

美国如何应对学生心理健康危机

杨红



学校心理咨询师在草坪上为学生提供心理健康服务。视觉中国 供图

新冠疫情持续3年之久，不可避免地引发了学生心理及精神层面的健康危机，如何应对和化解学生心理健康危机已成为全球性问题。

心理健康不仅关系到学生个人的全面发展，也关系到家庭、学校和社会的安全稳定。美国是世界上最早开展学生心理健康教育与服务的国家之一，有较为丰富的实践经验，但在应对疫情大流行带来的学生心理健康危机时也面临巨大挑战。

1 疫情之后美国高度重视学生心理健康问题

新冠疫情大流行之后，学生心理健康教育与服务受到美国政府、社会及教育系统的高度重视。

2021年3月，美国颁布《救援计划法案》，为中小学提供1227亿美元的紧急救济金，其中一部分资金用于儿童精神卫生保健的宣传、培训及开展心理健康教育与服务，尽可能将疫情对学生和教师精神状况的影响降到最低。2021年4月，美国教育部总结学校停课期间心理健康教育的做法，发布《新冠疫情手册第2卷》，详细介绍了社会情感教学法和文化响应式教学法，指导和规划学生重返校园后的心理健康教育策略。2022年6月通

过的《两党安全社区法案》也拨款支持以学校为基础的心理健康服务，具体包括为各州拨款5000万美元用于支持和扩大学校医疗健康资源（包括心理健康服务）；拨款10亿美元用于学校心理健康教师的培养及培训；拨款10亿美元确保学生健康和福祉，包括危机干预、自杀预防以及毒品和暴力预防等；通过医疗补助计划，开展学生心理早期筛查和定期筛查。

美国国家教育统计中心和人口普查局开展的2021—2022学年公立中小学心理健康服务的调查显示，96%的学校至少为学生提供了一种面对面或远程医疗的心理健

康服务；34%的学校提供了心理健康筛查，并为有特殊需求的学生量身定制了心理健康服务；68%的学校拥有专业的心理健康教师；73%的学校在疫情暴发后，为教职员工提供了专门的心理健康培训，以帮助他们及时发现学生日益增长的心理问题；27%的学校增加了社交、情感和心理健康课程。然而资金不足和心理健康专业教师缺乏仍然是美国教育界面临的巨大挑战，一些学校达不到师生比1:500的标准配备心理健康教育专职教师。

一些州还出台了专门的儿童心理健康计划，如伊利诺伊州为帮助

学生和家属尽快度过因疫情带来的心理健康危机，于2020年12月启动了“伊利诺伊州儿童心理健康计划（2022—2027）”，将心理健康教育和作为增进福祉的优先事项。该计划通过组建心理健康、预防、早期识别和治疗四个工作组，协调开展工作以提高公众对学生心理健康的重视程度，集合各方资源为学生提供更优质的心理健康教育与服务。一些州还推行学生心理健康教育与服务全覆盖计划。比如，在密歇根州，即使在人口不到5000的小镇，当地学校也与密歇根大学合作开设心理健康课程，为有需要的学生和家庭提供帮助。

2 美国各级政府通过法令将心理健康教育纳入课程体系

回顾美国学校心理健康教育历史，不难发现政府通过法令强制将心理健康教育纳入各级课程体系，是成功开展学校心理健康教育的有效做法，这确保了学生心理健康教育的重要地位。

早在1995年，美国健康标准联合委员会就发布了《国家健康教育标准》，并于2007年修订该标准，使得美国学校健康教育有了全国统一的教育目标。之后，美国疾病预防控制中心基于《国家健康教育标准》对学生心理

健康课程提出了具体要求，包括用健康的方式表达情感；积极参与有益于心理与情感健康的活动；用健康的方式预防和他人处理人际冲突；用健康的方式预防和他人处理情感的压力与焦虑；使用自我控制与冲动控制的策略促进健康；寻求有效帮助，避免或减少不健康的想法、情绪与行为；包容与接受他人的差异性；建立并保持良好的人际关系。

州政府也通过颁布法令，在现有课程体系中加入心理健

康教育。如2016年纽约州政府在《纽约州教育法》中增加将心理健康纳入学校健康教育的内容，法案生效后要求所有公立中小学都要教授心理健康知识，并制定了《纽约州心理健康教育指导框架》，包括自我管理、人际关系管理和资源管理三个维度，其中资源管理维度聚焦培养学生利用个人和社区心理健康资源的能力，使学生了解如何为自己和他人寻求帮助。一些州还依据美国《国家健康教育标准》和心理健康课程目标，制

定了课程标准。如马里兰州健康教育委员会制定了《全面健康教育课程标准》，其中包括心理与情感健康教育标准。该标准的总目标是培养学生运用心理与情感健康知识、技能和策略的能力，提高学生人际交往能力，减少学生间的暴力与冲突。该课程标准设置了交流、情绪、心理疾病、抑郁和自杀等十个主题课程，并对不同年级、不同阶段的学生在学习内容和所应达到的心理健康目标等方面都有明确规定。

3 美国学校心理健康服务呈现专业化、规范化、细致化和全员化特点

美国学校心理健康服务已有100多年历史，已形成一套相对完善的服务体系，主要有以下特点：

一是服务团队专业化。美国学校心理健康服务人员具有学历高、专业化、分工细的特点。联合国教科文组织曾对从事学校心理教育的专业人员资格提出过明确要求，即具有教学文凭和教师资格证、5年以上教学经验、系统修完有关心理学课程。美国正是按照这三项基本要求培养心理健康教师，并专门制定了学校心理教育辅导专业人员培养标准和计划，要求从业人员应具有硕士学位。心理健康教师学习内容包含心理健康、儿童发展、学校组织、学习行为与动机等，着重培养教师的心理评估、评价与干预等技能。此外，还必须参加为期一年的实习。美国学校心理咨询师的入门门槛也很高，不仅必须具备心理学及相关学科的博士学位，还必须具有州一级的心理师注册资格证书和定期参加培训。

美国很多大学专门设置了学生健康中心，为学生提供心理健康服务是其重要职责。如芝加哥大学学生健康中心共有62名工作人员，其中，25名专门从事咨询和心理健康服务，包括首席精神科医生、精神科医生、心理学家、心理治疗师、危机干预顾问、精神科护士、健康协调员等，他们绝大多数都拥有博士学位和丰富的临床经验。医师可以进行心理疾病诊治，并具有开处

方药的资格。心理咨询师都持有专业资格证，拥有不同的专攻方向，有的擅长处理学业问题，有的擅长处理人际关系，有的擅长处理酒精依赖、药物滥用等问题。同时，咨询和心理健康服务团队还是一个兼顾了不同肤色、语言和文化背景的多元化组织，努力为不同文化背景的学生提供多元化、包容性的心理健康服务。

二是服务流程规范化。2001年，美国新心理健康自由委员会发布了《实现承诺：改变美国的精神卫生和心理健康服务团队》，提出促进幼儿心理健康、改进和扩大学校心理健康项目的目标，对心理健康早期筛查、评估和转介服务的常见做法进行规范。目前，美国各州基本已制定针对各种心理危机的干预方案。如马萨诸塞州建立了学生心理问题识别、干预、专业干预的三层干预机制，为学生提供个性化干预措施。美国学生心理健康服务基本遵循科学识别、预防教育、实时预警、专业咨询、妥善诊治、危机应对等流程，服务规范、成熟。在每年夏秋开学季，学校会组织新生开展入学评估，初步了解学生存在的心理健康问题，并为其提供相应的帮助。学校还通过专门课程、专题讲座、小组研讨等多种方式，让学生直面心理健康问题。

三是服务方式细致化。一些学校开通7天24小时的心理急救电话，治疗师随时叫到，提供紧

急帮助及持续支持的建议，学生也可以直接前往健康中心寻求危机干预顾问的帮助。许多学校专门开发健康记录系统，学生拥有自己的账户，可以登录系统在线预约、与临床医生沟通、查看健康记录等，参加的所有心理健康服务也记录在册。学校对学生在学习和生活中可能产生的心理问题都提供了相应的预防教育，甚至细化到学生的身体形象、饮食、营养、睡眠等各方面。服务的细致化还体现在保护学生的就诊隐私，未经学生本人同意不得使用或披露学生的健康信息。不愿意暴露身份的学生还可以通过网页虚拟访问、登记预约并连接到ZOOM（手机视频会议软件）进行虚拟咨询或参与精神病学相关课程。

四是服务参与全员化。美国的心理健康服务不仅仅是专业人士的工作职责，还充分调动教职工、学生、家长和社区力量，及时发现学生心理问题，鼓励各方人士参与心理健康服务。如芝加哥大学学生健康中心的健康协调员直接对接不同院系，负责就学生心理健康问题与院系教职工沟通联络。为保护学生安全专门开发的“芝大安全APP”里有协助解决心理健康问题的功能，芝大警察局的大多数警察都接受过危机干预培训，知道如何与精神异常者进行互动、干预和缓和局势。遭遇严重心理危机或发现精神异常时，学生可以通过“芝大安全

APP”直接向警察求助或报警，相关信息也会同时发送至健康中心和各院系负责人，组建起临时的危机处置小组。学校还充分发挥学生志愿者作用，开展“同伴健康倡导者”项目，对有志于参与心理健康服务的学生进行培训，指导学生志愿者开展小组活动，进行同龄人心理互助，营造积极的心理健康氛围。发生危机或突发性事件后，学校通常会整合学校资源，为学生及时举办相关讲座或活动，疏导学生情绪并进行心理指导。

新冠疫情带来的心理和精神危机具有一定的长期性，青少年是较为脆弱的群体，为学生提供心理健康教育与服务成为当务之急，需要政府、社会、学校和家庭共同参与。要发挥课堂教学主渠道作用，加快加强心理健康课程建设，使学生掌握心理健康知识和技能；加大宣传教育力度，普及心理健康知识，坚持教育与服务相结合，科学性地看待心理问题，使学生树立自助互助求助意识；加大投入，提高学校心理健康教育与服务团队的专业化水平，不仅要提高从业人员的数量，还要加大对其培训力度和开展继续教育；加强校内外广泛合作，学校在心理健康服务供给不足的现实面前，更应充分挖掘资源，加强多方合作，共同服务于学生的心理健康。

（作者系中国教育科学研究院副研究员）

ChatGPT将如何影响教育

ChatGPT（Chat Generative Pre-trained Transformer）是由美国人工智能研究实验室（OpenAI）研发的聊天机器人程序，2022年底一经推出便引发轰动。它可以生成准确、完整且精确度高的文本，甚至可以根据用户的要求进行调整。不仅如此，它可以在几秒钟内以多种语言完成，它的答案质量和交互速度令人惊讶。这是此前已有的人工智能产品所不具备的。与此同时，ChatGPT对教育领域的冲击也是巨大的，有学生用其撰写论文、完成作业等，引起了教育界的争论和恐慌。美国纽约市已经制定政策禁止ChatGPT类技术在学校应用。这项新技术究竟会对教师工作实践、学生知识获取产生什么影响？是否应该一禁了之？ChatGPT未来在教育领域的应用方向是什么？我们听听来自国际社会的声音——

英国牛津大学教学中心：ChatGPT为教育带来机遇和挑战

牛津大学教学中心近期撰文称，过去几个月，人们对ChatGPT持积极与消极两种态度，因此中心特意梳理了有关ChatGPT的争论，并总结了以下经验教训供教育工作者参考。

第一，ChatGPT对学术诚信提出了挑战，但这一问题早已存在。尽管ChatGPT不能从数据库中获取我们最期望的资料，但它的确可以帮助学生完成论文，并在一定程度上逃脱系统检测，降低了作弊难度。面对这一挑战，教育界达成了共识，即改进评价体系，促进评价方式多样化，通过为学生提供难度更大、耗时更长、条件更复杂的任务来灵活实施教学评估，要求学生展示高阶学习成果，以期实现对所学内容的多元考查。英国联合信息系统委员会建议：“不要仅将人工智能生成的内容视为威胁并立法反对，而应努力将这些工具整合到教育中。”

第二，ChatGPT不仅是一个聊天机器人，还是一个潜力无限的教育工具。ChatGPT除了可以生成论文，还有很多创造性的用途。如英国教育工作者拉里·费拉佐近日在《教育周刊》（Education Week）上发布了在中学课堂上使用ChatGPT的19种方法，包括提出关于语

法、词汇和句子结构的建议，提供论文反馈，进行头脑风暴，与学生辩论，提供个性化课堂测验，生成写作主题等，这些用途可以有效节省课堂时间，提高教学效率。ChatGPT仍是一个新兴工具，在未来可继续探索它在教学领域的可能性。

第三，ChatGPT刚开始被用作学习工具，其有效性还有待验证。ChatGPT既可以是作弊工具，也可以是学习工具，如在语言教育领域，ChatGPT可以像专家一样解释词义、创建例句、纠正语法，但在词汇测验和解释语法上的表现较弱，在参与学生研究学习、满足学生个性化需求等方面具有巨大潜力。

第四，ChatGPT只是大型语言模型成果之一，工具生态的未来发展还没有定论。尽管ChatGPT备受瞩目，但它既不是大型语言模型的唯一成果，也不是最新成果。在学术领域，有AI助手等工具可以产生头脑风暴；除此之外，在图像生成、计算机代码、语音生成等领域也有类似产品出现。新的工具生态系统正在形成，但具体形态尚未确立。无疑，这些工具将与我们的职业和个人生活共存，并会带来确切的实用价值。

（赵星妮 编译）

美洲开发银行教育部博客网站：ChatGPT将深刻改变教师工作与学生学习方式

美洲开发银行教育部博客网站发文指出，ChatGPT的诞生将会深刻影响教育领域，这项技术的应用，会给教师的工作实践和学生的知识获取带来变化。

一方面，ChatGPT的潜力是显而易见的，尤其是对于教师而言。它可以协助教师获取教学内容，还可以作为一种支持教师发展教学方法的辅助工具。例如，我们向ChatGPT询问应如何向高中三年级学生教授光合作用，并且在它回答后，我们还可以请它告诉我们应从生态学和性别的角度教授光合作用。但这种类型的帮助其实并不能取代教师的作用，教师的作用不仅仅是选择教学主题，还需要选择教学资源并以关联日本地化的方式进行教学。ChatGPT可以将教师从日常繁琐的任务中解放出来，这样他们就可以专注于为学生提供支持。

另一方面，ChatGPT目前展现出来的回答问题的能力，也给教学

或学校作业及其有效性带来担忧。如今最普遍的担忧之一是，学生将使用ChatGPT完成学校作业，在教师无法控制的情况下复制和粘贴答案。但这只是一种假设。如果教师的教学内容是重复的且学生学到的内容也是相同的，ChatGPT将是最好的老师，同时也是最好的学生。但ChatGPT能够做到的远不止于此，教师和学生很可能在人工智能等技术的支持下增强他们的能力，就像他们曾经使用计算器进行数学计算一样，它们的存在并没有中和或威胁教学。考虑到这些风险，我们应寻求替代方案和策略，将技术以及批判性思维和创造力的发展纳入教学过程。但与其他任何资源一样，无论是ChatGPT还是一般的人工智能都无法自行神奇地解决某一行业的问题。它们不是威胁，也不是解决方案，它们是在教育领域有潜力的工具，并且有一定的运用范围和局限性。

（申昕 编译）

新加坡教育部、加拿大大部分大学：支持并管理ChatGPT在学校的使用

近日，新加坡教育部表示，ChatGPT等生成式人工智能工具与任何技术一样，既带来了机遇，也带来了挑战。如果使用得当，这些工具不仅可以协助教师设计课程，还可以支持学生的学习。例如，当学生掌握了基本概念和思维技能时，可以使用ChatGPT来解释概念、生成练习问题以及识别作业中的错误。

但是，学生不应该用ChatGPT来代替教师的指导，因为像ChatGPT这样的人工智能工具有时会提供不准确或有偏见的观点，学生们必须批判性评估其输出内容的准确性和客观性。此外，学生有可能滥用这些工具，如利用人工智能技术进行学术作弊。基于此，新加坡学校采取了一系列做法，以防止学生在学习中使用生成式人工智能产品。在日常生活中，学生被教导诚信的重要性以及剽窃的有害影响和后果。此外，教师通过与学生的日常互动并使用多种评估模式，能够衡量学生的熟练程度并检测出可能由人工智能生成的作品。

在未来，新加坡教育工作者将继续为所有学生提供支持，包括在适当的情况下提供以技术为媒

介的学习体验。教育部将继续指导教师正确使用技术工具，学校也将继续为学生提供数字素养技能，使他们能够自信且有效地利用技术。教育部也将继续监测这些工具对学习的影响，并为学生提供技能和价值观。随着新人工智能工具的使用，新加坡教育部的应对方法将不断发展。

与此同时，加拿大大部分大学正在制定关于人工智能工具ChatGPT的政策。阿尔伯塔大学教授菲舍说：“在ChatGPT公开发布后不久，我们就在本学期开始前为教师整理了报告、指导和建议。针对ChatGPT有可能引起的抄袭行为，目前还在制作相关手册，未来将与教师和学生分享，以此作为学术诚信教育的一部分。”麦吉尔大学教授安德鲁·派珀认为，高校不应禁止ChatGPT，因为这样人们就不会学习相关技术，也不会帮助学生熟悉它。教育工作者不能对此视而不见，必须弄清楚它在哪里可以促进学习、在哪里抑制学习，然后再制定适当的政策。

（张娅婷 苏衍 编译）

（译者单位系上海师范大学国际与比较教育研究院）