



今年3月,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年青少年抑郁检出率为24.6%。

如何守护孩子们的心理健康已成为十分迫切的社会课题。

日前,教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》(以下简称《通知》),从大中小学的心理健康课程开设,到学生心理危机的预警、干预,都提出了非常具体的管理要求。

《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》,提出到2022年底各级各类学校要建立健全心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务,学前教育、特殊教育机构要配备专兼职心理健康教育教师。

# 如何用心守护孩子们的心理健康?

## 2022年底所有学校要开展学生心理健康服务



沈阳市和平区砂山街第四小学心理教师利用沙盘游戏组织学生进行心理教育活动。  
新华社发

### 焦虑是比抑郁更为普遍的问题

暑假前,北京海淀区一所中学的高二某班内,空出两个座位——这两名学生先后离开了班集体,一个因“极度厌学”而暂时休学,另一个由父母给校方出示“精神分裂”诊断证明后悄然退学。在仅30人的班里,两名同学的先后“消失”引起不小波动,大家悄悄议论着,以前并未发觉他们有何异样,而且后一位同学还是个成绩优异的学霸。不过,短暂的惊讶、唏嘘后,一切随着暑假的到来归入平静。如今高三提前开学,课表比之前更满,晚自习也延长了,同学们无暇再议论他人,大考已进入倒计时。

这是高中生默然(化名)告诉记者的一小段“校园秘辛”,而他的班级并不特殊,隔壁班也有两个休学的。这样的情况,也许仍会被一些人认为是“特例”。

北京师范大学心理学部党委书记、学生心理咨询与服务中心主任乔志宏表示,对学生来说,焦虑是比抑郁更为普遍的问题,再加上双相情感障碍、注意力缺陷、学习障碍等其他类型的精神与心理健康问题,我国学生群体各类精神疾病的患病率远远超过我国全人口的平均患病率。

### 孩子发病主要是抑郁和焦虑

回想起高中时的那段经历,正在读大一的王雅楠仍心有余悸:“当时,觉得自己像是被罩上了一层灰色的罩子,这个世界和我没什么关系”……

记者调查发现,不少正处于花样年华、本应快乐无忧的青少年,正在被焦虑、抑郁等各种心理问题困扰折磨。

电话里的王雅楠听上去和普通的大一学生没什么区别,

精神放松、思维活跃,言语间时不时蹦出几个网络流行词。

很难想象,这个年纪轻轻的大学生曾深陷抑郁的深渊。高考成绩揭榜后,王雅楠一度想不开,想走上绝路,幸亏家人及时发现,才被抢救回来。“和成绩无关,就是觉得生活没什么意思。”她说。

家人带她去医院做检查,被确诊为中度抑郁、中度焦虑和重度强迫症。通过药物干预,现在她的病情已经稳定。王雅楠的经历并非个例。“门诊量在增长,儿童青少年心理门诊每天50个专家号,都能约满。”山西医科大学第一医院精神卫生科副主任医师曹晓华说,前来预约的病人以初高中生为主,尤其是十三四岁的初中学生居多。每个孩子发病原因不一样,但问题主要是抑郁和焦虑。“从接诊情况看,有一多半是需要吃药的,属于中重度以上的症状。”

### 心理教师配备,国家有相关要求

“对于心理教师的配备,国家有相关要求,但在基层落实如何要打个问号。”太原市第十二中学心理教师王宏说,因为与升学无关,心理健康教育在一些学校仍处于很边缘的位置,心理健康教育课程被挤占的现象时有发生,很多学校的专职心理教师还要做行政工作,甚至沦为打杂的。心理工作是隐形的、保密的,心理教师在职位和职称晋升中也不占优势,部分心理教师的工作积极性并不高,对学生的心理帮扶质量难以保证。

湖南省一所高校的心理教师观察到,目前学校使用的心理健康教科书五花八门,有的版本十分陈旧,一些早已被学界推翻的概念仍然在用。“这无疑会影响心理健康教育的实际效果。”她说。

### 分析

什么遮蔽了他们内心的阳光?

王雅楠出生于一个普通家庭。高中之前,除了性格比较内向、朋友较少之外,她和其他孩子并没有明显区别。

但进入高中后,学业负担不断增大,王雅楠感觉很疲惫。在很长一段时间内,她每天凌晨三四点才能睡觉,早上五点多就要起床。

记忆力减退、睡眠障碍、精力无法集中、情绪持续低落……大脑长期超负荷运转,堆积的压力始终无法向外界排解,这一切令王雅楠临近崩溃边缘。

暑假的一个周末,晚8点,小学二年级的娜娜还在上视频课。她面前的墙上贴着“英语阅读大赛一等奖”“计算能人”等奖状,写着“每天KET单词、背唐诗、2页口算”等一系列学习任务。娜娜的每周日程满满当当,她需要学习逻辑思维、网球、长笛、钢琴等好几个兴趣课。

“我们区的普通高中录取率只有70%,能不学习吗?”尚在小学二年级,妈

妈就已经在担心娜娜能否考上高中。近期落地的“双减”政策,似乎并未让她的焦虑缓解。当晚9点北京下起小雨,娜娜请求去院子里走一圈,妈妈却以“容易感冒”为由拒绝了。

太原市六年级学生邓雅勤一直喜爱国际跳棋,不过,和其他同学一样,现在一到周末,她就和妈妈奔波在各个课外培训机构之间,已经很久没有时间下棋了。

“为了保证补课效果,很多家长都会随堂听课,孩子们缺乏与同龄人独处的机会。”邓雅勤的妈妈王晓燕说,对于普通家庭的孩子来说,成绩好才有更高的概率拥有好未来,所谓的“虎妈”也是不得已而为之。好资源集中在好学校,好小学、好初中、好高中,一步都不能落下。

在全国政协常委兼副秘书长、民进中央副主席朱永新看来,学业压力大、考试过多、排名过多,父母担心下一代失去进入社会

精英阶层的的机会等,都是造成学生心理问题多发的原因。

山西省晋中市一位中学校长说,孩子的心理问题实际上是社会和家庭问题的缩影和投射。社会竞争压力传导到家庭,家长又传导给孩子;教育部门也有升学压力,一些地区以考名校学生数为政绩,这种压力传导给学校、校长和老师,最终还是落到孩子身上。

面对这些沉重的压力,青少年的情绪调节能力却有限,往往无法自我纾解。家庭本应是最好的缓冲和后盾,但部分家庭对孩子期望值过高,父母与子女之间缺乏平等、坦诚的交流,孩子无法从家人身上获取力量。

“孩子正值青春期,需要额外的关爱和理解。但有些父母忙于工作,或成立了新的家庭,对孩子们缺乏关注,导致亲子关系出现裂痕。”山西省怀仁市峪宏中学心理教师贾晓雅说。

### 破解

家校联动,走进孩子的内心世界

北京交通大学心理素质教育中心副主任、中国心理卫生协会科普专家张驰认为,学生心理危机的背后,往往有家庭教育的缺失、家庭生活阶段带来的“隐患”,所以一方面危机处理需要家庭配合,另一方面要向家长普及平时如何预防,不能“有事才叫家长”。

“其实呈现出心理、行为偏差的孩子,背后都有一定原因。”90后的小江已担任了5年的小学班主任,

她说:“学校重视孩子心理健康和个性特点,也呼吁家长给孩子更高质量的陪伴,只有家校及时交流、相互配合,一起给孩子足够的爱与关注,才能走到孩子内心,及时帮助他们疏导各种情绪。”

专家建议,父母不能只关注孩子的学习成绩。要让孩子多参加同龄人的集体活动,多交朋友,减少孤独感;还可以多参加体育活动,让孩子有更强的抗挫折能力。

“家庭方面,如果父母能以积极心态去面对,解决自己人生中的问题,把自己的生活打理好,不要把消极情绪发泄到孩子身上,就能避免相当一部分孩子产生心理问题。”山西省阳泉市第三中学心理教师石海丽建议,可以在家长课堂、社区培训中邀请心理专业人士,对家长进行较为系统的儿童心理学知识培训,将心理健康教育引入家庭教育。

专业培训,提升老师的心理健康教育素养

《通知》提出,高校要对新入职辅导员、研究生导师开展心理健康教育基本知识和技能全覆盖培训。张驰向记者介绍了北京交通大学对这两个群体培训时的不同侧重:学生遇到困难、烦恼都是辅导员第一时间去处理,所以辅导员培训有针对性地开设了危机识别和深度辅导课,与学生、家长的谈话技巧,如何保护学生隐私等,除了培训外还有两周一次

的督导,使其达到“半专业”的水平;而对于导师,应更多了解自己和学生个性差异、当下学生心理特点、个性特点,教学中如何沟通等。

“学校的心理健康教育专业队伍,需要专门的学历教育项目来培养,为此,有些师范院校开设了心理健康教育本科专业和临床与咨询心理学硕士专业来培养这类人才。但由于我国心理学学科

发展尚不完善,目前心理健康教育和临床咨询心理学这两个学科的能力与规模尚不足以应对巨大的社会需求。”乔志宏认为,我们需要迅速扩大心理工作专业人才的学历教育规模,培养出足够的能够胜任各级学校心理健康教育工作的专业人员;并优化各级学校的管理制度,让心理健康教育工作更加专业,真正给学生带来帮助。