

加强中小学生心理健康教育疏导的建议

领衔代表 盛建夫

背景：

心理健康是中小学生德、智、体、美、劳全面发展的基础和保证，但由于青少年心理问题发现难、干预难、疏导难，由此引发的家庭矛盾和社会纠纷逐年增加，并且心理健康问题常常伴随不自知、不作为、无渠道接触，而产生很多隐蔽性的安全风险，甚至发生极端事件。这不仅对青少年自身成长不利，而且对家庭幸福、社会和谐稳定产生不良影响，甚至关系到国家前途和民族未来，社会关注度日益提高。

在家庭中，家长对孩子的过高期望值与自身陈旧的教育理念、缺失的教育行为形成矛盾，部分青少年学生性格内向、孤僻，心理承压能力弱，少数家长对心理健康问题缺乏专业认知，和子女谈心交心较少，导致家庭氛围紧张。父母离异、单亲家庭、留守儿童、不和谐的家庭关系、错误的教育方式以及生物学遗传因素等，都会影响儿童早期人格、认知、行为养成，导致“三观”扭曲，无法建立良好的亲子关系，最终影响青少年心理正常发展。在学校里，课程学业负担重、测试考试频繁、升学竞争激烈、加剧“内卷”的同学家长、校园霸凌、老师的语言冷暴力，在一定程度上都会存在，由

于学生不敢倾诉和羞于表达，容易造成部分青少年学生心理抑郁。加上，少数学校对有心理疾病的青少年学生发现较迟，干预的手段不多，形式单一，导致学生无法正常宣泄情绪、心理防线崩溃，加之长期睡眠不足等诸多因素交织，都会影响青少年心理健康发展。在社会上，青少年生活方式单一、空间狭窄、信息来源固化、“三观”尚未定型，网络游戏、网赌网贷、抖音微博、直播打赏等网络娱乐平台，针对青少年的限制相对较少，网络空间还存留大量有害信息，极易毒害青少年心理健康，尽管目前全社会对青少年心理健康关注度虽有提高，但真正采取的干预措施少，非专业人士可用方法单一，同时现有医疗系统和心理咨询系统等社会支持保障系统还不够完善。

原因：

一是家庭教育方法不当。单亲家庭、留守儿童、隔代教育等群体家庭教育缺失严重。有些家长忽视自身学习成长，言传身教无法起到良好的榜样作用，教育方式简单粗暴。家庭教育学校化严重，有些家长对学校教育过多指责和过度干预，单纯追求高分、高学历，将个人意愿强加给未成年人，导致学生学习压力、心理压力过大，情绪无法得到及时缓解和释放。

二是学校工作推进不均衡。部分学校心理健康教育课时被其他学科占用，心理辅导室等设备配置不足，专业化、专

职化心理健康教育教师配备不足，特别是小学心理教师大部分由班主任兼任，部分学校缺乏统一使用的心理健康教育教材。

三是运行机制不健全。多部门、多主体的青少年心理健康协调联动机制不健全，缺乏有效统筹学校、家庭、医院、社区、媒体和社会各方面力量的机制，医教结合、多方参与、社会协同的青少年心理健康社会服务化体系不健全，缺乏专业的社会心理机构，发现、预警、治疗、跟踪、康复等环节存在断层。

建议：

1. 强化组织领导，统筹规划引领。认真贯彻落实《教育部等十七部门关于印发〈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）〉的通知》，将中小学心理健康教育工作纳入到全市教育发展规划中，明确任务清单，及时掌握工作进展，系统协调推进。

2. 压实各方责任，增强工作合力。构建家庭、学校、社会“三位一体”的心理健康教育工作网络，推进家、校、社协同共育。**一是**加强家庭教育。完善家校社协同育人机制，加大科学家庭教育理念和方法的宣传力度，推进家庭教育理论及实践研究，引导家长主动担负家庭教育主体责任。建设和用好家校社协同育人公益服务平台，充实家长课程资源，丰富家长学习渠道，提高家长发现并科学研判未成年人心理

健康问题的能力。充分发挥优秀家长的示范、引领、指导、辐射作用。**二是**坚持五育并举。全面落实“德、智、体、美、劳”五育并举要求，认真贯彻落实“双减”政策，优化教育教学内容和方式，切实为学生减负减压。开齐开足心理健康教育课、生命安全教育课，开展心理咨询与辅导，增强学生心理健康素质。开展丰富多彩的校园文化和体育活动，以美润心，以劳健心，引导和教会学生学会宣泄情绪、释放能量。**三是**强化部门联动。完善社区心理健康教育服务网络，积极办好社区家长学校、网上家庭教育指导平台，推动社区家庭教育指导服务站点建设，普及心理健康教育知识，加强社会心理服务队伍和人才的培养，积极发挥社会公益服务组织作用，拓宽家长了解心理健康知识的渠道，促进和谐家庭建设。

3. 强化队伍建设，畅通教师发展渠道。每校配备 1 名具有心理学专业背景的专职心理健康教师，加大培训力度，将心理健康教育纳入新任教师岗前培训、班主任业务培训、继续教育等培训内容。健全教研机制，建强教研团队，配齐心理健康教育教研员，打造心理健康教育名师工作室，定期组织教研活动、典型案例研讨、心理健康教育公开课、优质课展评和典型工作经验的推广交流，加强与高校及医院合作，邀请心理专家定期到校开展心理健康讲学、讲座等。畅通心理健康教育教师职称评审制度，将其纳入思政教师系列或单独评审，科学核定心理健康教育教师工作量，提高待遇，激

发工作的积极性和主动性。

4. 规范心理健康监测，完善心理预警干预。区教育局、中小学校要积极开展学生心理健康监测工作。运用符合我区青少年特点的心理健康测评工具，规范量表选用、监测实施和结果运用，加强监测数据分析、案例研究，强化风险预判和条件保障，构建完整的学生心理健康状况监测体系。健全预警体系。建设中小學生心理辅导中心，规范心理咨询辅导服务。加强学校心理辅导室建设，开展预警和干预工作。发挥 12355 心理健康援助热线作用，强化应急心理援助和危机干预。教育、卫健、网信、公安等部门要优化协作机制，共同开展学生心理健康宣传教育，指导学校与家庭及早发现学生心理健康问题，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，及时诊断、治疗。

5. 加大投入力度，提高保障能力。加大经费投入力度，确保学校心理健康辅导（咨询）室设施设备的更新、研训活动及课题研究、辅导活动、家庭教育、心理健康讲座、团体辅导、沙龙、夏令营等活动的正常开展，对心理健康教育建设基础薄弱学校予以政策倾斜。落实《中小学心理健康教育指导纲要》中“心理健康教育材料必须经省级以上教育行政部门组织专家审定后方可使用”要求，确保全区中小学校心理健康教材统一配备、管理和使用。

6. 加大宣传力度，营造关爱氛围。广泛开展心理健康知

识、预防心理问题、心理疾病的科普。加大《未成年人保护法》《家庭教育促进法》等宣传力度，开展家庭教育指导工作，强化教育能力和责任意识。净化校园周边环境，加大监管力度，全面排查治理校园及周边、网络平台等面向未成年人无底线营销，危害身心健康食品、玩具、游戏等，及时发现、清理、查处与学生有关的非法有害信息、出版物、网络游戏、直播、短视频等，广泛汇聚向真、向善、向美、向上的力量，大力营造全社会关心、关爱、关注中小学生学习心理教育的良好氛围。