

筑牢学生心理健康『免疫墙』

——专家学者共议如何保护学生心理健康



安徽省合肥市肥东县第二中学高三学生们在玩减压游戏“踩气球”。视觉中国 供图

嘉宾

董奇 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、教授
陆林 中国科学院院士、北京大学第六医院院长
李峰 最高人民检察院第九检察厅副厅长
王占仁 西北师范大学校长、党委副书记

王小春 上海体育大学心理学院院长、教授
王新红 深圳中学副校长
芦咏莉 北京第二实验小学党委副书记、校长
上官金雪 江苏·南京 12355 青少年服务台心理咨询师

本报记者 焦以璇

近年来，随着经济社会的快速发展，学生成长环境不断变化，学生心理健康的重要性愈发凸显。

促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。2023年，教育部等十七部门联合印发了《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）》，并于同年11月成立了全国学生心理健康工作咨询委员会。今年春节后开工首周，教育部组织召开了全国学生心理健康工作咨询委员会第一次全体会议。

新时代学生心理健康教育面临哪些短板，又该如何对症下药、提升学生的心理健康水平呢？今天，我们邀请来自教育、医疗和司法等领域的专家学者，谈谈他们的看法。

1

当前我国大中小学心理健康情况总体良好

主持人：心理健康对于学生成长有着固本培基的重要意义。目前，我国大中小学心理健康整体情况如何？还存在哪些短板？

董奇：从全国基础教育质量监测、大学相关研究与调研数据来看，我国大中小学心理健康情况总体良好。但是，学生在抑郁、焦虑、学业倦怠、网络成瘾等方面，低龄化的态势尚未根本扭转。虽然近年来各级党委、政府更加重视学生心理健康工作，但工作中还存在方法不科学、专业度不够、人员不足等短板，影响了心理健康工作的实际成效，具体表现为：一是教师的心理健康教育意识和专业能力不足，二是在学生心理行为问题的发现、识别和早期干预方面缺少科学研究的政策支持，三是心理健康教师的专业性不足，四是师范院校培养适应心理健康工作新要求的心理教师的能力还不足，五是适应不同地方具体情况的多样化“家—校—医—社”协同模式还未建立起来。

陆林：目前，青少年心理健康和精神卫生诊疗中仍存在着许多突出问题：一是心理健康知识储备不足。很多家长、学生甚至学校教师对于心理健康知识了解不多、重视不够，觉得孩子身体不生病就是健康的表现。另外，部分家长和学生对于心理健康问题存有偏见，害怕被贴标签、被歧视，影响未来升学、就业，因此拒绝向专业人员求助或不配合治疗。二是转介和预警制度仍需完善。儿童青少年心理问题的防治需要学校、家庭、医疗机构之间多方协同，但目前仍缺乏有效的沟通和转介途径。学校发现有严重心理问题的学生无法有效快速地转介到医院，家长也常因认识不足或歧视偏见等问题不去就医，导致学生病情的耽误，造成严重后果。三是诊疗资源和服务能力不足。儿童精神科医生和床位数量严重不足、儿科医生的水平有待提高、精神卫生资源分布不均衡等诸多困境，严重阻碍了儿童青少年精神心理疾病的诊疗。据先前报道，全国专职的儿童精神科医生不足500人，近些年可能有所提高，但仍然远远无法满足广大患儿的需要。

芦咏莉：家庭养育行为缺失、非理性家庭教育观念都会直接导致学生社会适应不良。在小学阶段，家庭养育行为缺失多见于以四老为主的养育家庭。这些家庭因呵护过度而缺失必要的“管”和“教”，导致小学生入校时及入校后的行为与心理状况普遍表现为严重的低幼化，与同龄同伴的社会适应难以完成。非理性家庭教育观念与养育行为普遍存在，与父母受教育水平、家庭经济地位等因素无关。即使是受教育水平很

高、亲自教养孩子的父母，也存在非理性执念。这些非理性养育观念与行为都为日后孩子心理问题爆发埋下了隐患。

2

以“五育并举”推进学生心理健康工作

主持人：学校是预防和干预学生心理健康问题的关键场所。学校在加强学生心理健康教育、营造良好成长环境方面，该如何发力？

王新红：促进学生身心健康发展是教育的基础性工作，工作中需要围绕儿童青少年心理发展的核心需求，将心理健康教育工作化于学校日常教育教学工作，建设良性校园生态，促进学生健康成长。

要尊重学生发展规律，满足学生发展核心需求。在课程设置、教育管理规则这些学校日常设计中充分考虑和满足学生核心需求，将“以人为本”具体化为学生的校园生活体验，是一所学校心理健康工作的基本盘。具体来说，一是要落实“五育并举”。丰富课程设计，因校制宜开设校本课程和活动课程。充分利用体育、艺术、劳动教育的强心、润心、健心功能。二是要开展多元评价。学校不唯成绩评价教师，教师不唯分数评价学生。建立多维度、多场景、多角色的评价体系。三是要构建积极关系。建设积极的师生关系、生生关系、亲子关系，同时促进这些关系之间发生积极的交互，可以调节、缓冲、隔离或抵消各类风险性因素带来的不良影响，这是学校心理健康工作性价比最高的方式。

王占仁：西北师范大学以落实立德树人根本任务，把心理健康工作摆在重要位置，坚持“全面发展、健康第一、专业建设、协同联动”四大工作理念，不断完善“宿舍—班级（课题组/导师组/实验室）—学院—家庭—学校—医院”六级心理危机预警防控网络，形成心理健康工作新模式新路径。

学校建立健全“人人有责、人人参与”关注和化解学生心理问题的协同机制，推动学校建立各部门参与的学生心理健康工作领导小组。建立联动机制，开设家庭教育与心理辅导专线，汇聚医院、社会机构等心理服务力量。组建相关职能部门工作人员、学校心理中心专兼职教师、院系领导、导师、班主任、辅导员、学生骨干等组成的网格化工作队伍，织密心理危机防控网。充分利用信息技术，搭建集“资讯查阅、科普宣传、

咨询服务、危机处置”功能于一体的心理健康网络平台，推出网络微课、微视频等心理健康科普内容。

主持人：有研究表明，运动能释放出内啡肽等“快乐激素”，进而有效改善情绪状态。如何让体育和心理两者有效融合，促进青少年身心健康发展？

王小春：近年来，我们一直在努力开展体育教育与心理教育的结合工作，取得了些许进展。比如，我们采取了微课程的方式，对中小学体育教师进行心理技能专项培训。在体育师范专业中，我们纳入了运动干预、心理咨询等心理服务课程内容等。

下一步，我们将建立体育与心理融合的教学新标准。通过提供教师专业技能培训来推动学生身心健康的发展。将体育素养中的速度、耐力、力量、柔韧、平衡等指标与心理教育中的自我认知、情绪管理、社交意识等相融合，培养学生全方位的能力。同时，通过数字化技术洞察学生的个体差异，在体育教育与心理教育过程中，全面地理解、评估和优化学生的运动表现以及身心健康。针对不同学生，采取不同的教育方法和手段，使他们在校园成长中得到充分的关注和支持。

芦咏莉：科学运动、均衡营养是有效促进小学生的大脑、神经系统以及身体各部分健康发育的关键要素。因此，特别有必要保证小学生每天、每周拥有充足的运动时间，而且，适当地提高运动的挑战性，能更有效促进小学生身心健康发展。

事实证明，与同伴一起玩“有目标、有规则”的运动游戏，对小学生而言是再自然不过的事情。只要坚持超过2年，就特别有利于小学生养成终身运动的习惯。在中学或者成年之后才开始一定强度的运动，个体的心理接受度就会差了很多。所以，小学阶段的运动是对身心健康产生积极影响的关键期。抓住这一关键期，终身的身心健康发展将会事半功倍。

3

建设高素质心理健康教育教师队伍

主持人：加强青少年心理健康教育，教师队伍建设是关键。如何建强心理健康教育教师队伍，提升教师专业化水平？

董奇：一要提升教师心理健康育人能力，筑牢学生心理健康的“免疫墙”。建议加强对全体教

师的心理健康知识普及，完善教师心理健康培训体系，打造适合学科教师的心理健康课程和资源，增强全体教师读懂学生、理解学生的能力，帮助教师在学科教学、班级管理、家校协同中有效使用心理健康教育策略方法。

二要加强心理教研工作和心理教师专业化培训，提升数以万计的在岗心理健康教师队伍的专业水平。一方面，建议深化心理健康教研工作，通过全国或区域研讨、专题培训、课题研究等形式，着力培养一批能示范、懂后发、善合作的优秀教研员。另一方面，要强化心理健康教师岗位认同，压实各项支持保障，做好专业培训、经验交流、团队研修等，激发其主动开展创新实践研究。

三要加强相关学科与师范院校能力建设，培养一批专业化的优秀心理健康教师。建议进一步加强高校特别是师范院校学生心理健康应用专硕、专博的建设，增加临床与咨询心理学博士点，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。探索心理健康专业人才培养的双师制，培养能有效解决一线真问题的科研及应用型人才。

陆林：学校要定期组织教师心理健康专业知识和技能的培训和考核，实行专兼职心理辅导教师上岗资格认证制度，同时注重学生隐私信息的保护。有条件的学校可设立心理咨询电话或心理咨询信箱等，采用科学、专业的方法对症下药。由专业医生、心理辅导教师、任课教师共同组建心理健康教育中心，加强与家庭、社会的合作，在各级学校开展形式多样的心理健康教育，共同提高青少年心理素质和自我调节能力。

上官金雪：教师是校园里与学生朝夕相处的、最亲密的群体，要关注教师群体的心理状态，为教师群体提供心理支持、心理学知识，学校可利用心理普测做好教师心理健康筛查，及时发现，及时干预。

此外，要加强专业人员储备，多层次满足青少年的心理服务需求。心理服务是多层次的，从一般的心理健康教育到严重心理问题的治疗，所需的专业深度不同，培养方式和渠道也不一样，根据不同需求培养不同层次的专业人才，制定规范的行业标准，有利于满足市场对心理健康服务人才的多样化需求。例如，通过周期短的培训培养心理健康教育讲师，满足心理科普的需求。通过深入专业的培训培养心理咨询、心理治疗专业人才，满足心理问题解决的需求。

4

守护学生心理健康要统筹谋划、共同发力

主持人：呵护学生的心理健康是全社会的共同责任。那么，社会各方如何积极行动，共同为学生的心理健康保驾护航？

上官金雪：要改善家庭环境，从根源上杜绝青少年心理问题的发生。青少年的心理健康离不开其所在的家庭环境系统，可以开展以改进家长教育观念、增进亲子关系为核心的家长学堂等，从知识技能上帮助家庭提升养育能力。同时，在社会制度上为家长争取足够的家庭生活时间，让家长有时间回归家庭，陪伴孩子成长。

陆林：要加快诊疗服务体系构建，依托国家精神医学中心、国家儿童医学中心、区域医疗中心、三级儿童医院等建立国家及省级、地区儿童心理疾病诊疗中心，辐射带动地市、县儿童心理疾病诊疗中心，构建区域儿童心理疾病诊疗网络，利用信息技术，构建区域儿童心理疾病筛查和诊疗网，形成共同参与、相互转接的预防、诊疗、康复共同体。推动针对儿童青少年的常态化、规范化的心理分级诊疗模式，加强基层精神心理卫生机构的管理能力，提高精神卫生资源利用效率。

更重要的是，加快儿童精神心理学科发展和人才培养，扩大儿童精神科医生培养规模，提升从业人员的综合素质及其待遇和社会认可度，让更多优秀医生愿意从事这一领域。

李峰：针对未成年人心理健康的新情况新问题，检察机关在办理涉未成年人案件中全流程融入未成年人心理矫治和心理关爱。

一是教育挽救涉罪未成年人，通过教育矫治解决心理偏差。检察机关落实未成年人特别程序和特殊制度，在办案中综合运用社会调查、心理干预、人格甄别等方法，剖析涉罪未成年人走向犯罪的深层次原因，把纠正心理偏差作为帮教的重要方面，有效提升帮教的精准性和实效性。

二是保护救助未成年被害人，通过“一站式”询问救助开展心理关爱。检察机关持续推动集未成年被害人询问、法律援助、心理疏导和救助保护于一体的“一站式”综合办案区的建设，解决未成年被害人容易出现的创伤应激反应、焦虑抑郁等心理问题，避免造成“次生伤害”。

三是加强家庭教育指导，通过“督促监护令”督促家长关注孩子心理健康。在开展家庭教育工作中，协调有关部门为涉案家庭普及必要的心理测评和辅导、改善亲子关系等家庭教育指导。

四是推动社会支持体系建设，携手各方凝聚心理健康保护合力。检察机关主动加强与共青团、妇联及社会组织等的合作，利用社会资源开展未成年心理疏导工作。借助《未成年人司法社会工作服务规范》国家标准的发布，鼓励社会服务机构、心理咨询机构深度参与涉案未成年行为矫治、心理疏导等工作。全国4.3万余名检察官在近8万所学校担任法治副校长，开展法治教育和心理健康保护。

董奇：心理健康是动态发展的连续体，学生的发展性问题、亚健康问题、障碍类问题会互相转化，不同心理疾病、学习困难、适应不良等问题经常伴随共患。建议针对不同阶段、不同类型问题学生，厘清不同主体的责任，明确“家—校—医—社”协同机制、流程和相应规范文件，形成解决学生心理问题的管理闭环。



心理沙盘游戏
安徽省合肥市和平小学第二小学

视觉中国
王卫在摄

供图