

青少年心理健康教育之困：需求量大人才少

本报记者 黎竹 刘旺 北京报道

近日，教育部等十七部门印发了关于《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）》的通知（以下简称“行动计划”），全面促进学生心理健康，进一步健全健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系，完善学校、家庭、社会和相关单位协同联动的学生心理健康工作格局。

心理健康面临筛查难题

全球的青少年中约有20%存在心理问题或行为问题。

“我现在对孩子的要求就是健康快乐”。海淀区的高中学生家长张女士告诉记者。早在五六年前，张女士的想法还是让孩子进“耶鲁”“斯坦福”这一类名校，但由于前期的“弦”绷得太紧了，孩子被确诊为重度抑郁。

《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》（以下简称“蓝皮书”）指出，约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险，其中4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体，10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体。

陈祉妍告诉记者，全球的青少年中约有20%存在心理问题或行为问题，其中有大概10%的问题比较突出。而根据综合各类统计和历年调研来看，目前国内青少年的心理问题有多发的趋势。

中国教育科学研究院研究员储朝晖认为，解决心理问题更重要在于预防，青少年心理健康工作重要的是防患于未然，等到需要危机干预的时候已经相对晚了。

记者注意到，早前为了进一步落实青少年抑郁症防治，教育部已明确把抑郁症筛查纳入学生健康体检，并建立学生心理健康档案，评估

《中国经营报》记者注意到，心理健康问题已逐渐延伸至学生群体，并呈现“低龄化”发展趋势。观研数据显示，心理健康市场未来预估会有30倍以上的成长空间，目前市场上每年新增心理机构平均增速在40%以上，2020年我国新增心理机构15955家，2021年则新增心理机构18844家。中科院心理所教授、国民心理健康评估发展中心负责人陈祉妍表示，考虑到目前青少年心理健康问题多发，需要学校、家庭、社区及社会力量共同参与。

学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。

多位医疗、教育专家表示，如何以恰当方式对学生开展心理健康测评、测评结束后如何有效利用测评结果、如何为学生提供充分的疏导、诊疗服务等，仍是各项具体任务在执行过程中的待解难题。

福建省妇联家庭关爱服务中心咨询专家武子期指出，心理健康受到国家重视，但如何把工作做得细致很重要。他直言，需要在监测中减少对儿童的伤害、减少负面作用。

据记者了解，在当下的科学研究、流调筛查中，儿童接受测评前会充分告知家长，获得其知情同意；而对于年龄较小的小学生，则会使用家长问卷进行调查。关于我国儿童青少年抑郁测量工具，陈祉妍认为，“有的量表题目确实过于长、语言比较复杂，目前PHQ-9量表仍是一个有效的筛查工具，有研究证明在青少年中间是适用的，且能够‘用同一把尺子去看变化’”。她补充道，“近年来，我们也在尝试借助机器学习对国民心理健康数据库的总体数据进行深度挖掘，希望做一个更多维的心理监测工具。”

师资何解？

在国家中小学智慧教育平台上，有家庭教育观念、家庭教育方法、家庭教育指导相关课程。

记者了解到，截至2017年年底，我国共有精神科执业（助理）医师3.34万，心理治疗师、医务社工、心理咨询师数量也在逐年增加，但相较于巨大的人口基数，这一数字并不乐观。

业内专家表示，部分教育系统内负责学校心理教育工作的人员专业性不强，这可能会导致基层学校开展心理健康测评等心理健康工作时产生偏差，学校心理教育工作岗位人员的专业性尚有较大提升空间。

在校外，心理咨询的费用也不低。据了解，普通咨询师单次咨询价格（50分钟）普遍在300—600元，资深至头部咨询师单次咨询价格在700—2000元。一般而言，来访者在咨询期间至少需要维持每周一次的咨询频率，整体开销负担大。

记者发现，目前在国家中小学智慧教育平台上，有家庭教育观念、家庭教育方法、家庭教育指导相关课程。同时，青少年心理咨询产业尚缺乏一些规则引导。比如，点进深圳某青少年心理教育机构，直接出现的提示词是“问题孩子改变学校孩子叛逆/网瘾/厌学/早恋/不听话怎么办？”

对此，武子期指出，心理咨询是理论与实践的结合，需要囊括

诊疗技术、个性化教育方案、心理辅导等，过程从半年到两年不等。“叛逆孩子特训营”这些粗暴且单一的标签并不能因个体差异而解决青少年的心理问题。

日前，教育部体育卫生与艺术教育司负责人指出，受三年新冠疫情的影响，学生的心理健康问题变得越来越凸显，健康教育、师资队伍和家校社协同育人机制等还有待加强。“行动计划”则就心理人才队伍建设提出了一系列设想，其中包括高校按师生比例不低于1:4000配备专职心理健康教育教师，且每校至少配备2名。中小学每校至少配备1名专（兼）职心理健康教育教师，鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师。

据一位北师大心理学部专业人士透露，即使在一线城市，目前的心理健康教育仍存在“被轻视”的现象。他以北京某知名中学为例，此前多年该校只设置一位心理教师，分学部近两年才开始增加相关岗位。

然而，上述人士进一步指出，学校心理教师的工作并不像大众想象的轻松。由于心理教育极度需要将理论与实际相结合，因此心理教师需要花大量的时间和精力学习、备课、准备方案。除了定期在各个班

亟须多元一体推动

据悉，目前成都市已建成全国第一家社区儿童食育教育中心。

针对当下青少年心理健康状况，“行动计划”中提到要“五育并举”促

进心理健康，全方位开展心理健康教育，加强家庭教育指导服务。

近日，山东省启动2023年省级义务教育质量监测工作。监测内

容包括学生语文、英语、体育与健康三个学科领域的学习质量和心

理健康状况以及相关影响因素。

下转 D2



沈阳市教育研究院在第二中学进行沈阳市“微笑高考”心理辅导。视觉中国/图

级间轮转的心理课外，咨询时间通常会占用其大量的休息时间，导致心理教师工作压力很大，职业上升空间也有限，亟须教育部门联合学校针对这些问题做出改进。

更值得一提的是，“蓝皮书”显示，西部或农村户口的青少年心理健康水平总体更低。比如，西部地区青少年的抑郁、孤独、手机成瘾得分均略高于东部和中部地区的青少年。

东西部教育的差距在心理健康教育方面亦有体现。陈祉妍表示，西部农村地区可能有一半会是留守儿童，他们由于缺乏家庭的这种支持和引导，导致心理健康问题多发。

她还指出人才资源的问题，“西部人才资源相对更匮乏，根据我们更细致的调研来看，真的不是硬件问题，他们的心理健康咨询室可能还要大一点。”

除了根据不同地域特点针对性开展心理健康教育，专家还建议针对大中小不同学段来强调心理健康

教育的具体内容和实施方法。例如，针对初高中群体的心理健康教育，应着重缓解其学业压力、考试焦虑、抑郁等心理健康问题；针对小学生群体的心理健康教育，则应着重帮助其建立良好的睡眠卫生习惯。

陈祉妍指出，根据调研结果来看，“双减”对保护青少年的心理健康有一定的促进作用，对小学和初中生的影响是比较明显的。根据历年研究来看，初三、初二两个年级学生的情绪问题发生率更高。

心理教师王萱也注意到，青少年在升学阶段心理压力较大，“普职分流”让学生们更早地感受到选择的压力。她表示，参与咨询的学生占比集中在初三、高三这两个时期。

她进一步建议，“即将毕业的大学生群体尚且不知道如何选择最适合自己的职业发展道路，何况一个初中生？任意一个都可能是心理健康的拦路虎，如果学生上了职高以后也能够平等地参加高考，可能有助于减缓学生的心理压力。”

—— 经营成就价值 ——

中国经营报

CHINA BUSINESS JOURNAL

珍爱地球 和谐共生

PROTECT THE EARTH
AND LIVE IN HARMONY