第 82 号：关于加强青少年身心健康工作的建议

（市六届人大三次会议）

关于加强青少年身心健康工作的建议

第 82 号（教科文卫类 1 号）

霍邱代表团：王勇代表

一、案由

当前，我国青少年心理健康问题日益突出，严重影响了他们的身心健康和未来发展。就笔者工作的学校而言，几乎每个班级都有不同程度的心理障碍学生。青少年时期是人生中最为关键的阶段之一，他们的身心健康状况直接关系到国家和民族的发展。因此，加强青少年身心健康工作已经刻不容缓，必须引起我们的高度重视和关注。

二、案据

（一）青少年心理健康问题严重性：近年来，青少年心理健康问题日益突出，包括抑郁、焦虑、自卑、压力大等心理问题，严重影响了他们的身心健康和未来发展，甚至部分人出现自杀倾向。心理健康问题学生给社会、学校和家庭带来极大的负担和风险。

（二）青少年心理健康问题的影响：青少年心理健康问题不仅影响他们的学习、生活和社交能力，还可能引发违法犯罪等社会问题，对家庭和社会造成严重负担。

（三）青少年心理健康问题的原因：青少年心理健康问题的原因复杂多样，包括家庭环境、学校教育、社会压力等多方面因素。例如，家庭环境不良、父母离异、家长过分期望、教育的极端内卷化、社交障碍、沉迷网络等都可能引发青少年的心理问题。

三、建议

（一）政府层面

（1）制定青少年心理健康发展规划和相关政策，加大对青少年心理健康工作的资金投入力度，为学校等教育场所建设标准心理健康咨询室，引进专业辅导教师。

（2）建立健全青少年心理健康服务体系，加强心理咨询服务和心理危机干预工作。在社区、村部等设立专业的心理咨询站。

（3）加强心理健康教育宣导和培训工作，提高公众对青少年心理健康问题的认识和重视程度，向青少年及其家长普及心理健康知识，提高他们的心理健康意识和自我保健能力。要加强从事青少年心理健康工作人员的培训，提高他们的专业素质和服务能力，为青少年提供更好的心理健康服务。

（二）学校层面

（1）开设心理健康课程，引导学生了解心理健康知识，掌握心理调适技巧和方法。加强教师培训和管理，提高教师对青少年心理健康问题的认识和应对能力。

（2）学校应定期为学生和教师提供心理健康的教育和培训，包括情绪管理、压力应对、学习策略、人际关系处理等主题。这些教育和培训有助于增强学生的心理素质，提高他们的应对能力和自我认知。

（3）强化师德师风建设，认真落实“双减”和“五项管理”，开足开齐心理健康和艺体音乐课程，开展健康有益的课外活动。建立多元评价机制，改变唯分数论的评价体系，适度给学生减轻学业负担和心理压力。

（4）建立专业心理健康咨询室，建立学生心理健康档案，定期开展心理测评、心理筛查、心理辅导、心理讲座等工作。学校要关注特殊群体，对于可能面临更多心理挑战的特殊群体，如留守学生、流动学学生、残障学生、特殊家庭

学生等，学校应给予更多的关注和支持。为他们提供针对性的心理辅导和关爱。

（三）家庭层面

（1）家长要注重与孩子的沟通和交流，了解孩子的想法和感受，尊重孩子的个性和需求。家长自身要加强学习心理健康知识，引导提高青少年的心理健康意识和自我保健能力。

（2）营造和谐的家庭氛围，与子女多交流、多陪伴，调整对孩子学业的心理预期，让孩子感受到家庭的温暖和关爱。

（3）积极参与学校、社区的活动，与孩子一起探索和发展兴趣爱好。