

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。去年期中考试前后，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服务大厅，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



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，青少年要及时释放压力，还需要来自老师、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

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。学校是孩子们在家庭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