

解开“心结”，让孩子心里洒满阳光

代表委员关注青少年心理健康问题 建议加强生命教育、补齐学校心理健康短板

焦虑、抑郁、孤独、厌学、自我否定……近年来，随着经济社会的快速发展，社会竞争日益加剧，青少年在学习、适应社会环境和人际关系等方面的压力不断增加，中小学生学习心理健康问题愈发凸显，并且呈现低龄化、隐匿化趋势。青少年心理健康直接关系到下一代的健康成长、家庭的幸福和社会的稳定，关注青少年心理健康问题，已经成为全社会的共识。

教育内卷下，如何培养一个拥有“幸福感”的孩子？怎样才能解开孩子的“心结”，让他们心里洒满阳光？我们需要什么样的心理健康教育？今年青岛两会上，代表委员们纷纷关注青少年儿童的心理健康问题，分析孩子们“心病”的痛点、解决心理问题的难点，并给出切实可行的意见和建议。



城阳区开展“心理专家进校园”防校园欺凌讲座。

痛点 孩子“心病”呈低龄化趋势

中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布的《中国青年发展报告》显示，我国17岁以下的青少年儿童中，约3000万人受到各种情绪和心理行为问题的困扰，其中青少年常见的外向障碍包括多动及注意力缺陷障碍、对立违抗障碍、品行障碍等，内向障碍包括焦虑症、忧郁症等。

在青岛，青少年儿童的“心病”问题也引起学校和家长的高度重视。一名岛城资深小学校长称，20多年前，一所小学通常有一两名“特殊学生”，比如有自闭症倾向的孩子，而现在几乎每个班都有多动、注意力不集中或感统失调的孩子，数量不等。“在教育教学的一线工作中，我们能感觉到，现在在心理、学习障碍方面出问题的孩子数量逐年上升。”来自医院的数据也证实了教育工作者的担忧。去年中考考试前后，有家长反映“学习困难门诊”火爆，“预约排期一个月才看上”。当时，青岛妇儿医院本部心理科每日的接诊量近90人，其中一半以上的孩子求助于学习困难门诊，甚至还有刚踏入学校的“小一生”来看“心病”。据专家介绍，注意力不集中、感统失调等症

状大多见于小学阶段，初中生的情绪问题则更加突出，有的原本是班里的学霸，因一次成绩下滑而倍受打击，突然间对学习失去了兴趣，容易导致抑郁、焦虑等情绪。

难点 心理教育多为“零打碎敲”

“据我所知，目前在青岛，初中以上的学校、个别办学规模比较大的小学有专职心理健康教育教师，但很多小学还没有心理教育专职教师，我们学校就没有。”一名从事教育工作近30年的热点小学校长无奈地说，因为缺编等原因，心理健康教育师资不足的现象依然存在，“我们学校的办法是‘借力’，从共同体初中请来他们的心理教育专职教师，给五六年级学生上青春期心理健康和生涯规划课。另外，心理健康教育课涵盖在综合实践课里，我们会请外面的专家到学校给孩子们‘上大课’。”

市政协委员，胶州市妇联党组书记、主席温彩云在提案指出，目前中小学生的身心健康教育得到了越来越多的关注，学校会开展心理讲座、家校课堂等，但现有的心理教育多为“零打碎敲”，没有形成系统性和长期性，缺乏生命价值观的教育。

变化 去年实现心理测评全覆盖

去年8月，市教育局印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动方案（2023—2025年）》，开展十三项行动，进一步提升学校心理健康教育工作水平。根据该方案，青岛构建市、区市、学校三级心理健康教育服务网络，2023年底建成并投入使用市级和10个区市的学生心理健康发展服务中心，今年年底达到每所中小学配备1名专职心理健康教育教师的要求。实行心理健康教育课程与专题活动“1+1”落实行动，将心理健康教育纳入必修课，各学校各年级全部开设心理健康教育课。方案要求，结合不同学段、不同时段特点，每月每班至少开设一堂心理健康教育课，结合班会、社团活动等开展一次心理健康实践或心理素质拓展等专题活动。各学校严格落实心理健康教育课程和专题活动时间要求，小学、初中学段每学期不低于6课时，高中学段（含中职学校）每学期不低于8课时。

此外，去年，青岛首次将“在校生心理健康筛查”列入市办实事，区、市和局属中小学校实现测评全覆盖。

加强生命教育 护航青少年成长



温彩云

当下，心理问题是家校共同关注的热点话题。如何在学业压力、亲子矛盾、人际关系遇冷等情况下，减少学生心理问题的发生？市政协委员，胶州市妇联党组书记、主席温彩云提出，要加强中小学生的生命教育，避免因心理问题诱发青少年产生情绪失控，甚至自伤、自杀行为，通过教育学习领悟生命的价值与意义。

通过生命教育，可以让孩子了解生命的真谛

——人的生命只有一次。只有让孩子了解生命的真谛，学会敬畏生命、爱护生命，也学会认可自己，才会不轻易伤害自己或他人的生命。2021年11月，教育部制定《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》，涉及健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康等5个领域30个核心要点，在小学、初中和高中三个学段有序铺开，就是希望在课堂上实现生命安全与健康教育系列化、常态化、长效化。

温彩云建议，明确生命教育的主体和负责部门，并配备专人负责，确保校园的生命教育课程时间、师资等落实到位。学校教育作为青少年教育的主阵地，具有其他教育和活动不可替代的特殊作用。建

议明确校内牵头部门，制定学期生命教育计划，从小学一年级开始，每学期至少4—6个课时，并贯穿义务教育的全程。选择部分基础较好、条件较成熟的学校系统地开展中小学生学习生命教育课程的试点工作，及时总结经验，以利于全面推广；对开课有困难的学校，应根据学生需求，选取关键问题，进行专题讲座。新时代生命教育要以发展性、预防性教育为主，对已经发生的青少年学生危机问题进行科学干预；同时要根据小学、初中、高中学生身心发展规律和接受程度分段规划，分层推进。温彩云呼吁，积极借助家庭、社会的力量，共同关心支持生命教育，帮助孩子们树立正确的生命观。

校园内外联动 帮孩子排压减负

青少年的成长，一直以来备受全社会的关注。为了让孩子们健康快乐成长，一系列青少年心理健康主题活动遍地开花，帮助青少年解决了一部分心理问题。而在升学、考试等学习压力下，青少年要及

专业素养高的心理咨询师并不多。为此，市政协委员、山东省青年文化旅游发展集团有限公司董事长孙学峰提出，关注学生心理健康，通过校园内外联动帮助孩子们排压减负。

如今，家长和孩子都意识到心理健康的重要性。在情绪出现起伏难以缓解时，不少家长选择带着孩子去校外的心理咨询机构进行咨询。孙学峰指出，心理咨询师的专业化程度非常重要，如果无法给予专业性指导，会给孩子造成心理的二次伤害。学校是孩子们在家之外待得最久的地方，而老师是学生们除父母之外相处最久的人。因此，学校环境

对学生的成长起着至关重要的作用。学校配备的心理教师应当根据心理健康测评表，对有潜在心理问题的孩子提供实际帮助，同时和家长一起持续关注孩子的身心健康。

孙学峰建议，专业团队定期进入学校，开展心理课堂，为青春期孩子做减压赋能，同时也要关注教师的心理健康，为他们的心理减压。校内外要同时开展家庭教育沙龙、讲座，提升家长对家庭教育的认知，可通过家庭户外活动等方式，帮助孩子走出心理困扰，更加自信、快乐地拥抱明天。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真 于波



孙学峰

师、家长更多的关爱与支持。在心理问题出现时，不少学生求助于校外的心理咨询机构，但是