

Z 权益·视点

心理健康对于未成年人发展和成长至关重要。如何加强青少年心理健康的权益保护，呵护他们快乐成长？5月28日，全国政协副主席陈武率全国政协教科卫体委员会调研组，围绕“关注青少年心理健康，守护青少年成长”在京开展走访调研。调研中，委员们一致表示要——

从“心”出发，护航未成年人阳光成长

本报记者 郭帅

▶▶▶“心”问题，新解法

“故宫探秘”“光影小屋”“文创小馆”“茶艺馆”……5月28日，北京市东华门幼儿园内，一个个妙趣横生的“儿童乐园”中充满了欢声笑语，孩子们在学中玩、玩中学，脸上洋溢着灿烂的笑容。

“小朋友，为什么选择画一只蝴蝶，又为什么涂上紫色呢？”绘画课上，全国政协委员、中国宋庆龄基金会副主席沈蓓莉俯下身去询问一位正在认真作画的小女孩，“蝴蝶飞起来很自由，我特别喜欢它。”小女孩说话间没有停下手中的动作，“我从没见过粉紫色的蝴蝶，觉得很漂亮，所以把它画下来。”

这是全国政协教科卫体委员会调研组围绕“关注青少年心理健康，守护青少年成长”在京走访调研中的一幕。

“3-6岁是幼儿心理发展、成长和人格形成的关键时期，心理健康教育要从娃娃抓起。”全国政协委员、北京市北海幼儿园园长柳茹有着40年幼教从教经历，对于孩子们的“心事”，她时刻放在心上，“一个和谐、健康的学习成长环境，能够潜移默化地培养孩子正面积极的情绪，引导他们茁壮成长。”

“确实要从娃娃抓起，现在心理健康问题呈现出‘低龄化’发展趋势。”全国政协委员、中国科学院心理研究所副所长蒋毅介绍说，2023年，中国科学院心理研究所发布的心理健康蓝皮书显示，约14.8%的被调查青少年存在不同程度的抑郁风险，其中4%的青少年属于重度抑郁风险群体。

如何保护好孩子们的心理健康，更好地防患于未然？

全国政协委员、中国政法大学校长马怀德建议，要加强心理健康的提前摸排、监测。“及时发现，才能提前干预。此外，要增加心理健康的设施设备和人力资源的保障。”

全国政协委员、史家教育集团总校长洪伟认为，教师心理健康水平与心理健康教育能力提升是构建高质量教育体系的关键一环。“教师是最有可能第一个识别出学生是否存在心理问题的主体，因此他们需要掌握足够的心理健康教育知识，具备很强的识别和干预学生心理问题的能力。”洪伟说。

“让非心理专业出身的教师具备这样的能力，不是件容易事。”蒋毅回应道。听到委员们的观点，一名一线教师频频点头，“确实会有教学本领恐慌。参加过很多技能培训，但真正在实践中操作还是感觉有难度。”

如何解决心理教师数量不足，兼职教师时间精力不够等问题？在史家胡同小学，AI童心坊正在探索解决“心”问题的更多可能性。

童心坊内，20余平方米的场地被打造成了4个私密空间。走进“心理小屋”，学生们向“AI心理伙伴”倾诉心事，通过人机对话就可以精准捕捉和理解青少年的情绪波动，舒缓调节青少年心理情绪……“如果监测到需要心理干预的孩子，系统及及时为心理教师提供评估信息。”一位教师介绍说。

“大一些的孩子，隐私意识一般都比



调研中，委员们一致认为，青少年的心理健康问题不能仅仅从心理上解决，多维度身心共育才是解决之道。

吉喆 摄

较强烈，不愿意向老师透露自己的烦恼，这种安全、舒适的空间就非常有必要。”蒋毅告诉记者，“青少年发展与教育心理学一直是中国科学院心理研究所的重要研究课题之一，我们一直在脑科学、生命科学、思维科学等领域不断进行着探索，未来希望为‘心’问题提供更多新解法。”

▶▶▶兴趣爱好是最好的驱动力

调研当天，北京市第二中学舞蹈教室内，花季少年们正在为六一儿童节的演出加紧排练着。在激昂的音乐节奏声中，孩子们用灵动的身姿、细腻的情感，演绎着对未来生活的热切向往。

作为北京二中艺体中心的舞蹈老师，全国政协委员、国家一级导演孟艳一直从事美育工作，她常会因舞蹈带给孩子们的巨大正能量深感自豪。

“这些都是初一到高二的普通班的孩子，一边学习文化课的同时还要一边参加艺术课的排练，需要付出更多时间、精力、体力、心力。孩子们不仅文化课成绩没有受到影响，很多学生还在班里名列前茅。”孟艳笑着说，“兴趣爱好是最好的驱动力，能够培养他们坚韧的品格。”

对于孟艳在一线教学工作中的感受，多位委员也深有体会。委员们一致认为，青少年的心理健康问题不能仅仅从心理上解决，多维度身心共育才是解决之道。

2023年4月，教育部等十七部门印发《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）》，明确提出“‘五育’并举促进心理健康”的理念。教育部日前印发的《关于开展首个全国学生心理健康宣传月活动的通知》也明确提出，要“全面落实五育并举促进心理健康理念”。

全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所原所长谢敏豪认为，“德、智、体、美、劳这‘五育’对知识传授和能力

培养各有侧重，但价值塑造的旨归异曲同工，都有助于学生形成积极的自我认知。”

“以运动为例，孩子们在这个过程中不可避免要进行沟通交流和协作。此外，营养摄入和睡眠质量是青少年心理健康的基石，而运动也能成为很好的助推剂。同时学生们在体育中还能享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，提升规则意识与抗压能力，学会如何面对胜负和坎坷。”谢敏豪说。

“‘五育’融合让学生有了更多的机会参与不同领域的活动，从而更好地认识自己的兴趣。做喜欢的事情时，更能让孩子真正从内心去激发抗挫能力，知道跌倒了该如何爬起来。”蒋毅说。

全国政协委员、北京城市学院院长刘林长期关注青少年心理健康问题。他了解到，目前，各级各类学校在促进学生心理健康方面，积累了不少好的经验做法，“很多学校开设了多种形式的德育、智育、体育、美育和劳动教育课程，非常重视学生的个性化发展。”

刘林认为，虽然成绩显而易见，但心理健康教育仍面临诸多挑战，“比如心理健康教育与日常教学融合得不深，心理健康教育方面的资源资金投入有限，部分教师对其重视程度还不够等，这些问题仍需要各相关部门继续研究探索，寻找切实可行的解决办法。”

▶▶▶多方合力筑牢学生心理健康“免疫墙”

在史家胡同小学，有两个特别的组织——“妈妈读书会”和“爸爸运动队”。成立10年来，与孩子共同阅读、一起锻炼，已经成为家长们的习惯和日常。

“父母在青少年心理健康发展中扮演着重要角色。家庭教育如果缺位，学校将‘孤掌难鸣’。”洪伟介绍说，“我们创建这两个组织的初衷，就是希望在家校共育的理念下，父母能够与学校一起共担培育职责，呵护孩子们的心理健康。”

蒋毅在多年研究中发现，现阶段引发

学生心理问题的原因多为学业问题、自我认识、人际关系和家庭成长环境。“在家庭矛盾中，矛盾来源多为父母的高压教育方式，或是二胎、三胎家庭中孩子产生的心理落差感等。”蒋毅说。

此次调研活动中，不少心理教师向委员们表达了他们在教学中遇到的难题。

“我们在对一些学生进行持续观察，认为他们的某些行为或认知能力明显落后于同龄人时，会和家长进行深入沟通，建议他们到医院就诊。但很多家长对此非常排斥，讳疾忌医，不愿意承认孩子可能存在的心理问题。”一位教师如是说。

“如今全社会普遍更加注重心理健康教育，但有些家长甚至学校教师对心理健康问题的认识仍不科学，要么将其夸大‘为精神疾患’，要么‘弱化’为‘一时想不通’。”蒋毅表示，“消除对心理疾病的羞耻感需要全社会共同努力。”

记者了解到，近年来，教育部和有关部门协同，凝聚多部门、多系统合力共同治理，推动家校医社携手守护心理健康。一些专项计划在优化社会心理服务上布局，推动完善学校、家庭、社会和相关职能部门协同联动的学生心理健康工作格局。

“我们在实际工作中也遇到过一些家长，对孩子心理问题特别重视，但医院门诊一号难求，排队都要等到一个月后，不利于孩子及时治疗。”一位一线教师告诉记者。

对此，洪伟建议，要进一步完善家校社协同育人机制，充分发挥医院、保健机构、心理咨询机构的专业优势，建立全方位教师心理健康支持体系，合力破解心理健康教育难题；要积极构建以社区为基础的青少年心理健康服务模式，有针对性提供心理健康服务、危机干预等一系列支持服务。

“青少年是国家的未来。”全国政协委员、教育部原副部长郑富芝表示，“青少年心理健康是一项具有长期性、复杂性、专业性特点的系统工程，需要家庭、学校、社会多方合力，为学生筑牢心理健康‘免疫墙’。”

“这些都需要加强对体育教师的专业培训，提升他们的心理健康教育能力。”杨扬表示，对于乡村薄弱学校，应加大对学生心理健康与体育教育的关注和支持力度，大力鼓励和动员公益组织等社会力量投入资源，在乡村学校开展体育与心理健康相融合的公益项目和活动。

“此外，希望通过家长会、社区活动等形式，向全社会进一步普及体育对青少年心理健康的积极作用，鼓励家长支持孩子参与体育活动，让孩子们在体育锻炼中感受集体的力量，在各项赛事活动中相互鼓励相互支持，在竞赛中，经历挫折教育，让体育带来的精神，在他们的成长中支持他们，真正将体育强心落到实处。”杨扬说。

Z 纵览·时讯

民政部等五部门联合部署——

各地相继开展“润心伴成长，同心护未来”主题活动

本报讯（记者 赵莹莹）民政部、教育部、国家卫生健康委、共青团中央、全国妇联日前联合印发通知，决定以“润心伴成长，同心护未来”为主题，指导各地在“六一”国际儿童节等时间节点，围绕困境儿童心理健康广泛开展关爱服务，陪伴广大困境儿童度过一个健康快乐的节日。

通知要求，以加强心理健康关爱服务为重点，以集中开展多形式、多渠道、多层次关爱服务活动为载体，强化心理健康教育、监测发现和有效帮扶等方面举措，携手促进困境儿童身心健康成长、德智体美劳全面发展。

通知提出，学校要引导有需要的困境儿童主动接受心理健康测评，掌握总体情况，发现问题及时与儿童父母或者其他监护人沟通情况。托育机构、社区教育机构、儿童活动中心、12355青少年服务台、童心港湾、少年宫等场所工作人员要及时关注儿童心理健康状况。儿童福利机构、未成年人救助保护机构要依托自身专业力量，对机构内儿童进行心理健康测评，同时积极辐射其他困境儿童，做好记录和归档。

与此同时，各地教育部门要以今年“学生身心健康促进年”为总抓手，指导学校通过多种方式密切家校合作，关注困境儿童在校表现，组织心理健康教师等提供针对性的辅导和关爱，帮助他们增强同伴支持，融洽师生关系，更好融入校园学习和生活。

通知明确表示，要加强对困境儿童及其父母或其他监护人的心理健康常识普及，结合首个全国学生心理健康宣传教育月和全国学生心理健康大讲堂活动，引导他们重视儿童心理健康，主动学习儿童教育、心理等知识，注重培养困境儿童应对挫折的意志和能力，帮助困境儿童塑造健康心理和美好品格。要通过系统培训、专题讲座等多种方式，进一步加强儿童督导员、儿童主任等基层儿童福利工作者队伍建设，提高心理健康关爱服务知识技能，提升其对困境儿童心理问题的发现、识别和关爱服务能力。

记者梳理发现，随着“六一”国际儿童节临近，广东、福建、海南等省市区围绕“润心伴成长，同心护未来”主题，相继开展走访慰问、安全常识教育、实现“微心愿”等系列关爱活动，持续营造全社会关心关爱儿童健康成长的浓厚氛围。

将在26省开展2000场反诈科普活动

第三届全国老年人反诈反诈知识大赛启动

本报讯（记者 舒迪）5月23日，第三届全国老年人反诈反诈知识大赛暨2024蓝马甲助老公益平台启动仪式在京举行，蓝马甲“老有用了”助老科普网络同步正式启用，旨在推动更多群体对银发人群的关注，进一步维护老年人的合法权益。

此次活动由中国老龄协会、国家反诈中心指导，《中国老年》杂志社、中国警察协会、中国老龄事业发展基金会主办，蚂蚁公益基金会等协办。作为“全民反诈在行动”集中宣传月的一项重要活动，第三届全国老年人反诈反诈知识大赛结束时间为6月23日。老年朋友可通过关注“银龄工作”微信公众号等多个平台参与大赛线上答题。大赛题库内容均来源于近年频发的各类诈骗典型案例，特别是AI诈骗、换脸诈骗等运用高科技手段实施诈骗的典型案列。

启动仪式现场，蚂蚁公益基金会相关负责人分享了近年来该基金会蓝马甲志愿助老项目——“蓝马甲行动”所取得的积极成果，来自中国警察网等6家机构的代表共同启动了“蓝马甲·老有用了”助老科普网络平台。

自5月23日起，活动主办方还将联合“蓝马甲行动”，在26个省份的近200个城市举办超过2000场线下反诈科普活动，以提升老年人识骗防骗能力和运用法律手段保护自身权益的意识。

全国老龄办党组成员、中国老龄协会副会长王绍忠表示，打击整治养老诈骗，是进一步贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略的部署要求，也是推进“积极老龄化、健康老龄化”的具体体现。他期望以此次大赛为新起点，以更高站位、更广阔视野，推动老年人反诈工作的持续深入开展，让每一位老年人都能在安全的环境中乐享幸福晚年生活。

工会劳动法律监督“一函两书”工作圆桌访谈活动在京举办

本报讯（记者 赵莹莹）全国总工会与最高人民法院、最高人民检察院相关部门负责同志近日举办劳动法律监督“一函两书”工作圆桌访谈活动，围绕更好推进劳动法律法规贯彻执行、切实保障劳动者合法权益的主题进行交流。

圆桌访谈由全国总工会法律工作部副部长李进东主持，全国总工会法律工作部部长王君伟、最高人民法院民一庭庭长吴景丽、最高人民检察院第八检察厅副厅长邱景辉参加访谈。访谈嘉宾分别介绍了各自领域在劳动法律监督协同协作方面取得的进展，交流了工作体会，并就持续深化协同协作机制，保障劳动者合法权益等进一步强化共识，对下一步继续加强监督协作工作做了安排部署。

今年以来，全国总工会与最高人民法院、最高人民检察院联合发布了涉及治理欠薪的典型案列，在全面推行工会劳动法律监督“一函两书”工作中完善了协作机制，形成了一批具有推广价值的创新案列，对用人单位切实贯彻执行劳动法律法规起到了积极的推动作用。

Z 新知·睿见

全国政协委员杨扬：

“以体强心”，筑牢青少年心理健康保护屏障

本报记者 郭帅

“作为两个孩子的妈妈，我一直很关注青少年心理健康教育。”接受记者采访时，全国政协委员、教科卫体委员会委员杨扬表示，加强学生心理健康工作，事关培养身心健康、全面发展的时代新人，事关国家和民族未来，她希望充分发挥体育强心作用，筑牢青少年心理健康保护屏障。

今年全国两会期间，杨扬提交了《关于重视学生心理健康、发挥体育强心作用、保障学生体育活动的提案》。

“体育运动与心理健康之间存在着密切的联系。”杨扬介绍说，体育活动能够促进大脑释放内啡肽等神经递质，有效缓解压力和焦虑，提升情绪状态。科学研究表明，定期参与体育活动的中小学生在心

理健康水平上显著优于不参与或少参与体育活动的学生。

“规律的体育锻炼能够增强自信心、社交能力和团队协作精神，对于培养学生的抗挫折能力和积极人格特质具有重要作用。”杨扬说。

2023年，教育部办公厅印发《关于开展第7个全国近视防控宣传教育月活动的通知》要求，各地中小学校应保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间，鼓励有条件的学校学生校内户外活动时间达到2小时。

“各地各级学校要切实落实好‘学生每天校内1小时体育活动时间’相关要求，确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动。”杨扬建议，“此

项内容应纳入学校相关领导绩效评价考核体系。”

杨扬在调研中了解到，一些学校以“确保学生安全”为由，限制学生必要的课间休息和运动。“一定要把课间10分钟还给孩子。”杨扬认为，要指导地方和学校科学实施管理和安全防范措施，加强室外场所设施排查和人员值守，不断增强学生安全意识。

结合心理健康教育，杨扬建议，要设计有针对性的体育活动，“如团队拓展，校内、校际间比赛等。这些活动不仅有助于学生在运动中释放压力，还能提升他们的团队协作能力和自我管理能力和自我管理能力，也会增强集体荣誉感。”杨扬表示，“同时要开发适合青少年的体育心理课程，教授学生如何通过体育活动进行自我调节和情绪管理，开展心理健康

体育活动。”

“这些都需要加强对体育教师的专业培训，提升他们的心理健康教育能力。”杨扬表示，对于乡村薄弱学校，应加大对学生心理健康与体育教育的关注和支持力度，大力鼓励和动员公益组织等社会力量投入资源，在乡村学校开展体育与心理健康相融合的公益项目和活动。

“此外，希望通过家长会、社区活动等形式，向全社会进一步普及体育对青少年心理健康的积极作用，鼓励家长支持孩子参与体育活动，让孩子们在体育锻炼中感受集体的力量，在各项赛事活动中相互鼓励相互支持，在竞赛中，经历挫折教育，让体育带来的精神，在他们的成长中支持他们，真正将体育强心落到实处。”杨扬说。