



聚焦

# 心理健康教育的路如何走正

实习生 赵一飞 中青报 中青网记者 王鑫昕

一所重点中学的一位初一学生，期中考试成绩考了80多分，本来挺高兴的，结果被同学的反应打击了一番：那位同学考了94分，还哭得自己考得很糟糕。

11月19日，在成都举行的2022亚洲教育论坛年会青少年心理健康分论坛上，心理咨询师徐凯文讲到的这个案例，引发了与会者的共鸣。他说，想起这种案例，自己就非常心疼，能感受到孩子们的痛苦。

更让他忧心的是，在现实当中，上述案例并不少见。他呼吁以治理雾霾的决心应对青少年心理健康问题。

## 部分孩子面临过度内卷和竞争

据报道，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，受调查的青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁为7.4%。

中国发展研究基金会理事长方晋引述的一组数据显示，青少年心理疾病的服务

需求巨大，未来需要培养大量的青少年精神科医生。

是什么导致部分孩子的心理健康问题？出席论坛的专家有诸多不同见解，但卷是多位专家的共识。

华东师范大学心理与认知科学学院院长周晓林说，青少年阶段是一个身心发展极为迅速、也是危机重生的时期，青少年在学习如何适应社会环境的过程中，容易出现焦虑、抑郁以及暴力等问题，而快节奏及内卷使得这些问题更加多样化。

徐凯文在总结导致青少年心理健康问题的四个因素时，把学习压力放在了第一位。他说，部分孩子面临过度的内卷和竞争，压力巨大。孩子苦，学业难，家长拔苗助长，孩子很累，作业多。

孩子们的时间被不快乐的事情填满了，他们很少有时间去玩儿，去体会人生的快乐。对他们来说，人生就是一个很痛苦的过程。徐凯文说，孩子们会自我否定，有人躺平不干了。

有一次，徐凯文跟女儿聊天，问她同学当中有多少人是厌学的。女儿反问：现在谁不厌学？徐凯文问：学习真的没意思吗？女儿答：有意思，但是当它变成考点的时候就没有意思。

压力是前所未有的大，支撑自己的

东西是前所未有的薄弱。徐凯文这样总结当下青少年面临的境况：每天都要学，而且要跟别人比，要超过别人，如果不能超过别人就要被惩罚、被羞辱。他认为这是一种过度竞争的环境。

## 有的父母也把负面情绪传递给了孩子

在这样的环境中，学习成绩优秀的青少年在心理方面似乎受到了更多的困扰。

徐凯文曾在北京大学心理与认知科学学院任教，他说自己一直在跟最优秀的孩子打交道。名校里满分的学生非常焦虑，因为他不允许任何人超过他。如果被超越，他可能就崩溃了。

徐凯文认为，在某种程度上，家庭和社会环境共同推高了压力的强度。有的父母把自己的压力、挫败、负面情绪传递给孩子。

在社会层面，徐凯文认为，随着社会的进步，更多的孩子早早地通过互联网接受多元的价值观，他们思考的结果常常是：我现在上学这么辛苦，我为什么要过这样的人生？

周晓林说，现代社会的快节奏、内卷使得青少年心理健康问题早出、频发、更

加多样化，近几年的新冠疫情也加剧了这些趋势和可能性。

美国南加州大学药学院教授、英国皇家医学院院士梁京说，他们的研究发现，疫情期间人们睡眠质量、精力都呈下降趋势，焦虑、抑郁的情况则不断上升。

梁京说，青少年心理健康非常需要我们去关注和重视，需要社会各界一起为青少年心理健康作出努力。

徐凯文认为，疫情使孩子缺乏户外运动的时间，缺乏和同学一起玩儿的时间，这对他们的心理健康产生了负面影响。

2015年，当时在北大工作的徐凯文提出“空心病”这一概念，指出价值观缺失导致部分大学生出现心理障碍，“空心病”的表现包括缺乏自我认同、对被评判感到焦虑和恐惧、自我否定等心理状态。

有中学教师认为，空心病其实在基础教育阶段就有了。中小学生的外在人际环境比较弱，成长空间缺少了思考和独处的空间，造成孩子思想和心理难以得到真正的成长。

## 如何治理青少年心理上的阴霾

如何治理青少年心理上的阴霾，尚有许多不同的见解。

徐凯文强调要在教育领域打破内卷。他认为，学习不能讲竞争，考试是为了更好地学习，而学习不是为了考试。

我们经常说孩子有问题，孩子有问题主要还是成年人的身上，家长和老师的心理问题不解决，然后在孩子身上施压。徐凯文尖锐地指出，一些家长和老师有一个认识误区，以为孩子考上大学，问题都解决了。其实，考上大学还是在卷。

怎样让自己成为美好、高尚的人，这才是教育的意义所在。徐凯文建议，从中国传统文化中汲取智慧，培养儿童青少年的感恩心、责任心、孝敬心、是非心、恻隐心、羞耻心、宽恕心、诚信心，以此来抵挡“空心病”。

北京师范大学心理学院教授林崇德说，目前，我们对于心理健康的教育认知，更多还停留在防止抑郁症、怎么调解情绪等问题上。

但他认为，心理健康教育是为了促进身心健康，不能只针对部分出现心理健康问题的青少年，而要培养全体青少年的积极心理品质。

林崇德强调，不能只关注怎么防止抑郁症、怎样调解情绪等问题，心理健康教育要面向全体学生，帮助学生发展积极的

品质，包括乐观、希望、创造力等，这应是心理健康教育的主要目标。

2001年，林崇德就提出“心理健康教育的路要走上正轨，促进全体青少年的积极品质”这一观点。从20世纪90年代起，随着中国学生群体变得庞大起来，2004年震惊全国的马加爵事件使得青少年心理健康问题受到普遍关注。

林崇德认为，心理健康教育是整个教育的一部分，要以人民至上为出发点，把心理健康教育和德育进行紧密结合。

而中国社区发展协会副会长兼儿童友好社区(村)专业委员会主任周彦彦认为，面对青少年心理健康危机，单靠医学、心理学的力量是不行的，它是一个社会问题，需要社会性的解决方案。

事实上，青少年心理健康已经在国家层面受到了重视。2021年，国家心理健康和精神卫生防治中心成立。该中心是经中央编办批准设立的国家卫生健康委直属事业单位，是国家级的心理健康和精神卫生防治专业机构。

在2022亚洲教育论坛年会上，国家心理健康和精神卫生防治中心副主任王钢表示，中心的成立是党和国家对加强包括青少年在内的全体人民心理健康工作的重要部署，也是全面加强心理健康和精神卫生服务体系建设的推动事业高质量发展的的重要举措。

王钢认为，提高青少年心理健康水平，既需要包括行政部门、专业机构、科研院所等全行业、全社会的凝聚共识、形成合力，也需要加强医学、心理学、教育学等多学科、多专业的系统集成，融通联动。

# 《校外培训行政处罚暂行办法》公开征求意见

### 以住家教师、众筹私教等名义有偿开展学科类培训拟将受到处罚

本报讯(中青报 中青网记者樊未晨)为提高校外培训行政处罚法治化水平，近日，教育部研究形成了《校外培训行政处罚暂行办法(征求意见稿)》(以下简称《征求意见稿》)，向社会公开征求意见。据了解，《征求意见稿》包含总则、实施机关、管辖和适用、违法行为和处罚、处罚程序和执法监督、附则等六章共43条，征求意见稿截止日期为2022年12月9日。

《征求意见稿》提出，自然人、法人或者其他组织面向社会招收3周岁以上学龄前儿童、中小学生的，违法开展校外培训，应当给予行政处罚，适用该办法；同时提出，对当事人的同一个校外培训违法行为，不得给予两次以上罚款的行政处罚。同一个校外培训违法行为违反多个法

律规范，应当给予罚款处罚，按照罚款数额高的规定处罚。

值得关注的是，《征求意见稿》对校外培训机构的违法行为和处罚作出了明确的规定。

《征求意见稿》第十七条提出，自然人、法人或者其他组织变相违规开展校外培训，有下列行为之一的，由所在地县级以上人民政府校外培训主管部门会同其他有关部门责令改正，退还所收费用，予以警告或通报批评；情节严重的，处5万元以下罚款；情节特别严重的，处5万元以上10万元以下罚款。这些行为包括：通过即时通信、网络会议、直播平台等方式有偿开展校外培训的；利用居民楼、酒店、咖啡厅等场所开展一对一对多等校外培训的；以咨询、文化

传播、素质拓展、思维训练、家政服务、家庭教育指导、住家教师、众筹私教、游学、研学、夏令营、托管等名义有偿开展学科类培训的，以及其他未经审批开展校外培训的行为。

《征求意见稿》还提出，校外培训机构违反法律、行政法规和国家有关规定开展培训活动，比如，培训内容违反法律法规和国务院校外培训主管部门有关规定，影响未成年人身心健康的；与中小学联合开展学科类培训的等，将由县级以上人民政府校外培训主管部门或者其他有关部门责令限期改正，并予以警告；有违法所得的，退还所收费用后没收违法所得；情节严重的，责令停业、吊销许可证。教育部同时公布了意见反馈的途径。



左图：11月23日，合肥，十里庙小学开展“我是生活小能手”劳动技能比赛，同学们按照不同年级分别参加穿衣服、叠衣服、系鞋带等技能比拼。  
右图：11月23日，贵州铜仁，玉屏侗族自治县皂角坪中心幼儿园开展趣味农运会，侗娃乐翻天主题运动会，小朋友们在进行运稻草比赛。  
右图：11月23日，浙江湖州，德清县洛舍镇中心学校举行一场趣味横生的田野运动会。学生们正在进行袋鼠跳比赛项目。视觉中国供图



## 引金融活水 稳经济大盘

# 建设银行 金融报国 以实体经济为先

在今年前9个月，建设银行进一步优化资源配置结构，聚焦国民经济重点领域和薄弱环节，加大了信贷投放力度。截至9月末，投向制造业的贷款余额2.2万亿元，较上年末增加5400亿元，增幅32%，服务经济转型升级和制造业高质量发展；基础设施行业领域贷款余额5.66万亿元，较上年末增加近5800亿元，支持国家基础设施和民生项目建设；推动科创企业综合金融服务，前三季度已累计为超6.2万家科技企业发放超1.7万亿元贷款



建设银行广东省分行支持建设的广东省电力发展重点项目 广东粤电大埔电厂

多数人而不是少数人”的理念，将科技、普惠、共享植入发展愿景，步履坚定地推进行一系列新金融实践。

走进长沙高新区，长远锂科车用锂电池正极材料生产基地的建设到了最后冲刺阶段。作为长沙打造先进储能材料产业制造业集群的关键一步，长远锂科车用锂电池正极材料扩产项目总投资约100亿元，一期已于2021年年底全面投产，二期于今年10月底实现投产，项目全部建成达产后年产能预计达200亿元以上。

6月，项目正处于建设高峰期，企业急需一笔资金进行临时周转。在得知企业的融资需求后，建行长沙河西支行主动对接并向省分行汇报，湖南省分行立即召开综合定价协调会，运用白名单政策，为企业开辟绿色通道，及时将2.5亿元低息流动资金贷款发放到位，为企业减少融资成本超270万元。

在合肥晶合集成电路股份有限公司的无尘生产车间内，一道道复杂精密的

工序正在流畅且高效地运转。在晶合集成二期项目实施初期，为了持续给企业提供综合融资服务，保证企业资金需求，建行依托集团牌照优势，以股权投资作为切入点，成功牵头股权投资28亿元，其中，建行子公司建信投资、建银国际共投资17亿元，联动东方资产、信达资产、工银国际等外部机构投资11亿元。目前，募集资金已全部到位。

大银行大作为。建设银行始终以义利天下的情怀和担当，支持经济社会高质量发展，以奋斗者姿态大踏步走好中国特色金融发展之路。

## 普惠金融是国有大行服务实体经济的责任担当

在建设银行三季报当中，还有一组数据值得关注：截至9月末，建设银行普惠金融贷款余额2.29万亿元，较上年末增加4,185.04亿元；普惠金融

贷款客户243.19万户，较上年末新增49.52万户。

早在2018年，建设银行就召开了普惠金融战略启动大会，提出“数字、平台、生态、赋能”的发展理念，建行普惠金融开启了加速度。借助大数据、云计算和人工智能分析，打造批量化获客、精准化画像、自动化审批、智能化风控、综合化服务的“五化”普惠金融服务新模式，开发小微快贷、云税贷、个人经营快贷、小微善贷、交易快贷等一系列拳头产品，通过全流程线上化、自助化操作，更大程度提高了小微企业贷款的便捷性和可获得性。

推进普惠金融战略是国有大型银行服务实体经济的责任担当。能否推进中国的实体经济转型升级，实现由中低端向中高端的跃升，不仅事关中国这样一个大国的全球竞争力，也关系着中华民族伟大复兴中国梦的实现。金融是实体经济的血脉，在实体经济的转型发

展中，尤其需要金融活水的注入，以激活实体经济肌体，从而让实体经济焕发出新的生机与活力。

从这个意义上说，建设银行普惠金融战略的推出，既是对中央提出的“回归本源、服务实体经济”这一要求的生动实践，也是对新时代发展需要的精准把脉。

在上海松江，有一家专业生产各类高压测试仪器、试验设备的高新技术企业——杰智电工，其产品远销欧洲、东南亚等地。过去，杰智电工一直通过传统的抵押贷款方式融资。2017年，因作为抵押物的楼宇售出，其贷款业务一度停滞。就在企业负责人为此发愁时，之前服务的客户经理带来了好消息：建行云税贷不需要抵押物也能贷款。很快，杰智电工就凭借优良的纳税记录，成功获得200万元云税贷额度。无需抵押，高效便捷！在谈起云税贷之时，企业负责人毫不吝啬溢美之词。

云税贷何以能不用抵押放贷款？建设银行通过与税务部门合作，关联企业纳税数据，诚信纳税信息证明了小微企业的经营能力，也佐证了其信用状况。云税贷以企业纳税情况为基数，让纳税信用与银行信用有机结合，从而确定贷款额度，为小微企业、个体工商户提供纯信用贷款，最高可获批200万元。贷款全流程只需几分钟即可完成，且按需用，随借随还，有效契合小微企业短小频急的资金需求，还有助于促进企业诚信经营、依法纳税。

战略启动之后，建行《普惠金融战略发展规划(2018-2020年)》所定的123目标，即贷款余额1万亿、客户200万户、不良率低于3%，均如期实现。

## 坚定不移走好中国特色金融发展之路

回顾建行历史，从“因建而生”到为国家守计划、把口子，从“拨改贷”到“股改上市”，服务国家重大战略、维护国家金融安全，始终是建行义不容辞的政治责任，听党话、跟党走的政治品格早已融入建行人

的精神血脉。2022年上半年，面对异常复杂困难的局面，建设银行坚决落实“疫情要稳住、经

济要稳住、发展要安全”的要求，担当大行责任，主动出台一系列有力度有温度有速度的务实举措支持疫情防控和经济社会发展，有力推动服务实体经济高质量发展和实现自身高质量发展的良性循环。

加大对疫情防控和重点领域的信贷支持。建设银行针对疫情影响严重地区，建立疫情防控重点客户白名单，足额保障疫情防控、民生保障等领域重点企业贷款需求，开辟授信审批绿色通道，对投向名单内企业用于疫情防控、恢复生产的新增贷款，给予政策优惠。对于受疫情影响较大、有发展前景但暂时受困的企业，优化业务办理条件和流程。实施差别化内部资金转移价格和经济资本考核政策，加大对普惠金融、绿色发展、制造业、乡村振兴等实体经济重点领域支持力度。建立债券承销“绿色通道”申报机制，帮助疫情防控企业筹集生产资金。

助企纾困向实体经济合理让利。加大对小微企业等市场主体的纾困力度，压缩收费项目，减免个体收单商户收单手续费；对符合条件的小微企业，按照市场化原则提供续贷、贷款本金延期、给予宽限期、调整结息频率等安排。完善拓展个人住房贷款线上服务场景和功能，为疫情受困人群制定差异化个人贷款还款安排，提供还款宽限、降低月供、暂停月供及延长期限四类纾解措施。对受疫情影响严重的货车司机等重点群体，根据客户需要调整个人贷款安排、办理。

在10月24日建设银行召开的党委会议上，党委书记、董事长田国立指出，要以新金融行动践行新发展理念，全面推动高质量发展。全行要以二十大精神为引领，着眼于新时代中国式现代化的战略部署，坚持以人民为中心，结合实际深化新金融行动，自觉践行金融工作的政治性、人民性，不断提升专业性，坚定不移走好中国特色金融发展之路。建设银行走好中国特色金融发展之路的第一要务就是全力服务实体经济，助力高质量发展。

建设银行行长张金良在2022年中期业绩发布会上的表述令人印象深刻，他说：“银行业与实体经济是共生共荣的关系，支持实体经济是银行可持续发展的根本动力，支持实体经济也就是支持银行的未来。”