

# 从“育分”到“育人” 心理健康成为教育核心课题

青少年心理健康不仅关系个人成长,更关乎国家未来和民族希望。近期,教育部印发《关于进一步加强中小学生心理健康工作的十条措施》(以下简称《十条措施》),着力构建科学、系统的心理健康服务体系,推动基础教育从“育分”向“育人”深化。



## 1. 青少年健康成长 心理问题不容忽视

随着社会环境和家庭结构的变化,中小學生面临着来自学业、社交、家庭等多方面的压力,心理健康问题日益凸显。

北京大学第六医院精神疾病康复中心主任程嘉表示,“现在儿童青少年所承受的压力越来越大。物质生活水平的提高让我们的生活更好了,孩子的需求不仅满足于吃饱穿暖,他们还渴望被尊重、有归属感,以及要求自我价值的实现。”青少年在长身体的过程中,心理的耐受力 and 弹性都不是很稳定,容易出现情绪变化。如果能早发现早干预,对本人及其家庭乃至社会都有非常深远的意义。

近年来,为守护青少年健康成长,教育部会同卫生健康委等相关部门相继印发了《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》《关于加强学生心理健康管理工作的通知》《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》等系列政策文件,并在2023年重点实施学生心理健康促进专项行动,促进学生健康成长。各地学校积极响应号召,在心理

健康教育领域进行了积极探索。

“我们将心理健康知识融入各学科教学,如在语文课上分析文学人物的情绪变化,在体育健康课中讲解压力对身心的影响。”北京小学红山分校校长蔡京华为记者分享了实践心得。学校通过课程渗透、环境营造和机制保障三个层面推进心理健康教育。特别打造了“心理友好”环境,在教学楼设置多个“悦心小帐篷”活动空间,并开放各类活动场所,让校园处处传递积极信号。尤其是学校创新推出的“AI校长”智能心理服务,吸引了不少学生的关注和使用。“有学生向‘AI校长’倾诉家庭变故带来的困扰,系统及时发出预警,教师迅速介入,最终化解了潜在的心理风险。这个案例让我们看到,技术创新可以为心理健康教育提供有力支撑。”蔡京华对记者表示。

教学楼角落的彩色帐篷里,孩子们正分享着心事;课间走廊上,学生与智能屏幕中的“AI校长”畅快交流……这些温馨场景背后,是我国中小學生心理健康教育正在不断推进深化。

## 2. 《十条措施》描绘系统性治理清晰“施工图”

心理健康是学生健康成长和全面发展的重要基石。北京师范大学中国教育与社会发展研究院副研究员白旭晨指出,基于生态系统理论,学生个体的心理健康状态嵌套于微观系统(家庭、班级)、中观系统(家校互动)、外观系统(社区、网络环境)乃至宏观系统(社会文化、教育政策)的动态环境中,系统与个体相互作用并影响着个体的发展。

教育部基础教育司负责人介绍,此次印发的《十条措施》,针对中小學生心理健康突出问题和阶段性特点,以“小切口”为突破,全面提升中小學生心理素质,促进身心健康成长。

学业压力和升学焦虑,是当前中小學生心理健康面临的主要挑战。程嘉在工作中发现,焦虑障碍是儿童青少年常见的心理问题,最常见的表现是担心自己考不好。对此,

《十条措施》明确提出,规范考试管理,减少测试频次,合理控制难度,禁止按考试成绩排名,减少竞争焦虑。推进中考改革,扩大优质高中招生指标到校比例,探索均衡派位,缓解升学压力。同时,围绕运动不够、睡眠不足、网络沉迷等对中小學生心理健康产生影响的突出问题,强调注重身心协同发展,培养健康生活方式。

“这些规定正是对影响心理健康的生理—心理—社会模型中各维度的精准回应,为系统性治理提供了清晰的‘施工图’。”白旭晨表示,《十条措施》实现了从应激性干预到前瞻性预防、从单点疏解到系统整合的范式演进。措施的发布,进一步细化了工作路径,为基层实践提供了明确指引,标志着我国中小學生心理健康工作进入全新阶段。

## 3. 家校社同发力 搭建心理健康防护全链条

中小學生心理健康工作不是一方的责任,需要家庭、社会、政府多部门协同发力。

“孩子的心理问题大多源于在情绪积累的过程中没有排解的渠道,家庭没有给予足够有效的支持,甚至有些情绪问题直接是由家庭施加的。家长要知道,家永远是孩子的‘避风港’,家庭永远是孩子坚强的后盾,这是他们有力战胜困难的核心。”程嘉强调,良好的家庭教育在学生心理健康工作中起到重要作用。

“要学习正视孩子的心理问题,学习接纳孩子的感受,同时学习赞赏孩子。”北京大学第六医院儿童精神科副主任医师司飞飞表示,家长的支持和理解对孩子的心理健康至关重要,“培养一个心理健康的孩子,不是说孩子一定不能出现心理问题,而是尽量避免,即使出现了,也能及时、有效地给予帮助和支持,陪伴孩子尽快回归正常轨道。”

此次《十条措施》构建了家校社协同、多部门联动的立体化工作网络。学校层面要推进“全员育心制度”“优化校园心理支持环境”等;家庭层面强调“培育和谐亲子关系”,通过家长学校、家访等强化家校协同;社会层面则联动卫

健、公安、网信、妇联、关工委等部门,建立“重大心理问题线上线下发现机制”“精神疾病转介就医机制”,并依托12355青少年服务台、社区心理服务平台等提供专业支持,联通了学校教育、家庭教育、社会教育各环节,实现了心理健康教育从单点发力到系统集成的重要转变。

白旭晨表示,《十条措施》将心理健康教育从一项独立的专项工作,提升为贯穿教育教学全过程和管理服务各环节的基础性工作,着力破解了学校心理健康教育长期存在的“孤岛效应”。她指出,传统因常将心理问题简化为个体心理脆弱性或单一的学校/家庭责任,而新政策将学业压力、人际互动、亲子关系、校园氛围及数字媒介生态等变量纳入统一的分析视野,运用公共政策进行系统性干预。

“《十条措施》推动了‘五育并举’与‘心育’的深度融合,宣告学生的身心健康并非达成学业目标的工具性变量,而是教育活动的本体性价值和前提性保障。”白旭晨强调,这种理念转变标志着我国基础教育价值导向的一次深刻校准。

## 4. 数字赋能 从“隔绝防护”到“赋能适应”

值得注意的是,此次印发的《十条措施》对数字时代的中小學生心理健康给予了专门关注。提出要培养学生健康上网习惯,建立监测预警和干预机制,利用人工智能等现代信息技术赋能学生心理健康工作等。

“《十条措施》超越了简单的技术禁绝逻辑,旗帜鲜明地提出‘培养健康上网习惯’与‘数字素养教育’的目标,体现了从‘隔绝防护’到‘赋能适应’的战略升级。”白旭晨表示,这一政策导向充分体现了媒介素养理论的治理理念,旨在帮助学生从被动的信息受众和算法客体,转变为具备批判性解读能力、自我管理能力和优质内容创造力的积极数字公民。“这能深层次地引导

学生在数字空间中构建稳定、一致的‘数字自我认同’,有效抵御‘语境坍塌’带来的身份焦虑和‘信息茧房’造成的思想偏狭,提升其在复杂数字环境中的心理韧性与社会适应力。”

随着《十条措施》的推进实施,我国中小學生心理健康工作将迎来全新的发展格局。白旭晨指出,这意味着学生心理健康工作从过去可轻可重的“软任”,变成了有明确要求、有资源配置、有督导评估的“硬标准”。“这将从资源配置、专业队伍建设和标准化建设等方面,为心理健康教育的可持续、高质量发展提供刚性约束与持续动力,从根本上改变其在实际工作中被边缘化的结构性困境。”白旭晨表示。

央广网 果君