞委员认为,精神卫生专业机构要将力量延伸至学校。童红霞委员建议,“强化学校协作,可聘请精神专业医务人员定期进校指导,转诊前置,参与高危学生、确诊学生的治疗。”

### 4 形成守护青少年心理健康的工作合力

体、特殊家庭和重要时段落实专项举措。

“另一方面,要创新机制,注重实效。”郑坤法委员建议,建立联席会议制度,完善定期会商、分析研判、投入保障、应急处置、评估督导等联防联控机制,相关教育主体、干预主体和参与各方各司其职、密切配合,以实用管用的办法共同预防、化解青少年心理危机。

郑坤法委员还建议,建设市级青少年心理健康管理信息化平台,开发心理健康监测分析模型,实施青少年健康成长数字画像与动态检测,建立起完整的数字化心理档案,掌握

学生心理状况和变化,更为及时、精准地进行监测与预警。

禹海航委员认为,通过社会协同,做大精神卫生专业服务平台。充分发挥“甬e心坊”及宁波市未成年人心理热线的作用,推动跨部门信息互通,协同联动,依托平台实现早发现、早介入、早治疗,形成集科普宣教、心理评估、绿色通道等于一体的全方位、立体式心理健康网络服务平台。同时,将教育、卫生、妇联等部门的心理援助热线整合成统一的心理热线,标准化规范热线服务流程,让心理热线“热”起来、作用充分发挥出来。

### 5 营造促进青少年心理健康的社会氛围

践和亲子活动,促进青少年个性发展和人格完善。

“父母是孩子第一任老师,教师是人类灵魂的工程师。但在数字化时代,青少年的价值观往往受到互联网影响。”梅旭东委员认为,要以各级相关部门、融媒体中心为单元,积极引导广大自媒体从业者及全社会爱心人士,针对青少年的特征和兴趣,采取他们喜爱的方式方法,牢牢占领引领青少年健康成长的阵地,引导他们走进图书馆、博物馆、体育馆……融入社会大家庭,切实实现“良币驱劣币”。

张玉菲委员说,要完善社会服务机制,在开学、期中、期末、传染病高发期、春季等心理疾病易发时段,强化心理健康宣传教育,通过发布“给家长的一封信”等方式传播家

庭心理教育方法。开发青少年心理视角下的亲子研学产品,推广亲子研学旅行线路和营地,助益家长和孩子享受陪伴乐趣,增进亲子感情。此外,开出家庭心理教育书单,提供电子阅览网址,图书馆和书店设立家庭心理教育专柜、专栏和亲子阅读专区、专座。

与会人员既是某个领域的“专家”,更是孩子的父母,大家感同身受,纷纷“现身说法”,为守护青少年心理健康出谋划策,急切之情溢于言表。“青少年心理健康责任重大、事关长远,需要各级部门勇挑重担、上下齐心,社会各界积极响应、广泛助力。市政协将一如既往地关注,助力建设好青少年心理健康‘希望工程’,为广大青少年谋划灿烂美好的未来。”市政协相关负责人表示。

### 记者手记

如何守护青少年心理健康?加强合力,成为委员们和相关部门负责人在月谈会上一再提及的“热词”。

守护青少年心理健康,相关部门要形成合力。青少年心理健康工作涉及教育、卫健、民政、共青团、妇联等多个部门,各部门在职责范围内做了很多工作,但总体上呈现力量分散、资源低效、服务割裂等局面。大家在讨论中建议,成立市级层面的青少年心理健康工作领导小组,制定出台青少年心理健康服务体系建设行动方案,明确宣传、政法、教育、公安、民政、卫健、市场监管、团委、妇联等部门职责任务,完善工作机制,通过“捏指成拳”提升工作质效。

守护青少年心理健康,家庭和学校要形成合力。架构起家校合作桥梁极为重要,家长要和老师、学校保持沟通,了解孩子在学校的情况,并向老师反馈孩子在家里的表现,助力家校全面掌握孩子的思想动态。同时,学校开设线上系列家庭教育课程和心理邮箱,学校官微定期以文章、视频等方式推送家庭心理教育金点子,提供家庭心理教育策略,让网络成为学习家庭教育课程的重要阵地和积极帮手。

守护青少年心理健康,社会力量要形成合力。在严格行业管理和从业准入的基础上,充分调动整合优质规范的专业机构、专业资源和专业团队,支持和孵化专业心理社会组织,通过政府购买服务、公益创投、社会捐赠等途径,面向校园、社区和青少年家庭提供心理教育和咨询服务和心理危机干预。鼓励社会组织单独或联合设立心理守护基地、学校工作站,共同开展青少年心理健康宣教和

服务活动。(何峰)

加强合力,守护青少年健康成长