

# 共筑“防线” 给孩子以心灵滋养

## ——多地开展校园心理健康“必修课”扫描

新华社北京5月24日电 教育部等十七部门最近联合印发《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）》（以下简称“行动计划”），要求中小学校要结合相关课程开展心理健康教育。

记者采访了解到，目前在一些地方的中小学，心理健康课程已成为“必修课”，学生们开始学习识别和管理情绪，从认识自己、他人和环境中学会人际关系处理，了解遇到问题时如何求助和倾诉，在课程中得到心灵疗愈和滋养。

### 体验、分享、感悟带来心灵成长

10余名学生围成圆圈，每人右手掌心握住一支直立在地上的塑料杆，口令响起，学生迅速移动步伐，去握相邻同伴的杆子，过程中要保持杆子不落地……走进大连市第十一中学体育馆，心理拓展课上一片欢声笑语。

“这堂课组织学生进行了‘击鼓颠球’‘不倒森林’等项目，学生通过小组合作完成任务并进行分享，这有利于学生处理好同学关系，调节情绪，发挥潜能。”心理教师张莹介绍说，学校除心理健康课程外，还为学生提供个体心理咨询、沙盘游戏、放松训练等，并定期举办心理文化节、心理讲座等活动。

记者从多地中小学了解到，结合不同年龄学生心理特点，内容丰富的心理健康课程正在校园内广泛开展。广州市天河第一小学四年级的一节心理课，以游戏的方式让孩子感受自己的情绪。心理教师肖冬梅介绍说，教师把一块布铺在地上，分成不同小组的学生们站在布上，要求在脚不离开布的情况下，把布翻面。在完成这个任务的过程中，学生们激动、生气、委屈、喜悦……体会到各种情感。游戏结束后，学生们在教师引导下，感悟团结合作、主动牺牲等精神。

广州市第二中学高一学生王栗霖说，学校的心理健康课程一周一节，是同学们喜爱的课程之一，“有节课是大家用多种原材料自制服装走秀，既欢乐又减压。”

遵义市第十九中学心理教师罗艳说，学校在初一年级和初三年级开设了心理健康课程，初二年级则以讲座的形式授课。贵州省黔东南州教育局副局长李天维说，2022年9月以来，该局对全州120多名专业心理教师进行系统培训后，在全州所有初级中学初一年级开设了心理健康课程。

### 多发、低龄化、识别难，青少年心理健康面临新挑战

青少年时期是身心快速发展、面临多个成长议题的重要阶段，青少年是心理健康问题的多发人群。

中国科学院心理研究所对全国超过3万名青少年进行调查，发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示：有14.8%的人存在不同程度抑郁风险。

随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，叠加疫情影响，学生心理健康问题更加凸显。多位受访心理教师表示，存在心理健康问题的学生有日益增多的趋势，并呈现出低龄化特点。

辽宁省心理咨询行业协会青少年心理健康专业委员会副主任曾祥云表示，随着互联网技术和通讯设备的发展，通过智能设备进行交流一定程度上替代了现实社交，也给未成年人心理带来不利影响。“如青少年使用手机时间过长，甚至形成手机依赖等，会导致孩子们更不愿意开展面对面的线下社交。同时容易受网络不良价值观影响，一些不良信息会引导学生认可甚至模仿，对学生心理健康造成较大威胁。”

受访心理教师认为，亲子关系紧张和学业压力加大对学生的心理影响较大，表现为家长对孩子的高期待，给孩子加压，孩子难以承受；或孩子不想听从家长对自己未来的安排，又不知道自己该怎么选择，因而感到焦虑，等等。同时，与成人相比，青少年心理问题和抑郁倾向更难被识别和诊断。

### 家、校、社会协同 共筑心理健康“防线”

相关专家建议，应尽快建立学校、家庭、社会和相关管理部门协同的青少年心理健康教育、问题识别、干预全链条机制，落实行动计划，推进心理健康课程建设，共筑学生心理健康“防线”。

大连教育学院心理研修中心主任李玉荣建议，心理健康教育课程化是现阶段促进学校心理健康教育落到实处，预防与解决学生心理问题的根本。建议将心理健康教育课纳入国家课程方案，保障心理健康教育课开齐开足。同时加强专岗专业心理健康教师配备，通过常态化培训提高专职心理教师专业素养。

“本学期开学后，我们到不同中小学上了近20节心理健康课。”曾祥云说，由他及46位专家组成的心理援助志愿服务队，坚持义务为有需要的中小学进行心理健康服务。他建议，要充分发挥卫健、共青团、妇联等部门的优势，开展“家长课堂”“微课程”等活动，提升家长健康意识，全社会共同关注和帮助孩子心理成长。

专家建议，可从日常生活习惯着手保障学生心理健康。如进一步发挥体育活动调节情绪、疏解压力作用，开齐开足上好体育与健康课，落实户外运动一小时等要求，助力学生健康成长。



### 长白山五月人气旺

5月24日，游客在长白山北景区游览。

五月下旬，随着气温回暖，长白山景区内游人如织，旅游市场持续升温，文旅消费复苏势头明显。据了解，截至5月23日，2023年长白山景区累计接待游客33.47万人，比2019年同期增长4.82%。 新华社 发

**中国福利彩票**  
CHINA WELFARE LOTTERY

**热烈祝贺 安庆彩民**

· 5月16日第2023055期 ·

**喜中双色球二等奖 5注**

**累计奖金 188万**

**投注方式：单式5倍投注**

🏠 第34073008号福彩投注站

**福彩公益金主要用于：**

👴 扶老 | 🦿 助残 | 🙋 救孤 | 🏠 济困 | 💰 补充社保基金 | 🌾 乡村振兴  
📖 教育助学 | ⚖️ 法律援助 | 🚑 红十字事业 | 🏠 赈灾救灾 | 🎭 文化事业

**公益福彩 善行天下**

理性投注 快乐购彩 禁止向未成年人提供售彩及兑奖服务  
安庆市福利彩票中心宣