

谢茹

青少年身心健康成长事关社会和谐稳定，事关亿万家庭的和睦幸福。但不可否认的是，近年来因青少年心理出现问题而引发的矛盾冲突甚至是极端事件屡有发生，青少年心理健康问题已经成为不可忽视的公共卫生问题。

# 守护青少年健康成长从“心”开始

本报记者 奚冬琪 司晋丽 照宁



贾宇 摄

中科院心理研究所、社会科学文献出版社日前联合发布的有关青少年心理健康状况的专题报告显示，在对全国范围内超过3万名青少年的调查数据进行分析后发现，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，需要进行有效干预和及时调整，以免进一步加重而出现更严重的症状。

中国精神卫生调查《2022年中国抑郁蓝皮书》也提到，18岁以下的抑郁患者占总人数的30%，50%的抑郁患者为在校学生。最近，胡鑫宇事件更是引发了社会各界对青少年心理健康问题的强烈关注。

如何提前识别和干预青少年心理问题、如何开展家校协同、如何加强专职心理教师培训、如何规范心理咨询行业……围绕这些问题，不少政协委员和专家进行深入调研，给予高度关注，努力为呵护青少年心理健康、帮助青少年健康成长建言献策。

## 重视心理干预，避免再酿苦果

研究发现，青少年成长阶段的心理创伤往往成几何级增加，叠加青少年抗挫折能力弱等因素，极易产生心理健康问题，轻则丧失信心、焦虑、厌学，重则抑郁、引发亲子矛盾甚至自残、自杀。

“我最近经办的几起案件中，就有涉及青少年自杀、自残的，非常让人心痛。而他们之中的绝大多数，都存在不同程度的心理问题。”福建省厦门市同安区政协委员，民盟盟员、同安区检察院未检检察官游凤娘，在工作中经常能接触到遭受不法侵害的青少年。她发现，家庭遭遇变故、受到校园或社会不良人员欺凌、被迫成为留守儿童，孩子的心理最易遭受创伤。如果没有乐观的心性、得不到家庭和社区的及时支持，很容易对人生、未来失去希望，继而产生自杀、自残等念头。

游凤娘说起自己接触过的一名未成年人小美（化名）。小美曾经有一个幸福的家庭，但自从父母开始争吵闹离婚后，她就成了“被忽视”的孩子。此后，缺乏父母关心、居无定所的小美开始逃课，并交往了一些社会不良青年，直到在一次聚会中被性侵。遭受侵害的小美不敢告诉家人，独自忍受的她只能用小刀割手腕、烟头烫身体等方式来缓解心中的痛苦。

“在接手了小美的案件并了解了她的心理情况后，我马上联系了我们检察院‘同心未爱’未检工作团队对小美情况进行展前评估，并启动了‘未成年人心理疏导’特殊保护机制。”游凤娘介绍，团队与小美进行了深入交流，同小美及其父母签署心理咨询协议，针对小美被性侵后出现厌学、自残、暴力倾向等诸多后遗症，与心理老师协商如何进行后续心理疏导，制定个性化心理救助方案，尽力帮助小美重建生活和学习秩序。同时，团队还和家庭教育指导师联合对小美的父母开展为期一年的家庭教育指导，提升小美父母的责任意识和亲子沟通能力。目前，小美的情绪得到明显缓解，其自残、暴力倾向也得到有效控制。

在游凤娘看来，青少年自残、自杀的心理变化都有一个较长过程，在真正付诸行动前通常会有一系列征兆，但由于家长

和校方不够重视或缺乏相关的经验常识，等发现时已经酿成苦果。比如，学校对于一些逃课孩子，往往劝说几次无果后，就放弃管教，觉得只要其不影响学校教学即可；而家长在面对有心理问题的孩子时，有些无视不管，有些则不愿送孩子去专业医疗机构治疗，认为会给孩子贴上“精神有问题”的标签，导致问题加重。

“由此可见，家校协同促进青少年心理健康仍然任重道远。”游凤娘说，从家庭的角度来看，家庭教育促进法自2022年1月1日起施行已满一周年，但从对厦门家长的抽样调查情况来看，仍有超六成的家长对该项法律毫不了解甚至根本不知道其存在。通过普法来加强家长对青少年心理问题的重视，仍然非常有必要。而从学校的角度来看，虽然已把心理健康教育作为青少年的必修课，但在课程中有关自杀预防的内容却避而不谈或涉及甚少，也缺乏对生命意义的教育和启蒙。游凤娘建议，建立由政府主导，整合未保办、妇联、教育、民政、司法等部门资源建立学校、家庭和社会组成的青少年自杀危机干预体系，真正做到有爱心、有耐心、有决心。

## 传统文化浸润，塑造健康人格

青少年心理问题如今早已不是什么陌生话题，但面对数千万受到心理问题困扰的青少年，除了对其中已经产生较严重心理问题的进行治疗和疏导外，如何创新方式方法，更有效地帮助那些存在潜在或轻度心理问题的孩子，也是值得探索的课题。

今年全国“两会”期间，全国政协委员，北京中医药大学国学院教授张其成就建议，应该加强中华优秀传统文化人格教育。张其成认为，中华优秀传统文化是心理健康一剂良药，可以通过挖掘中华优秀传统文化体系中的心理学资源，开发一套有效帮助青少年形成科学的人生观、道德观、价值观支撑的人格塑造系统。用中华优秀传统文化价值观念和修身方法教育青少年，使他们形成健全人格，成为有信仰、有信念的接班人。

传统文化浸润，塑造健康人格。同是全国政协委员的田静和张其成的想法不谋而合，而作为云南省建水县紫陶技能传习中心的理事长，田静已经开始了有益尝

试。她在今年的全国“两会”上提交了一件《关于中小学校青少年心理健康教育落地落实的提案》，而之所以关注这一问题，则与她的儿子有关。

“我儿子今年11岁，自小就浸润在家族非遗工坊里，与陶土相伴成长，性格质朴活泼。但是有一天放学回来，他却一脸不高兴。我询问之后才知道，是一位要好的朋友患上了焦虑症，需要到医院治疗。”田静说，她听到这个消息的第一反应是难以置信：为什么这么小的孩子就会有焦虑症？是偶发性的还是有一定的普遍性？这也促使她开始对青少年心理健康问题产生原因追根溯源。

通过广泛查阅资料，联系中小学校、康复机构走访调研后，田静发现，中小学生在“心理脆弱”人群，抗压能力和情绪调节能力较弱，加之面临学业竞争加剧、社会压力增加、人际交往复杂等客观难题，极易产生焦虑、抑郁等心理健康问题。

“虽然对于青少年心理健康问题，有关部门已经制定出台了多份相关的政策文件，但多地中小学心理专业力量仍然薄弱，一些老师对学生的心理健康认识还很滞后。”田静说，有的老师甚至会把学生的心理问题视为思想问题和道德问题，认为有消极情绪就是意志不坚强，不乐观向上。对此，田静认为，心理健康教育应该成为中小学校的必修课，教师的专业素质能力也必须与时俱进地提升。同时，要加强与校外专业心理服务机构的合作。

“教育不单单是学校的事，家庭和社会也要共同参与。在这方面，我也做了一些力所能及的尝试。”田静介绍，她的紫陶非遗工坊一直都向课后放学的孩子开放，让他们在感受传统文化美好的同时，提升专注力，汲取正向智慧，提升抗压能力。因为做手工无法讨巧，要慢下来、要专注，这本身就是一个释放、解压、治愈的过程，让孩子们暂时抛开一切烦恼，还能获得成就感。“有些孩子走进小院时，还因为考试成绩不好而垂头丧气，但当一两个小时，他们就会因为自己亲手制作出一件陶器而洋溢出自信和喜悦的表情，眼里也重新焕发光芒。”

不仅如此，田静还创设了亲人、亲乡土、亲自然的生命自然公益课——“小小传承人·孝亲计划”，邀请一些有心理问题或有心理问题倾向的孩子来参加。“自

然是最好的老师，乡土也是最好的老师，我觉得非遗就是一剂心药，可以去抚慰人心。”田静说，“小小传承人”项目已经积累了5年左右的数据，希望能够探索如何用非遗美育的课程和方式来为孩子们做一些正向、有益的心理干预。

## 新老问题交织，挑战不容小觑

近年来，青少年心理健康问题越来越受到重视。2019年，国家多个部门联合制定了《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》。如今，3年时间已过，各地相关工作的落实情况如何？又遇到了哪些新问题呢？

“以我了解的北京市的情况来看，各个方面的推进。中小学校以及大学，基本都按要求配备了心理教师和心理咨询室。另外，专业心理机构和学校的衔接也正在建立。3年疫情期间，学校通过线上为主、线下为辅的方式，持续推进心理辅导工作，保证了学生在居家学习期间能够有一个相对稳定的心理状态。”北京市青少年法律与心理咨询服务中心理事长许建农说，行动方案涉及的时间基本涵盖了新冠疫情这几年，而这一特殊时期也给青少年心理健康教育带来了新挑战。

许建农介绍，以共青团中央设立的青少年心理咨询和法律援助热线电话“12355”的心理咨询情况来看，2022年全年咨询中，心理障碍案例较为突出。其中抑郁症、自杀自残等危机干预案件、个人成长、家庭教育、网络咨询数量较2021年有显著上升。同时，网络咨询平台同一用户多次提问情况也较为突出。另外，与2021年相比，2022年咨询量激增，近10个月的咨询量已经是2021年全年的2倍多。许建农认为，从这些数据中可以看出，线上教学时长的增加，容易导致网络成瘾；长时间居家也易造成沟通缺乏，以及引起亲子矛盾。这些都是下一步青少年心理辅导中需要重点关注的方面。

对于新时期出现的青少年心理健康新问题，许建农认为，首先要强化家庭教育在学生心理健康社会化知识体系中的基础作用，增加对家长的培训；其次要大力扶持心理行业社会组织，通过政府购买服务的方式给学校和家庭提供更多支持；第三要建立精神卫生医疗机构和学校的沟通协调机制，对存在严重心理问题、心理疾病的学生要及时进行转诊。

全国政协委员，台盟上海市委主委、上海市闵行区副区长刘艳在今年全国“两会”期间提交的两件提案，也和学生心理健康教育体系建设有关。

刘艳说，疫情期间，学生居家学习或混合式学习时间较长，同伴间传统的交往与合作难以持续，社会性被阻断；学生户外体育锻炼和学校体育教学难以常态，体质下降；难以适应线上学习方式，学习压力和负担增加；亲子关系对学习习惯、学业质量、电子产品管理等方面意见不一致，冲突加重。

针对“后疫情时代”学生心理健康遇到的老问题和新问题，刘艳建议，要健全原有心理健康教育体系，做精、做细课程育人、指导育人和协同育人；回归基础、回归常态，多措并举，五育融合，以良好学习生态铸就学生更健康的心理、更健全的人生。

人口是国力之根本，人口发展是关系中华民族发展的大事情，党和国家历来高度重视。特别是党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央着眼人口发展的转折性变化和长期均衡发展，先后作出单独两孩、全面两孩、实施三孩决策部署，取得积极成效，有力促进了经济发展、社会进步。然而，立足以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴，当前人口形势仍不容乐观：2022年全国出生人口较上年减少106万，人口出生率6.77‰，连续三年跌破10‰，总人口自1962年以来首次出现负增长，老龄化、少子化、不婚化三大趋势加速到来。主要原因，一是经济发展、婚育观念变化，年轻一代追求自我实现和个人自由，家庭社会责任感弱化；二是养育成本节节攀升，女性职场“压力山大”，“不能输在起跑线上”让生孩子成为令人望而生畏之事；三是不孕不育比例从上世纪70年代的1%-2%上升至目前的15%左右，高额治疗费用依然是不能承受之重。优化人口发展战略，建立生育支持政策体系，还须在回应群众“生”“育”之需上再加一把劲。

**高位推动动真格。**加强党的领导，坚持一把手亲自抓、负总责，强化各级部门领导的国情国策意识和使命担当。加强政府统筹，完善部门协调、政策衔接、信息共享的人口综合治理机制，及时协调解决与生育密切关联的医疗、教育、住房保障、婴幼儿照护、生育保险等问题。加强考核督导，将人口发展工作纳入各级党委政府推动高质量发展和健康中国行动的重要考核内容，增加权重比例并与主要领导履职评价挂钩。加强战略谋划和系统部署，持续深化国家人口中长期发展战略和区域人口发展规划研究，探索开展重大经济社会政策人口影响评估工作。

**政策激励出真招。**建立足以激发生育意愿的奖励和补贴制度，对生育二孩、三孩的家庭发放一次性奖励金并每月发放补贴金直至孩子满3周岁。出台多子女家庭保障性住房供给、购房限购、户型选择、住房贷款等倾斜支持政策。推动建立政府与用人单位协同分担体系，以资金奖补、税费抵扣等激发用人单位社会责任感，消除生育对女性在就业、晋升等方面的显性或隐性歧视，保障女职工生育医疗费用、生育津贴落实。出台鼓励生育龄女性灵活就业、居家就业政策措施，解决孕期和哺乳期、幼儿抚养期的工作困难和担忧。

**服务保障求真效。**生育方面，实施备孕、产检、分娩全过程免费，并纳入国家基本公共卫生服务；将人类辅助生殖技术纳入医保基金支付范围，减轻“刚需”人群生育负担。养育方面，突出政府在公共托育服务中的主体责任，将托育服务纳入基本公共服务清单；落实国办发【2019】15号文件关于城乡社区3岁以下婴幼儿照护服务设施的规定要求，加大用地、减免税金等支持力度，引导社会力量参与，为群众提供更多安全价廉、方便可及的“家门口”照料服务；发挥工会资金引导作用，扩大“全国爱心托育用人单位”评选面和奖励力度。教育方面，持续促进教育均衡发展和城乡一体化，疏导结合一手抓校内课外服务质量提升、一手抓校外培训机构规范管理，引导家长理性看待校内学习、慎重选择校外培训，平衡家庭和学校教育负担。

**营造环境下真功。**大力倡导适龄婚育、优生优育、责任共担、代际和谐、孝老爱亲、家庭和和睦的新型生育文化。积极开展青春健康校园教育活动，加强国情教育和青年人对待恋爱、婚姻、家庭的正向引导，促进青年人婚姻家庭的向往。持续推进婚俗改革，破除婚嫁大操大办、高价彩礼陋习，消除适龄人群恐婚、忧婚、懒婚心理。广泛开展生育友好型单位、社区、城市创建活动，增加公共场所母婴设施配置，体现文明社会关怀。增强生育包容性，以更加开放的态度对待多元生育方式和多孩生育，倡导尊重生育、尊重传统的社会价值，营造婚育友好氛围。

(作者系全国政协常委，江西省政协副主席)

# 开放共享提升绿色“幸福感”

沈峰

露营、野餐、放风筝……春光正好，人们纷纷走出家门，拥抱良辰美景。但哪里的草地可以搭帐篷露营？日前，江苏省南通市给出了答案——南通市开放首批包括园公营、曹顶纪念公园、滨江体育公园等在内的18个共享公园绿地，为市民亲近自然、休闲游憩、运动健身提供好去处。

在公园的草坪、绿地上露营，以及进行其他一些休闲娱乐活动，大多是不允许的。但其实，公园绿地并非如此“弱不胜衣”，只要不是频繁而刻意的集中踩踏，很多草坪完全可以承受游客正常活动。

数据显示，2012年至2021年，我国城市人均公园绿地面积由11.80平方米提高到14.78平方米。随着城市环境越来越好，公园绿地面积不断增长，住建部也印发通知，鼓励开展城市公园绿地开放共享试点工作。在此背景下，像南通这样启动城市公园绿地开放共享试点工作的城市，市民群众不再是公园绿地的“旁观者”，而是与绿色生态融为一体参与者、建设者。通过开放共享，人们得以更直观地感受生态文明之于个体生活乃至社会文明的意义，从内心感受绿意、拥抱绿意。

当然，公园绿地开放的同时，也要提升精细化管理服务水平。各地应按照主管部门要求，根据实际情况确定公园绿地中可开放的共享区域、开放时间、可开展的活动类型和游客承载量等。同时，还要完善配套设施、服务功能提升、植物养护管理和游客服务保障等措施。比如，广州市珠江公园为了加强草坪养护管理，将帐篷试点区的草坪分为南、北两个区域，以半个月为周期，对草坪进行轮流养护、轮流开放，确保开放给游客时能保持最佳景观效果。

人民城市人民建，人民城市为人民。开放共享城市公园绿地无疑是在贯彻以人民为中心的发展思想上迈出的的一大步。加快公园绿地开放共享，一方面要探索公园绿地建设、运营、维护的新方式。另一方面也需要广大市民的积极参与，推动形成“人人参与、共享共治”格局，在保障自身亲近大自然的同时，最大程度上保护绿地，守护共同的绿色家园。

总之，管护结合，让公园绿地科学开放共享，就会成为可感可及的城市建设成果，让群众普遍受益，提升绿色“幸福感”。

为被巡察对象制定专属二维码，扫一扫就能实名或匿名反映问题

# 宁夏“码上巡”让群众监督“一键直达”

切实提高了群众对巡察工作的知晓率和参与度

本报讯（记者 范文杰）“您好！我们是市委巡察组的工作人员，市委第三轮巡察正在进行，这是我们的联系卡，上面印有6个二维码，分别对应6家被巡察单位，有什么问题您可以直接扫码反映……”近日，宁夏回族自治区吴忠市委第三轮巡察启动后，当地巡察机构针对群众反映问题渠道单一、巡察线索来源相对匮乏的问题，采取了分发巡察二维码的形式，让群众监督“一键直达”。

“本次巡察，我们除设置电子邮箱、联系电话、联系信箱外，还开通了微信二维码，将6个巡察组的微信二维码印制在巡察公告、巡察组联系卡上，并广泛转发，群众打开微信扫描对应的二维码，就能直接向巡察组反映问题。”巡察组工作人员介绍，近年来，宁夏多地巡察组均开通了“码上巡察”，破除了信访举报时间

空间束缚，减少了人为因素影响，解决了群众有问题不便反映的“难点”，打通了干部有问题不敢反映的“堵点”，切实提高了群众对巡察工作的知晓率和参与度。

“前段时间，我发现领取粮食补贴的耕地面积和土地确权证中的面积不符，就用手机扫码咨询了宣传海报上的‘码上巡察’。很快，巡察组的同志就联系了我，向我耐心地解答了有关问题。”吴忠市青铜峡市大坝镇中滩村村民说，这种方式既方便又有效。

除了吴忠市，近段时间，在宁夏固原市隆德县十五届县委第三轮巡察期间，当地开发的名为“码上巡”的手机小程序也频频被干部群众点击。

隆德县的“码上巡”小程序为每个被巡察对象制定专属二维码，群众只需点击或扫一扫小程序中相应被巡察党组织的二

维码，就能在线填写问卷调查，反映被巡察单位及领导干部的具体问题等，并可根据个人意愿自主选择实名或匿名反映。

对于二维码的贴放地点，隆德县工作人员表示，他们除了将其嵌入巡察公告，还通过“清风隆德”公众号、隆德电视台（所）门口和村组宣传栏中。在进驻动员会上，如何使用“码上巡”小程序会作为会议议程之一进行专项推介和培训，并同步要求在巡察党组织及所属基层站（所）、村组微信群工作群转发。据统计，本轮巡察隆德县巡察组共张贴嵌入二维码巡察公告42份、发放“巡察监督卡”200张、转发微信工作群40个，共有138人参与了“码上巡”问卷调查，收集了一批问题和意见建议。

不仅要“码上监督”，更要“马上见

效”。吴忠市巡察组工作人员表示，针对群众反映暖气不热、办证难的突出问题，巡察组及时将其移交住建和自然资源部门，督促立行立改。截至目前，市住房和城乡建设局共汇总解决供暖、维修问题683件；市自然资源局对全市无法取得不动产权证书的房屋进行摸底调查，抽调人员成立专班，通过督促企业规划整改、分批验收等方式解决了城南御景小区、永昌庄园的规划核实问题，已办结15栋楼920套房的首次登记，畅通了群众过户办证的渠道，化解了群众不动产登记难问题。

宁夏石嘴山市惠农区巡察办相关负责人表示，去年，该区通过“码上巡查”集中整治，先后向相关部门单位发出纪律检查、监察建议书33份，办结工程建设政府采购领域突出问题线索8个，组织处理7人，移送相关部门线索3件。

