

青少年焦虑、抑郁呈低龄化趋势，农村孩子抑郁检出率25.2%

心理的危机，不能只藏“心里”



开新局

强信心 聚共识 同奋斗

专题



在学校层面，黄花春认为，要把心理健康教育纳入正常的教学计划，配备专职教师，课程要开足，师资要配足。除此之外，还应该配备课外的心理咨询室，并且要多向家长和孩子普及心理健康知识。

在社会层面，黄花春一直关注2021年通过的家庭教育促进法。每一对父母都应该好好学这部法律，都了解未来他要肩负的是怎样的责任，从一开始就为孩子、家庭做好规划。希望妇联、团委等相关部门，可以多宣传这部法律，特别是深入农村偏远地区，让更多人认识到家庭教育、亲子关系的重要性。

对青少年心理健康问题，李迎新建议：一是构建完善的儿童心理健康教育体系，比如加大培养儿童心理咨询师、儿童精神科医师，提升心理健康服务供给；充分调动群团组织、社会资源，提升团中央设立的12355青少年服务台的心理健康服务能力等；二是加强中小学心理健康教育，比如开展心理课、团体心理活动、专题心理讲座和个体辅导，提升学生情绪调节能力；加快建设中小学心理咨询室，建立完善学生动态心理健康档案；三是强化家庭的心理抚养，尤其是在农村地区，要大力提升家长对孩子异常情绪、行为的敏感性，学会区分孩子思想问题和心理疾病，提高对精神障碍的识别能力和就医意识；四是营造重视心理健康的社会氛围，引导全社会正视、重视抑郁症等精神障碍，关怀和理解精神障碍患者，降低精神障碍患者的病耻感，鼓励积极就诊求治。

尤其是一些孩子还是留守儿童，父母不在身边，他们的心理健康更加需要关注。

黄花春说：城市的家长一般文化程度较高，当老师对他说的孩子出现抑郁问题，他们认知度比较高，接受也比较快；但在农村，有的家长就觉得是孩子学习不够努力，或者没干事，才会出现心理问题，让他们带着孩子来做诊疗，也不太配合。

黄花春在调研中发现，乡村学校心理教师的配备和心理课程的开设远不如城市。有的学校心理课程甚至没有纳入教学计划，而且很多乡村学校，尤其是高年级小学以及初中，没有专职的心理健康教师。另外，乡村学校教师，尤其是全科教师自身对心理健康也知之甚少。

家庭、学校、社会能做什么

相对于身体疾病，大众对心理疾病的认知仍然欠缺，觉得得了这个病特别没面子，这就是一种病耻感。张丽珊说，曾经有一个孩子给我发微信，说自己特别特别痛苦，用刀片割了胳膊。但妈妈发现后，打了孩子一顿，孩子一下子傻了，不知道如何跟家长沟通。

对此，从家庭层面，张丽珊提出3个教育理念：一是半步之外，即孩子和家长保持半步的距离，不要互相卷入，家长不要把自己的焦虑转嫁给孩子，但也要避免疏离太远，只注重物质生活，忽略了对孩子心灵的呵护；二是温和管教，家长有管教孩子的义务，但只有温和才能对孩子产生影响；三是助推孩子自主成长，由我让你怎样，变成你自己要怎样，让孩子为了自己的人生目标去付出，学会自己为自己负责。

期，容易导致心理问题。首先，他们可能出现同一性混乱，理想中的我和现实中的我有差距，于是陷入纠结；其次，他们希望成为成年人，希望独立自主，但挣脱了父母之后到底如何成为理想中的自己，并不清楚；最后，进入青春期，孩子的人际关系变得更加多维，他们遇到问题往往不向家长、老师寻求帮助，而是上互联网取暖，却又可能遭受网暴。

在张丽珊看来，当下青少年出现心理健康问题的从数据上看比过去严重，一是因为现在有了更多测试与统计，数据更加完备，这并不是激增，不用特别恐慌；二是因为互联网的普及，让青少年知道的东西比成年人更多，却没有一个明确的引领和方向，特别容易出现迷失；三是因为文化的多元，家长在孩子面前可能不再是权威，亲子关系中也出现了迷茫。

容易被忽视的农村孩子

在被心理问题困扰的青少年中，农村孩子是一群特殊的存在。由中科院心理研究所和香港社会救助基金会在2021年联合发布的《中国首份〈乡村儿童心理健康调查报告〉》显示，农村孩子中抑郁检出率25.2%，焦虑检出率25.7%，超过3%的乡村儿童想自杀。2022年，研究人员对贵州农村12-14岁的儿童进行研究，并将之与北京的公共样本数据进行比较。研究发现，农村儿童出现酗酒、绝望感、失眠的比率均高于城市同龄人（后两者被认为是抑郁症的预警信号和预测指标。记者注）。

李迎新特别关注农村家庭的孩子，在农村地区，受家长文化程度、城乡差别等客观因素影



2022年5月18日，湖北省宜昌市，五峰土家族自治县幸福小学为366名学生及家长举办家庭教育心理健康公益讲座。视觉中国供图

呵护青少年心理健康 50.7%受访者建议家校社会联动



中国青年报 中青网记者 杜园春

作为健康中国建设的重要内容，青少年心理健康得到越来越多的关注，也是全国两会代表委员们讨论的重要话题。

在全国两会召开前夕，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)进行了一项题为“两会在即，你最关心哪些议题？”的全国两会青年期待调查，共有2201人参与。调查显示，促进青少年心理健康发展，50.7%的受访者

建议家校社会联动，构建青少年心理健康多元支持体系，46.9%的受访者建议学校每年对学生

进行心理健康筛查。家住河北的徐家昌，孙女3岁了，平时不爱说话、不爱笑、注意力不集中，被诊断患有抑郁症。很惊讶，这么小的孩子，有什么可抑郁的？医生分析，父母长期当着孩子面争吵，缺乏对孩子的关注，都是可能的原因，而且在孩子出现问题后，家长没有及时干预，也进一步加剧了病情。孩子爸妈在很后悔，到处求医问药。虽然孩子到了上幼儿园的年纪，但可能会推迟入园。

白许婷的儿子读小学五年级，她觉得学习压力是孩子产生心理问题的一个方面原因，但更重要的是家庭氛围、亲子关系的影响。家长对孩子的有效陪伴少，在孩子需要帮助时，没有及时

给予关注，都可能使孩子感到孤独，从而产生抑郁倾向。

牛枝敏是河南的一名初中教师，她明显感觉到现在学生存在心理问题的比以前多了。作为班主任，她很关注学生的日常表现，但她坦言，靠自己一人，很难面面俱到。

所谓“少年强则国家强”，青少年的健康成长备受关注。在青少年心理健康方面，大家期待哪些支持？调查中，46.1%的受访者希望将心理健康教育列入国家课程，44.9%的受访者希望能够严格监管网络平台不利于儿童身心健康的内容，43.8%的受访者希望加大心理健康师资队伍建设，41.1%的受访者期待出台青少年心理支持工作指导规范，31.8%的受访者重视依托数字化技术完善心理健康服务平台。（受访者均为化名）

学生心理健康管理和诊疗体系缺乏协同，学校的心理健康管理能力有待提升，学生心理健康管理的社会资源不足等。

为此，民进中央提出要加快构建学校、家庭、社会三位一体学生心理健康管理机制。建议定期组织教师开展教育心理学培训，将学生心理问题发现和识别能力作为班主任上岗培训重要内容。建立中小学生学习心理健康问题的家长沟通机制，通过日常联系帮助家长建立家庭心理健康教育意识。在学生心理问题超出学校及家庭能力范围时，通过转介机制尽快转至专业心理健康机构进行诊疗、帮助康复。

民进中央认为，要加强心理门诊建设，县级医院实现青少年心理健康专科全覆盖。加大青少年精神科医生队伍建设力度，增加精神科医生解决青少年心理健康问题的培训力度。考虑将抑郁症等心理疾病纳入医保门诊慢性病种。

农工党中央也认为，应推动全国二级以上精神专科医院全部设立青少年心理门诊，一半以上儿童专科医院、妇幼保健院、二级以上综合医院开设精神门诊，在有条件的地区试点增设乡镇（街道）心理服务站，打通青少年心理健康治疗的“最后一公里”。

人生目标，严格到让我你现在的学物理，你就不许写化学，不然就是挑战权威。女孩无法与爸爸沟通，出现了严重的厌学情绪，在学校里，会因为老师或同学一句不经意的话而大哭不止。

还有一个孩子，在初二时出现严重的逆反心理，但又抗争无效，于是在网络上寻求帮助，加入一些小组。他在其中分享自己的痛苦，没想到群里其他人开始指责他，卖惨，甚至开始网暴他。孩子原来是想在网上求安慰，却陷入更大的痛苦，于是开始自残。

少年儿童原本就是心理脆弱人群，抗压能力和情绪调节能力较弱。经济合作与发展组织开展的国际测评发现，我国当代中学生抗压能力甚至低于国际平均水平。李迎新说。

李迎新也是十三届全国政协青联界别委员，履职5年来，持续关注青少年的成长。她在调研中发现，当下青少年在情绪、自我和行为方面存在着三大障碍：

一是焦虑、抑郁增多，呈低龄化趋势；二是自我效能感降低，控制感、希望感、生命意义感弱化，容易导致自杀风险上升，评价自己在各方面都做不到好的少年儿童较5年前增加了近10个百分点，对未来抱有强烈希望感的减少了11.8%；三是日常生活结构频繁变动，容易出现注意力缺陷、攻击行为、网络成瘾等问题。

黄花春发现，现在学生的心理健康问题具体体现在几个方面：一是厌学，甚至会有退学辍学的想法；二是产生抑郁情绪甚至患抑郁症；三是网络成瘾，不让带手机进学校，他们很难再想玩游戏的欲望。这些情况逐年递增，让黄花春十分心痛。

张丽珊从事中学心理健康教育30年，她解释，孩子进入青春期，也是进入了情绪的狂飙

别等有了“心病”才想起心理教师

中国青年报 中青网记者 胡春艳

当了20多年的校长，全国人大代表、福建省泉州市晋光小学校长曾旭晴最关心的事情，是孩子们的身心健康，没有健康的身心，何谈全面发展？

她想做的事情很多，但学校专职心理健康教师数量不足的问题是一个掣肘。按照当地教育部门要求，中小学校要按照1:1000的师生比来配备专职心理教师，现实中能达到这个标准的学校很少。

今年全国两会上，她建议学校配齐专职心理教师。她分析，心理教师缺乏的一个主要原因是编制问题没有解决。一般来说，一所学校的教师编制是一盘棋统筹的，并没有单独列出心理教师的编制，这就导致很多学校愿意把有限的编制安排给语文、数学这样的主要学科。

调研走访中，曾旭晴发现，这是不少基层学校面临的现实情况：编制本来就不足，再加上对心理健康教育的重视不够，即使学校新增了教师编制也不会用在设立专职心理健康教师上。对此，她建议，心理教师应该专岗专设。

而学校现有的心理健康教师的师资队伍也不稳定。去年全国两会上，十三届全国政协委员张季在“加强学校心理健康教师队伍建设的提案中就指出这个问题，他通过调研发现，目前心理健康教师在选用、配用、管理、发展上都面临一些现实困境，不少都在工作一定时间后选择了转岗或转行。

张季调研中发现，95%的中小学心理健康专职教师没有专业背景或专业资质。一些心理健康教师表示，作为非主科教师，自己在职级晋升和职业发展上都存在明显的天花板效应。

有地方做过调研，能定期对学生进行心理检测并建立心理健康档案，每学期对学生心理健康宣传的心理教师未能超过半数，对学校心理咨询工作总体评价良好者仅为28.72%。

中国青年报 中青网记者 李华锡 宋 莉

一个有着约20万学生的县城，心理健康教育专业教师不到50人，这是云南省文山壮族苗族自治州广南县的现状。

全国政协委员龚健梅在广南县从事教育工作多年，她发现当地学校目前专职心理健康老师很少，多数都是班主任或者管德育工作的教师兼职心理健康教师。

让她担心的是，学生出现不良情绪，老师不是很专业，如果疏导不到位，加之当地学校留守儿童居多，家庭父母关注不到，都有可能导致孩子出现心理健康问题，出现这些问题后无法很好地疏解，影响孩子身心健康。

青少年“心头病”何解？今年全国两会，代表委员建议，家校社协同解决青少年心理健康问题，为青少年健康成长保驾护航。

青少年心理健康专业化服务供给明显不足

2021年公布的我国首份《中国儿童青少年精神障碍流行病学调查》显示，在6到16岁的在校学生当中，有约17.5%的孩子患有精神障碍。

全国政协委员、民进云南省委副主委李季轩认为，目前青少年心理健康专业化服务供给明显不足。

加强家校联动，开展青少年心理健康宣传引导

从我个人的亲身经历来讲，在青少年心理健康教育中，家庭教育比学校教育更为重要。全国政协委员、中国矿业大学(北京)原副校

源严重投入不足，县医院没有足够的精神科床位或专业医师，处置能力不足，人才流失严重。由于专业心理咨询师存在缺口，违规组织认证考试，滥用心理量表等现象层出不穷，特别是滥用精神类药物对患者造成二次伤害。

而我国针对青少年心理健康的服务工作也存在一些问题。民进中央调研发现，我国中小学生学习心理健康管理和诊疗体系缺乏协同，适合一线教师在实践中使用的心理健康教育教材缺乏，与心理相关的课程标准极低、辅导资料稀缺。

同时，公立医院涉及青少年心理健康诊疗资源缺乏，社会心理咨询机构能力资质不足、不实、收费混乱，对危及青少年心理健康的社会新业态监管不到位等问题，导致许多中小学生学习心理健康的问题发现、转诊不及时、不顺畅。

代表委员热议青少年“心头病” 守住那条最长的防线

姜耀东说，家庭教育对于青少年的影响非常大，而现实生活中，他发现有些家长认为孩子只要学习好就行，倾向溺爱青少年，使青少年好逸恶劳、自私自利、贪图享受。

他建议要引导和帮助家长更新观念，通过政策解读、专题培训，定期组织公益性家庭教育指导服务和实践活动，或培养专业的家庭教育指导师等多种方式方法，指导家长言传身教，帮助家长明确家庭教育在青少年心理健康中的重要地位。

全国政协委员张忠凯也认为，应该建立家庭与学校密切沟通的渠道，构建协同体系，加强青少年心理健康宣传教育是学校、家庭、社会的共同责任。

青少年学生心理健康问题是全社会面临的重大公共问题。姜耀东说，他还建议加强学生心理危机事件新闻报道行业规范，避免形成不良示范效应，促进青少年学生全面发展健康