关于加强中小学生心理健康教育的建议

领衔代表：韩鑫豪

附议代表：

一、中小学生心理健康问题的现状分析

中小学生正处于身心发展的重要时期，随着生理及心理的发育和发展，特别是面对同龄人竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。据《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》，2020年，青少年抑郁检出率高达24.6%，全国有3000多万青少年为抑郁症所困，大多数集中在初中年龄段。

中小学生心理健康问题已成为一个严重的社会问题。近年来，有学生因父母阻止上网而跳楼自杀，因学习压力大而患上抑郁症，因同学之间发生矛盾而相约跳河自杀，因不满情绪而伤害他人甚至伤害老师等事件频频发生。

分析原因，影响中小学生心理健康的因素主要有以下六方面：

**1.学习压力大。**在升学和考试的压力下，学业负担日趋加重，成为影响学生身心健康的首要因素。相关统计显示，在中小学生自杀原因中，将近一半是由于学习压力过重引发的。

**2.身心发育不成熟。**学生正处于青春期，身体加速发育，而心理和社会适应能力发展相对推迟，容易形成复杂的青春期心理、卫生问题。

**3.人际交往压力。**良好的人际交往是学生的一种精神需求。因人际关系压力而烦恼的学生通常表现为自卑、过分注意他人评价、虚荣心强、怕丢面子等。尤其是那些性格内向的学生，很容易在集体中感到压抑感和孤独感。

**4.家长重视程度不够。**学生心理危机爆发主要集中在家庭场景，多源于亲子矛盾激化。生活中家长只关心孩子的学习成绩，往往疏忽对孩子心理健康问题的关注。即便家长发现孩子有心理问题，也因不具备相关知识，难以第一时间进行有效预防和积极干预。

**5.网络电子产品侵蚀。**无处不在的网络电子产品正在侵蚀学生的身心健康，不少学生沉迷网络游戏、网络暴力、网络色情等带有刺激性的内容，随之而来的是厌学、逃学、辍学，甚至做出极端行为。

**6.学校现有心理危机干预机制不健全。**由于现有的人才资源不足，专业水平不够，导致学校相关工作机制不完善，心理教师履职往往局限于机械填表等日常工作，而不是深入学生群体给予其心理方面的关爱。

二、加强中小学生心理健康教育的几点建议

国家已对中小学心理健康教育工作给予了高度关注。2021年5月，教育部印发《国家义务教育质量监测方案（2021年修订版）》，将心理健康纳入质量监测范围。2021年7月，教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》指出：“中小学要将心理健康教育课纳入校本课程，同时注重安排形式多样的生命教育、挫折教育等。”

综上可见，加强中小学生心理健康教育已是刻不容缓，这是确保学生健康成长、推进素质教育的需要，更是贯彻落实教育“双减”政策的必然要求。为此，本人提出以下几点建议：

**（一）建议市政府及主管部门在深入落实国家教育“双减”政策过程中，要从战略高度进一步重视中小学生心理健康教育工作。**把中小学生心理健康教育发展纳入全市教育事业发展总体规划；建立健全学校家庭社会三位一体的全市中小学生心理健康教育体系，以及由相关职能部门共同参与的中小学生心理健康教育服务联动工作机制；把中小学生心理健康教育工作列入考核学校工作的一项重要内容，加强督促检查。

**（二）建议市教育主管部门化大力气抓好中小学心理健康教育专业教师队伍建设。**目前，心理教师队伍仍是我市教师队伍建设中的短板，不少学校还没有专职的心育教师；有的虽有心育教师，但因缺乏系统的专业培训，业务水平不理想。因此，教育主管部门要从实际出发，一方面，大力引进相关专业人员，配备到中小学校；另一方面，加大投入，狠抓培训，加快建立一支责任心强、工作效能高的心理教师专业队伍。同时，要建立健全中小学校的学生心理工作班子，加大心理工作在教育中的份量。

**（三）建议全市各中小学校切实担当起学生心理健康教育的主阵地作用。**重点要抓好五方面工作：一是制定学生心理健康教育发展规划，列入学校整体发展规划和重要发展任务；二是采取切实有效的措施和丰富多彩的形式，开展在校学生心理健康教育活动，加大心理健康知识宣传力度；三是以心理教育课程为抓手，加强师资培训，精心打造形式多样、主题鲜明、丰富多彩的心理健康教育类课程；四是建立健全学校心理健康教育工作网络，切实做好对学生的心理测评，有效实施分层追踪与干预；五是建立协作机制，加强学校与心理健康专业机构的对接互通、与学生家长的支持合作，努力提升学校处理心理健康问题的应急能力。