



聚焦

打开青少年“心”问题的钥匙在哪里

学生心理健康问题已提升到国家战略层面

中青报·中青网记者 樊未晨 张茜 杨洁

今年全国两会上，青少年心理健康问题备受关注，全国政协专门召开以“关注青少年心理健康，守护青少年成长”为主题的教育界别协商会议。

教育部党组书记、部长怀进鹏在协商会上表示，教育部将秉持科学的态度抓住青少年心理健康问题的主要矛盾，与委员们共同破解重点难点，逐渐提高对学生心理健康问题的能力本领。

近年来，我国大中小学生的心理健康问题越来越引起各级政府和社会各界的高度关注。

2023年4月，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）》；同年11月，教育部成立了全国学生心理健康工作咨询委员会，旨在针对新形势下青少年心理健康工作面临的新情况、新问题，深入开展科学研究，解决新问题、总结新经验、探索新规律。

“学生心理健康问题已经提升到了国家战略的层面，但从文件精神落实到取得看得见的效果，与很多因素有关，还有不少的路要走。”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说。

从顶层设计到青少年心理健康状况真正好转，还有多远的路程？还有哪些关键节点？有没有可操作性强的实用妙招？中青报·中青网记者采访了多位代表委员、权威专家及一线教师和相关从业者，探讨如何打通关键节点，找到切实可行的办法。

“关键期”：青春期的孩子遭遇“脆皮”期父母

“从年龄段来看，小学中高年级到高一年级，是青少年容易出现心理问题的时期。”南京12355青少年服务热线心理咨询师上官雪说，这段时间正好是青春期，孩子们会迎来新阶段，换到新的学校，面临更多的适应、更大的学业压力，多方面因素叠加容易导致青少年心理问题的出现。

众所周知，青春期是一个人身心变化最为迅速而明显的时期，这些迅速的变化，会使青少年产生困扰、自卑、不安甚至焦虑等问题。

不容忽视的是，青春期的孩子年龄大多在40岁上下，无论在事业上还是在家庭中都是中坚力量，责任大、压力也大。一些初入职场的新人自嘲为“脆皮青年”，其实青春期的孩子从某种意义上说，也处在心理上的“脆皮”期，事业家庭中的任何“风吹草动”都有可能让他们陷入焦虑。

当孩子的青春期与父母“脆皮”期相遇，常常成为青少年心理问题的导火线。上官雪介绍了一个典型案例。

洪宇（化名）是一名初三学生，中考之前突然不肯上学了，就医后被诊断为重度焦虑症，“能看出洪宇与妈妈有着很深的矛盾，并且有过激烈的冲突。”上官雪说，洪宇妈妈来做咨询时，她的脸上有明显的抓痕。

不过更让人担心的是，在咨询中，上官雪发现洪宇妈妈也有很明显的焦虑。

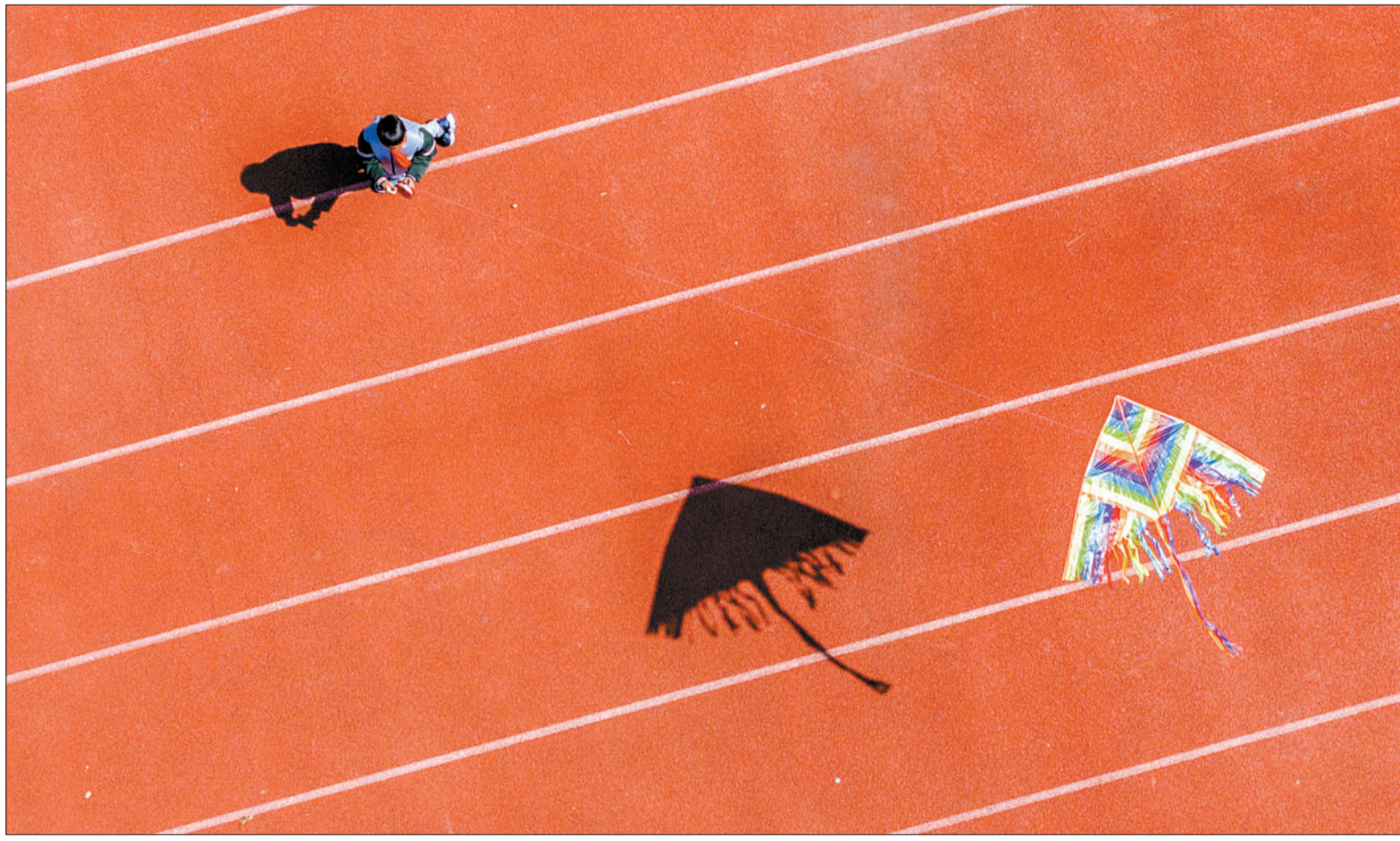
洪宇妈妈来自一个多子女的家庭：自己是兄弟姐妹中最优秀的一个，靠自身的努力成为某公司高管；妹妹学业平平，工作一般；弟弟则一直没有稳定的工作，这几年彻底成了“啃老族”。

洪宇妈妈从自己的成长经历得出一个结论：必须好好学习，这样才能在关键时刻成为那个“有准备的人”，从而抓住机会拥有更好的未来。

结论没错，但是与焦虑结合起来就变了味。为了不重蹈覆辙，洪宇妈妈严密掌控着洪宇的学习，每天几点起床、几点上学、放学后几点



视觉中国供图



3月15日，江苏宿迁，泗洪县洪桥学校举行小学生放风筝比赛，让孩子们在操场上体会传统文化乐趣，享受春光，愉悦身心。

视觉中国供图

写作业，分分秒秒都要盯着。后来洪宇有了手机，妈妈更是严防死守，每天晚上临睡前反复叮嘱、催促，甚至每过十几分钟就去敲洪宇房间的门，“宝贝你睡了没”“宝贝你把手手机给我拿过来”……

一开始是逆反，慢慢就变成了焦虑，哪怕是小小的考试，洪宇脑海中都会出现妈妈的叮嘱，进而开始警告自己：“我这次必须得考好”“这是一个关键时刻”“如果考不好我将来什么都不行”。顶着“关键时刻”的压力，洪宇发现自己做每件事都焦虑紧张，越紧张就越做不好，以致后来，每到周日返校时就开始害怕上学。

家长的焦虑不仅向孩子传递焦虑，而且还加重着孩子的焦虑。正如全国政协委员、民建广东省委副主委、广东技术师范大学副校长许玲所说：“不少家长教育方法简单粗暴，教育目标急功近利，家长的焦虑传递等也导致了亲子矛盾和亲子冲突的不断升级，甚至导致恶性事件发生。”

有心理学家表示，人们出现心理问题时会表现出自我否定、自我伤害等“自我攻击”现象，在向周围人宣泄负面情绪的同时，自己也成为被伤害的对象。

洪宇告诉上官雪，其实那些听到妈妈敲门声的夜晚，自己已经很累，也很想睡觉了，但是越听妈妈的催促，自己越睡不着，躺在床上玩手机，有时候会一直熬到凌晨四五点，“困得不行了，才摸着手机睡着了……”

“深入发掘大学生群体中出现问题或危机的案例，会发现他们出现这样那样的心理健康问题，大多跟家庭关系密切相关。”潘碧灵说。

孩子病了，除了医治孩子外还要医治家长，甚至有专家认为医治家长更关键。

潘碧灵建议要加强家长心理课堂、家长心理成长训练营的普及和推广，切实帮助广大家长提升心理健康关注意识，正确对待孩子成长中的各种问题，理解孩子、相信孩子、接纳孩子、陪伴孩子，构建起青少年健康成长所需的健康家庭“土壤”，给孩子成长提供更多的优质支持和滋养。

也有专家表示，家长在关注孩子心理问题的同时，也要关注自身的心理健康，这就需要全社会共同努力。正如中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林在不久前召开的全国学生心理健康工作咨询委员会第一次全体会议上所建议的，要通过形式多样的科普宣传，提高家长、教师和社会各界对儿童心理问题的重视程度，提升国民的心理健康素养，营造全社会关注儿童心理健康的氛围。

“基本盘”：打通学生心理健康工作的“最后一公里”

对于绝大多数中小学生的家庭来说，学校是最值得信赖的专业场所，老师也是最值得信赖

的专业人士。

但是，当前，不少学校在预防、识别和早期干预学生心理健康问题等方面仍然存在问题。

一位教师对中青报·中青网记者说，在师范院校，心理学是基础学科，但是学习中很少涉及特殊教育的内容，因此不少学生在走上教师工作岗位后，有时也会感到吃力。“孩子的心理问题有时会比较隐蔽，比如我们看到孩子听讲不认真，写作业拖沓，并不能很快反应过来孩子的行为背后是厌学情绪。”这位老师说。

北京第二实验小学党委副书记、校长卢咏莉介绍了教师专业成长中的另一个难题：现在老师的个人成长经验普遍比较简单，“从校门到校门”，但入职后面对的是班级群体学生及群体学生背后的多元家庭、多元成长经历，“教师成长经历的单一性与教育对象的多样性构成了‘准备不足’的矛盾”。

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，在不久前召开的全国学生心理健康工作咨询委员会第一次全体会议上说，“相关调研结果表明，‘心理教师专业训练不足’和‘缺乏专业心理教师’是困扰心理健康工作的两个普遍问题”。

“心理学本硕博数量还不足，质量还需要进一步加强。我们仍需要有实践能力、能进行临床心理学干预的人才。”许玲说，为此她建议，在医学和教育类院校普遍开设精神医学、医学心理学或临床心理学专业。董奇也建议要加强高校特别是师范院校学生心理健康应用专项、专博的建设，增加临床与咨询心理学博士点，还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。

“要打通学生心理健康工作的‘最后一公里’，董奇说，提升教师心理健康育人能力，就能更好地筑牢学生心理健康的“免疫墙”。

“特效药”：运动够、睡眠好、有社交

当很多家长还没有完全做好准备，专业的心理教师队伍仍然在建设中时，我们还能做什么？

专家给出了一剂“特效药”。

“吃好、穿好是很多家长认知中把孩子带好的标准。在咨询中我发现，那些有充足睡眠、一定强度的体育运动和社交活动的青少年，他们的情绪调节能力和适应性更强，更不容易发生心理问题。”上官雪说，如果家长和老师能像保证孩子吃饱穿暖那样，从小保证孩子睡够、动够、有社交，就能在一定程度上为青少年的心理健康筑起一道有力的防护网。

不少一线的教师也持有类似的观点。

“以前男孩子上了高中都喜欢在操场上跑步、踢球，现在沉迷手机和游戏的男孩子更多了，所以，我觉得身边男孩子出现心理问题的反而比女孩

子更多。”一位高中老师说。

潘碧灵在接受中青报·中青网记者采访时说，高中是个特殊的成长阶段，男女生的心理健康状况都可能出现波动，只是男女生在情绪表达方式上会存在一些性别特点和差异，比如女生的言语化功能和向身边人交流分享的意愿一般会比男生更强，而男生相对来说更容易以压抑的方式掩藏情绪，回避表达和交流，或正好相反，以直接的攻击和冲突来表达情绪，这样，因情绪积压过多呈现的负面情绪累加效应以及人际冲突或过激言论，就容易给我们带来更多的负面印象。

“但不管何种原因，国内外的科学研究都表明：运动可以有效增强青少年体质健康、促进青少年心理健康。”潘碧灵说。

上海体育大学心理学院院长王小春在全国学生心理健康工作咨询委员会第一次全体会议上对此进行了专业的解释，体育锻炼能够帮助个体释放压力，减轻焦虑抑郁等负面情绪。运动能释放出内啡肽等“快乐激素”，进而有效改善情绪状态。体育锻炼还能提高个体的自信和自尊，培养团队合作意识与社交能力。

而卢咏莉则在此基础上提出，还要适当地提高孩子们体育锻炼的挑战性。

卢咏莉在接受中青报·中青网记者采访时给记者展示了手机里的一段视频，视频中是一个7岁的小男孩，一边跑一边用高难度的动作灵活地躲避着高墙、绳索等障碍。“这种不怕危险，敢于挑战的精神不正是我们要培养的拔尖创新人才应该具备的心理素质吗？”

当孩子们能够征服一个又一个障碍时，他们的自信心提高了，而这种自信心及挑战困难的勇气也会迁移到孩子们处理学业和生活上的困难中，一种积极向上的良性循环便慢慢形成了。

“在我们学校，体育是‘第一学科’，这几年我们一直对毕业生进行跟踪调查。”卢咏莉说。很多孩子到了中学依然保持着运动的习惯，运动成了他们缓解压力的有效途径。

“一个已经上高三的孩子，每次晚自习之后一定要到操场上跑几圈，跑掉压力和焦虑再回家。而且孩子们对自己的接纳度更高了，不轻易否定自己，这种自信很大程度上降低了出现心理问题的可能性。”她说。

运动，不可避免地要进行沟通交流和合作；运动，好好吃饭、好好睡觉也不再是难事。专家们所说的“特效药”起作用了。当然，体育运动的种类很多，不同运动的强度也有高有低，学生的身体素质也存在个体差异，专家们提醒这剂“特效药”也要在科学的基础上针对不同学生“对症下药”。

孩子成长的事等不得，青少年的心理健康问题更是迫在眉睫，家长、学校、专家都应该积极行动起来，在实践中找到切实可行的办法，尽快破解青少年的“心”问题。

众议

中青报·中青网记者 杨洁

3月5日，全国人大代表、湖南省娄底冷水江三A新材料科技有限公司研发主任黄水波在人民大会堂听完李强总理所作的政府工作报告后，愈发感受到国家对青年就业的关注，也看到了国家为帮扶青年就业出台的系列举措。

今年两会，他的建议与工科生的就业选择有关：教育部出台“高校工学学术型硕士、博士研究生实践学习时间至少半年”。

之所以鼓励工科生去企业实践、提高实践能力，是因为与同龄人相比，黄水波读研究生期间的实践经历，让他找到了职业方向。

研究生毕业前，黄水波本想与同学一起前往大城市求职。后来听从导师的建议，并综合考虑自己在企业的实践经历，黄水波选择留在了一家中小企业工作。在10年不到的时间里，他的职业生涯被按下了“加速键”：工作仅一年，20多岁的黄水波便被任命为白炭黑项目研发负责人；用了两年左右的时间，黄水波集中攻关，又突破了传统白炭黑的合成工艺。

在黄水波看来，他的经历，生动地证明了专精特新小企业也能给毕业生提供一片打拼的“天地”。

去年，全国政协委员、民建广东省委副主委、广东技术师范大学副校长许玲曾前往珠三角制造业企业展开调查研究。在与企业员工的交谈之中，她发现不少毕业生在短短几年内就成为技术骨干，获得了职业发展的认同感。

民营企业是吸纳就业的重要“蓄水池”。2023年7月，国民经济运行情况新闻发布会上，国家统计局新闻发言人、国民经济综合统计司司长付凌晖提到，2023年民营企业等渠道吸纳毕业生规模同比增加67万人。

但是，不少毕业生还保持着对中小企业的刻板印象。许玲分析，这种“刻板印象”背后体现了毕业生们真切切切的担忧。要推动部分高校毕业生向有潜力的中小企业流动，最底层的逻辑是要解决毕业生们的担忧。“如解决福利待遇问题、社会保险问题以及提振对民营经济发展的信心等。”

为此，她在今年提交的提案中写道：在推动产业结构优化的同时，继续支持吸纳就业能力强的服务业、中小微企业、民营企业加快发展，稳步发展劳动密集型产业，积极培育新的业态形态。

在一线工作多年，全国政协委员、合股智能董事长严建文还担任了多所高校的兼职教授。他认为毕业生求职时更看重企业所能提供的创新能力和锻炼机会。在他看来，企业不应该以规模论大小，更关键的是企业科技创新能力的强弱。

近年来，推动中小企业吸纳人才的政策也在不断发力。例如，山东对小微企业吸纳登记失业人员和毕业年度高校毕业生，签订劳动合同并缴纳职工社会保险费，按照每个岗位不低于2000元标准给予一次性创业岗位开发补贴；天津加强与中小企业的供需对接，为中小企业招聘高校毕业生搭建平台，引导更多毕业生到民营企业、中小企业就业。

为促进中小企业和毕业生的“双向奔赴”，在许玲看来，不能只靠中小企业增强吸引力，供给端也需要提升人才技能的转型能力。

通过调研，许玲发现：一方面，由于劳动力市场需求萎靡，难以吸纳过多的劳动力供给；另一方面，全球商品市场需求锐减，出口下行，2023年全国规模以上工业企业利润比上年下降2.3%，对制造业造成巨大冲击。

在2023年的多场招聘会上，许玲切身感受到：部分企业招工人数在逐步下降，对数字化、复合型人才的需求不断增加。

她建议，要健全就业需求调查和失业监测预警机制，预测就业岗位和职业变化趋势，及时调整、优化专业设置，培养适应我国市场经济发展需要的各类人才。“毕业生只有紧跟市场发展，提升综合实力，掌握实践应用的能力，才能在中小企业获得更多的发展机遇。”

教育部：春季开学以来为大学生提供185.4万余个岗位信息

本报讯(中青报·中青网记者杨洁)记者近日从教育部获悉，春季学期开学以来，各地各高校累计举办各类招聘活动8403场，参会企业16.1万余家，提供岗位信息185.4万余个，152.4万余人次大学生参加。

教育部提到，各地各高校抓住春招关键期，深入开展“访企拓岗促就业”行动，走进行业、走进企业，深化产教融合、校企合作，进一步开拓市场化岗位资源，挖掘更全面、细致、准确的就业资讯。持续开展“万企进校园”招聘活动，用好校园招聘主渠道，邀请用人单位进校园招聘，助力用人单位和毕业生开展更加精准的供需对接。

此外，教育部国家大学生就业服务平台重点围绕就业形势、职业规划、求职技能和行业信息等持续推出“互联网+就业指导”系列公益直播课。截至目前，平台面向2024届高校毕业生已制作播出《读懂招聘需求 强化面试准备》等16期公益直播课，累计观看超2958万人次，各地各高校面向2024届高校毕业生，举办就业育人活动2000余场。

教育部要求，各地各高校认真落实重点群体毕业生“一对一”帮扶责任制，“一人一档”“一人一策”精准开展就业帮扶，确保有需要的毕业生得到有效帮助。各地各高校细化帮扶举措，采取多样化、有针对性的就业服务方案，深入实施“宏志助航计划”就业能力培训项目，为困难毕业生精准推送就业岗位。

据悉，进入3月后，就业工作进入春季招聘关键期，教育部将部署开展2024届高校毕业生“春季促就业攻坚行动”，持续推出多项促就业工作举措，全力促进2024届高校毕业生高质量充分就业。

毕业生如何在中小企业找到『大舞台』

第五个国际数学日，全世界和数学一起玩儿

中青报·中青网记者 秦珍子

3月14日，国际数学联盟邀请全世界“游于数(Playing with Math)”，庆祝第五个国际数学日。官方海报也“装满”快乐，包含6个来自数学世界的经典游戏，人们熟悉的“数独”“一笔画”都在其中。

在国际数学联盟为这个节日专门设立的网站上，任何国家、学校、研究机构或普通民众发起的“国际数学日”活动，都能登上“头条”。南非约翰内斯堡的米德兰地区，人们玩起了“数学宾果”游戏。菲律宾的一所小学，准备了许多数学谜题。马来西亚的玛拉理工大学，庆祝这一天的方式包括举办数学奥林匹克竞赛。网站发布信息称，世界各地将举办超过1500场活动。

为了庆祝这一天，北京国际数学研究中心的7名青年数学家，分享了他们遇到的“有趣”的“数学瞬间”。孙鑫展示了一组艺术品，它们是“刘维尔量子引力理论”曲面样本被3D打印出来的造型，像张牙舞爪的小怪兽；文再文用两幅AI生成的“盲人爬山”漫画，解释广泛应用于机器学习的人工智能领域的“梯度下降算法”；刘毅敏中国传统建筑的“藻井”装饰，比喻“群论”极致的对称美感。

北京交通大学数学与统计学院、安徽大学数学科学学院、重庆师范大学数学科学学院都举办了“数学文化节”活动，河南大学数学与统计学院准备了“学术报告”。吉林大学的校园里，能看到“π道”指示牌，浙江省数学会联合多家单位，围绕国际数学日办展览、放电影、排话剧。

2019年11月26日，联合国教科文组织第四

十届大会宣布将每年的3月14日定为国际数学日，因为3.14是最接近圆周率(π)数值的数字，这个节日也被昵称为“π日(Pi Day)”。设立4年多以来，国际数学日吸引了全球越来越多的数学家、数学爱好者和公众参与庆祝，活动形式也越来越丰富——用粉笔在城市街道上画出几何图案，或是用废纸折出花朵等。今年，美国康涅狄格州的一家面包店照例为“π日”准备了鸡肉派。

作为基础研究最重要的学科之一，数学被誉为“科学的皇后”。已故的数学大师吴文俊曾说，“基础研究是创新的基础”。近年来，中国不断加大基础研究投入。国家统计局发布的公报显示，2023年中国研究与试验发展(R&D)经费支出33278亿元，其中基础研究经费2212亿元，比上年增长9.3%。3月5日的全国两会“部长通道”上，科学技术部部长阴和俊表示，要持续加强基础研究，不断夯实高质量发展的科技内涵。



第五个国际数学日官方海报