

破解青少年的“心”问题

代表委员关注青少年心理健康

中青报·中青网记者
樊未晨 耿学清 杨洁 张茜

今年的政府工作报告明确提出要“坚持把高质量发展作为各级各类教育

的生命线”。学生的心理健康既是教育高质量发展的要求,也是目标。

近年来,青少年心理健康问题日益成为社会关注的焦点,也成为代表委员们关注的热点。

两会前夕,全国学生心理健康工作咨询委员会第一次全体会议在北京召开。该委员会主任委员、北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室学术委员会主任董奇在会上介绍,从全国基础教育质量监测、大学相关研究与调研数据来看,我国大中小学心理健康水平总体良好。但是,学生在抑郁、焦虑、学业倦怠、网络成瘾等方面的比例呈现上升趋势,学生心理健康问题高发、多发、低龄化的态势尚未根本扭转。

“促进青少年身心健康、人格健全、全面发展,是国家和社会关注的重大课题。”全国政协委员、民进中央常委、北京师范大学国家高端智库教育国情调查中心主任张志勇说。

不少接受采访的代表委员表示,青少年心理健康问题绝不仅仅是学校的事,也不仅仅是一个家庭的事,需要集合社会各界的力量,共同保护青少年心理健康。

不容忽视的“红孩子”现象

这几天,“红孩子”这个词火了。据报道,全国人大代表、广东实验中学党委书记全议炎在接受媒体采访时表示,那些在小学阶段拿了很多奖(全国、全省荣誉)的“红孩子”,上了中学后,一旦学业成绩跟不上,很容易产生心理问题。

正在读高三的北京学生小马就是这样一个“红孩子”。

她小学当过班长、大队长,初中也一直是班里的学习委员。上了高中后,尽管成绩没有那么出类拔萃,但是她依然保持在年级的第一方阵。到了高三,成绩稍有下滑,小马上学期期末考试的成绩排在了年级第80名左右。整个寒假,小马几乎没有休息。她非常看重这学期的第一次月考。

小马的情绪爆发源自考前的一次摔跤。这次摔跤,她不仅严重扭伤了脚踝,还引发了膝盖的旧伤,以致她不得不卧床。

月考第一天,小马强撑着去学校参加了考试,结果到家后发现脚踝和腿肿得更严重了,完全下不了地,只能缺席后面的考试了。

那一夜,很多个念头在小马脑海中来回打转。她在一天时间里给好友发了几十条语音信息,信息中明显带有负面情绪。

为什么人们眼中的好孩子容易出现心理问题? 中国家庭教育学会副会长孙晓云在接受中青报·中青网记者采访时曾经说,因为“好孩子”更容易把外部的压力内化,当他们做得不够好时,或者遇到挫折时,他们会把所有责任推到自己身上,不原谅自己,对自己更加不宽容。

“现在的孩子对自我要求非常高。”全国人大代表、重庆谢家湾学校党委书记、总校长刘希娅接受中青报·中青网记者采访时说,他们不仅要求有自己的个



3月7日下午,北京,全国政协教育界别协商会议上,全国政协委员、香港专院校校长陈卓禧发言分享香港在保护青少年心理健康方面的经验。

中青报·中青网记者 李峥危/摄

性、存在感、价值观,而且也要求生活质量。再加上在社会转型期,代与代之间的观念冲突、升学的竞争压力、社会的发展压力等都是孩子们心理健康存在问题的

重要原因。 孩子们对自己的这股“狠”劲不是与生俱来的。唯分数、唯升学的功利主义在部分学校和家长的观念中仍然根深蒂固。

也参加了全国学生心理健康工作咨询委员会第一次全体会议的北京第二实验小学党委副书记、校长芦咏莉则认为,小学生家长群体中非理性家庭教育观念与养育行为,也为日后孩子心理问题埋下了隐患。比如,在面对孩子成长时那种“誓死为孩子的成长清除一切障碍”的非理性执念,并为此动用所有的家庭、社会资源。“与父母受教育水平、家庭经济地位等因素无关。”芦咏莉说,即使是受教育水平很高的父母也依然存在非理性的观念。

学校教育责无旁贷

去年,教育部等17个部门联合印发《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)》,同时,成立了全国学生心理健康工作咨询委员会。

“学校教育责无旁贷。”刘希娅说,学生的上学体验在心理健康建设方面特别重要。在学校,孩子是否受到尊重,作为独立个体的特点是否受到关注,需要的关心、空间、参与感是否能得到回应,甚至孩子在学业中是否体会到自主性、胜任感、意义感等,都可能会给孩子的心理上带来很大的影响。

“最好的心理教育方式是全员育人,每个老师都应该是心理健康教师。”刘希娅说。

“我们学校很早给学生配备了成长导师。”全国人大代表、浙江省宁波市镇海中学党委书记张咏梅说,在这个基础上还应该分类,一类是专职心理老

师,一类是由班主任、学科老师组成的辅助队伍,让学校的心理健康工作拥有强大的支撑体系。

全国政协委员、湖南省政协副主席、民进湖南省委会主委、湘潭大学校长潘碧灵在调研中发现,当前依然存在专职心理健康教育师资不足的现象,尤其是中小学,很多学校由兼职教师开展工作。由于兼职教师大多没有心理学专业背景和专业心理咨询技能,无法承担心理健康教育的课堂教学,学生的心理问题难以得到有效疏解。

还有一些专家认为,部分学科老师依然只关注学科教学,缺少对学生心理基本需求的理解,缺少在课堂教学、班级管理中开展心理健康教育的策略,缺少对心理问题学生的恰当关注和支持等现象。

董奇建议要加强对全体教师的心理健康知识普及,完善教师心理健康培训体系,打造适合学科教师的心理健康应用专项、专博的建设,增加临床与咨询心理学博士点,可针对不同区域需求增设定向名额,大力培养一线急需的应用型人才。

“这些学校也进行着积极尝试。全国人大代表、河南南阳市第一中学教师郭丽介绍,她所在的学校在提升教师整体育人能力的同时,也提升了教师的心理水平,鼓励在岗教师考取心理咨询师。作为奖励,学校给能获得心理咨询师资格证的老师报销学费,“目前已有多名老师通过心理咨询师线上考试”。

还有一个问题不容忽视:一些教师也存在心理健康问题。 不少来自教育一线的代表委员表示,随着各项教育综合改革的不断推行,社会对教师的标准和期待呈现出前所未有的高度。多项调查研究表明,教师群体不仅出现身体亚健康状态,还呈现出压抑、焦虑、倦怠、沮丧、抑郁等诸多

负面心理情绪。 “不幸的教师很难教出幸福的学生。”全国政协委员,北京市东城区史家教育集团党委书记、总校长洪伟说,如果教师心理健康状态堪忧,那么他们在教学过程中就很难传递出积极、健康的心态,也难以给学生提供有效的心理支持和引导,他们的情绪状态会直接影响到学生的情绪体验,严重时可能会给学生造成“师源性心理伤害”等问题。

洪伟建议,在提升教师心理健康教育能力的同时,也要建立全方位教师心理健康支持体系,给教师“赋能”“减压”和“松绑”。

建立上下贯通的青少年心理健康协同机制

“学校的心理健康教育属于前置预防性教育,培养孩子们积极的心理品质,强大的心理能力,而不能只依靠出现状况以后再采取干预。”刘希娅说。

心理健康是动态发展的连续体,学生的发展性问题、亚健康问题、障碍类问题会互相转化。

“要建立‘家-校-医-社’多方协同机制,做好不同类型心理问题学生的分类管理与指导。”董奇说,明确“家-校-医-社”协同机制、流程和相应规范文件,形成解决学生心理问题的管理闭环。

张志勇建议尽快建立着眼根本“防未病”、立足当前“治欲病”、齐心协力“治已病”并重的分类施策工作机制。在“防未病”方面,将心理健康教育融入学校教育教学全过程,立足“五育并举、融合育人”,配齐用好心理健康教师,加强家庭教育指导服务。

在“治欲病”“治已病”方面,则需要从学校、家庭、卫生健康机构、心理咨询机构等不同主体角度共同努力。

在做好家校协同方面,郭丽认为:“家长积极配合、乐于参与的家庭,学生的心理压力往往能得到有效的缓解。”全国政协委员、民建广东省副主委、广东

技术师范大学副校长许玲则提出要建立家长支持网络,帮助家长创建互助小组或小型社区支持资源,充分利用多方资源高效运作。

在做好家庭和社会协同方面,全国政协委员、民进天津市委专职副主委赵长龙提出,在青少年心理健康服务方面,社会资源缺乏统筹协调。“除了学校、心理咨询和医疗机构外,社区无法为儿童青少年提供心理健康服务。青少年心理危机事件多发于社区之中,而社区缺乏与学校、医院的联动,无法第一时间掌握和评估风险,不能控制住危机事件的发生。”赵长龙说,因此,要加强社区医生对危机青少年、风险家庭的识别能力、儿童青少年精神障碍识别、诊断及干预能力培训,为社区青少年提供更好的心理健康服务。在有条件的地区开展基于社区的儿童青少年心理健康服务项目试点。

还有不少代表委员提出要完善“学校一医院”快速转介绿色通道机制,提升心理危机干预的效率。

“重要的是提升心理健康教育工作的效能。”张咏梅说,从这个角度看,这个工作机制的范围不能太大:“理想的状态是,一线出现的危机个案能及时上报,专业的支持能迅速到达一线,这样学校和社会的资源就能动态融合起来了。”

不少代表委员在调研中发现,长期规律参与体育锻炼的人群,其体内负能量有宣泄的地方,情绪也就相对更加稳定,心理也更加健康和坚强,而且身体也不容易生病,因此建议用增强体育锻炼的方式促进青少年学生身心健康。郭丽则认为,运动确实能让不少青少年缓解压力,不过,不同的人释放压力的方法不一样,找到适合自己的解压方式,对于每个人都很重要。

正如郭丽所说,每个孩子释放压力的方式是不同的,也许这正是让解决青少年身心问题的关键,看到和接纳每个孩子的不同,并允许他们以适合自己的方式成长,期待每一颗种子都在自己的花期发芽开花。

著改善了家庭条件。吉列子日说,全村60多户人中已经有10户人买了汽车,家家户户都有摩托车。

农业农村部副部长唐仁健在3月5日进行的“部长通道”采访中,在我国832个脱贫县,外出务工收入能保住脱贫家庭68.7%的收入大头。只要有意愿,只要有劳动能力,平均每个脱贫家庭都有一个人以上实现了就业。

听完政府工作报告走出大会堂时,全国人大代表卢玉胜满脸笑意。他认为一系列促就业政策正在加码,会给乡村振兴带来一大批青春力量。他来自福建省福州市永泰县同安镇西安村,期待更多政策出台持续推动年轻人参与乡村振兴,他说,“乡村是个大舞台,我的家乡山清水秀,一二三产业发展都需要大量青年人才,欢迎大学毕业生来这里施展才华。”

创新周期很长,不确定性很大,失败率很高,“所以吴清说要吸引中长期的资本,是很重要的。” 新任证监会主席的“首秀”,得到了不少点赞。很多人看好这位“新人”,作为第十任证监会主席,他是历届主席中唯一有证券行业监管经历的。田轩说:“虽然他说自己是‘菜鸟’,但在朋友圈刷到大家的反响是很不错的。”

“总之,市场看到了信心,投资者的信心基本上也得到了恢复。”田轩说,大家有信心,就有了更多希望。

本报北京3月7日电

中青报·中青网记者
刘昶荣

儿童精神科医生短缺问题亟须解决

全国人大代表钟灿是广西壮族自治区梧州市红十字会医院门诊部主任。

来她的全科门诊看病的心身疾病患者,大多是因为心理疾病的躯体化表现。钟灿记得,有一位高二的的女学生,在妈妈的陪伴下,已经来就诊多次。学生的症状主要集中在胃肠道疾病,经常干呕,吃不下饭,即使吃吃东西也会吐。按照胃肠道疾病治疗几次之后,学生的病情还是时好时坏。

多次的接诊过程,钟灿注意到这是一位很焦虑的孩子,即使很小的事情也会引起她的紧张情绪,同时还伴随抑郁症状的表现。最后没有办法,妈妈带着孩子去当地办理了休学。

因为“在全科门诊见到了很多心理疾病比较严重的孩子”,在成为全国人大代表后,钟灿希望可以自己的力量帮助这些孩子。履职两年,钟灿关注的重点都集中在心理健康问题上。今年,她建议提升青少年心理疾病早期干预治疗水平。

目前,正值全国两会,心理健康话题在今年两会中被频繁提及,青少年心理健康是其中的重点。

全国政协委员、北京中医药大学教授张其成连续两年提交了关于青少年心理健康的提案。去年,他建议,应由教育部牵头设立国家青少年心理健康教育中心,使青少年心理健康教育专业化、常态化、制度化。

近年来,青少年精神心理问题的发生率逐年上升,越来越多的孩子出现了焦虑、抑郁等心理问题,必须予以高度关注和重视。”张其成说。

在分析造成我国青少年心理疾病早期干预治疗水平较低的主要原因时,钟灿把“精神科医生人才缺口大”列为首要原因。

根据国家卫健委的统计数据:截至2021年年底,我国精神科医生数量达6.4万人,只占全国医师数量(428.7万人)的1.49%。而且每年新毕业的临床医学学生,只有不到1%的学生会选择成为精神科医生,人才储备少,人才培养少,人才数量供给严重不足。

精神科医生数量不足,儿童精神科医生更是严重缺乏。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林告诉中青报·中青网记者,成为一名精神科医生,需要医学生或精神医学专业的学生毕业后先进行3年的住院医师规范化培训,然后再进行3年的精神科专科医师规范化培训,而成为一名儿童精神科医生,则需要在此基础再进行一次年的培训。

“儿科是个哑科”,这是医疗界的共识,因为孩子很有可能不会准确表述自己的病症。陆林说,如果是其他科室,还可以借助检查手段来弥补这个不足,但是精神疾病的确诊,可以借助的检查手段有限,需要大量的医患沟通,这进一步加剧了儿童精神科医生工作的难度。

陆林虽然已经执业30多年,经验丰富,但是如果是在门诊中遇到一位首诊患者看诊时间也基本得半个小时起步,儿童精神科可能会比这个时间更长。

全国两会前夕,教育部召开全国学生心理健康工作咨询委员会第一次会议。作为这个咨询委员会的主任委员,陆林在会上说,当前我国儿童精神科医生和床位数量严重不足、儿科医生的水平有待提高、精神卫生资源分布不均等许多困境,严重阻碍了儿童青少年精神心理疾病的诊疗。

在现有精神科医生不足的情况下,我国允许其他专业的医生可以通过专业化培训上岗成为精神科医生。但是,这个培训长达两年——比转岗到普通科室多一年。

为什么转岗成为精神科医生的门槛更高?陆林说,因为精神科疾病因素更为复杂,也缺乏明确的客观诊断标志物,精神科诊疗不仅需要本专业知识,还需要学习培养其他的知识能力,比如医学人文、医患沟通技巧等,而且精神问题往往还伴随着其他疾病,精神科大夫需要参与多学科会诊。

“随着精神类病的患者逐渐增多,很多相对基层的综合医院也希望专门开设精神科。”钟灿说,但是精神科医师缺口大,其中一个原因是转岗成为精神科医生的“高门槛”劝退了本院可供挖掘的人才。陆林认为,其他科医生经过培训后可以缓解现有精神科医生的不足,但是这只能作为权宜之计。他表示,提升全民对于心理健康工作的重视程度和提高精神科医生的待遇,让更多的医学生愿意从事这一专业,是解决精神科医生尤其是儿童精神科医生短缺问题的重要途径,而这需要国家多部门间的统筹协调。钟灿也建议,出台向精神科医生和心理健康辅导教师倾斜的政策制度,建设专业化队伍,提高薪酬待遇。

钟灿去年关于“心理诊疗”项目进医保的提案得到了国家医保局的回复。钟灿对办理结果很满意,她说,有些问题虽然不能马上解决,但是代表委员们把这些问题提出来,让这些问题被看见、引起相关部门重视是问题被解决的前提。

稳就业就是稳信心

(上接5版)

一直关注青年就业问题的全国人大代表、扬州大学校长丁建宁认为,当前,我国高校毕业生就业形势总体稳定,但就业总量压力和结构性矛盾依然存在:“招人难”与“求职难”并存,“慢就业”与“缓就业”现象突出。

计划报告中提出,加快调整高校学科专业布局结构,促进高校学科专业设置与人才实际需求更加匹配。丁建宁认为,如何提升高等教育供给与社会需求的适配性至关重要。要从人才“培养关”和“出口关”双向发力,打通高质量充分就业的堵点和卡点。

他认为,一方面要创新多元协作机制,提升人才培养精度。学校要广泛开展政校企协同育人,提升人才培养的精度和质量,紧密跟踪行业发展动态,适时调整专业课程设置,确保教学内容与行业需求同步,使学生毕业时能够满足直接上岗的要求。另一方面,高校应统筹构建多元互动、多向协同、多方联动的大“就业”教育服务体系。

“帮助学生就业,是全校所有教职工的重要职责。”杨贤金认为,就业工作是一项系统工程,要推动招生、培养、就业全链条联动,为毕业生高质量就业提供更加坚实的服务保障。

在天津大学,班主任、研究生导师都要主动帮助学生了解国家战略需求和产业发展趋势;师友导师、辅导员分析

为学生进一步分析就业形势,加深其对行业、企业和职业的认知。学校还主动出击,持续访企拓岗,重点走访人才输送较少的地区、行业、单位,以辅导员挂职锻炼等措施,让人才输送精准对接,千方百计开拓高质量岗位渠道。

也有代表提出,尽管学校下了很大力气想方设法帮助大学生找工作,但有别的大学生却对就业并不太“感冒”。

如今的90后、00后年轻人在物质丰富的年代长大,到了找工作的时候,有些人不愿像父辈那样吃苦,只想找轻松又高薪的工作。对此,杨贤金认为,要引导学生树立健康的就业观,很多学生并不是不愿奋斗,而是找不到方向感。为此,他们引导学生树立“祖国的需要就是我的志愿”的就业观,鼓励广大学生在国家发展的广阔蓝图中,实现个人理想。

杨贤金讲了一个学生的故事。天津大学2021级硕士生黄国峰,因为在攻读硕士期间,主动关注来自工程实际需要的课题,其研究成果解决了工程难题,受到行业企业高度认可。到了研三毕业时,他却放弃高薪,选择进入中国工程物理研究院,投身国防事业。

稳住就业就是兜牢民生底线

在四川省凉山彝族自治州,作为

中国最后告别“绝对贫困”的地区之一,就业被认为是守住“不发生规模性返贫”底线的重要抓手。全国人大代表、凉山州宁南县南丝路集团银鸿丝业有限公司工会副主席晏鲁作说,她所在的企业有1100多名员工。

“这些员工几乎都是本地人。”晏鲁作说,员工们大多来自农村,离县城不远的可以每天回家,离得远的就在县城租房住。不管怎样,相比在农村,在企业上班能大大增加家庭收入。

就业岗位来自企业,背后则是产业的支撑。据晏鲁作介绍,蚕桑是宁南县的支柱产业,全县有30万亩蚕桑基地、10万蚕农,全县几乎一半的人都在栽桑养蚕,全县蚕农收入达7.6亿元。

不仅是蚕桑业,烤烟种植也是宁南县的一大产业,晏鲁作的一些亲戚就是靠种

植烤烟致富的。

打赢脱贫攻坚战以来,凉山州就是靠一个个产业所创造的就业机会让老百姓稳住家庭收入的。

与宁南县相邻的凉山州布拖县拉果乡阿布洛哈村,这个地处金沙江畔偏远的“悬崖村”,也靠小产业为小小的村庄创造了珍贵的就业机会。全国人大代表,阿布洛哈村党支部书记、村委会主任吉列子日说,现在村里有脐橙种植和黑山羊养殖业,为村民创造了就业机会。

在我国832个脱贫县,就业为巩固脱贫成果做出了显著贡献。农业农村部部的数据显示,在这些脱贫县,近3年脱贫劳动力每年务工就业规模保持在3000万人以上。

在几年前刚刚脱贫的阿布洛哈村,现在就有很多人选择外出务工,务工收入显

净化上市公司,提高上市公司质量的一个重要的抓手。

吴清也谈到了田轩关注的“规范减持”问题。吴清说,对一些通过“技术性”离婚、融券卖出、转融通等绕道违规减持的行为,要进一步堵塞制度漏洞。对于大股东、实控人等违规减持的,要依法严厉打击。

此外,吴清还提出,要吸引长期投资者加入市场。这一点田轩非常赞同。他说,现在资本市场最大的问题,就是短线快进快出,没有“耐心的资本”,没有办法支持真正具有科创属性的企业,因为那些企业的

(上接5版)

吴清在首场发布会上的发言让田轩感到兴奋又欣慰。他说,此前大家的很多建议,这位证监会主席都听进去了。

吴清不止一次提到投资者保护的重要性,他说:“保护投资者特别是中小投资者的合法权益,是证监会工作最重要的核心任务,可以说没有之一。”他还说,要“瞪大眼睛”对各种违法违规行为露头就打,对重点领域重大违法行为重点严打。

田轩向吴清提出过这个建议。在2月18日的那场座谈会上,大家纷纷畅所欲言,认为证监会监管要“长牙带刺”,这也是