**关于加强青少年心理健康教育的建议**

领衔代表：宋红杰

附议代表：

一、背景情况

心理健康是构建青少年全面发展体系的重要指标，是落实立德树人根本任务的重要方面。青少年是祖国的未来，他们的健康成长是关系到国家和民族未来发展的大事，为深入贯彻落实国家《“健康中国2030”规划纲要》、《关于加强心理健康服务的指导意见》和国家教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求，青少年心理健康教育必须引起全社会的高度关注和重视，虽然各级部门根据各自工作职能开展了一系列青少年心理健康教育活动，但是由于青少年心智还不成熟，面对心理健康方面的问题往往不能很好地处理和解决，进而发生到愈加严重的地步，近段时间因学生学习负担重，升学压力大，导致这种趋势越来越明显，学生心理问题事件发生也愈加频繁。这不仅对学生的心理健康产生损害，不利于其正常的学习和生活，严重的甚至还对学生的生命安全造成威胁。一旦发生学校心理事件，不仅学校声誉受到损害，造成的社会负面影响极大。

二、现状分析

当前学校心理问题发生率高，主要集中在亲子关系不佳、人际交往不良、学习压力大、自我同一性低、焦虑、心理烦躁不安，情绪忽高忽低极不稳定等方面。归其原因如：家庭结构发生重大变化，父母离婚、家庭氛围不佳、父母吵架、暴力行为等。一个存在心理问题的孩子背后往往有一个生病的家庭。加强家庭教育，促进家校心理共育迫在眉睫。

真实案例1：学生A 父母在家经常吵架，因担心父母离婚，而产生情绪持久低落，自我价值感低，否定自己，学习心不在焉。

真实案例2：学生B 人际交往不良，被同学孤立，基本没有现实朋友，缺乏同伴支持，进而在网上寻求网友关注，沉溺网络，逃避现实，难以正面应对现实生活存在的问题，心情起伏大，发生一些自残自伤的不良行为。

三、相关建议

**（一）加强学校心理健康教育。**学校是青少年最重要的成长环境之一，加强学校心理健康教育，应该成为教育的重点。学校可以通过开设心理健康活动课来帮助学生学会处理化解学习和生活中可能会发生的各种心理挑战，培养青少年的亲子关系、情感、人际交往、自我认知、学业压力等多方面的心理素质，有助于青少年更好地应对这些潜在风险，提高心理素质。设置心理咨询室，配置专职心理健康老师对学生心理问题进行有针对性地咨询，建立心理档案，化解防范可能发生的心理风险。

**（二）寻求专业医院力量支持和帮助。**青少年在成长过程中经常面临学业、人际关系、考试、升学等各种压力。畅通医教渠道，医教结合，与精神卫生医院达成一致，寻求医院专业力量，一旦发生学校无法处理的严重心理问题，能够立即转介到相应医院进行治疗，帮助学生进行心理治疗和康复，再回归至正常生活。

**（三）成立青少年心理健康服务机构。**为了更好地满足青少年的需要，可以成立专门的心理健康服务机构，为青少年提供心理咨询、心理辅导、心理援助等服务。这些服务机构可以在社区、学校、医院等地设立，为青少年提供一站式的心理健康服务。学校、社区可通过举行心理健康讲座等多种方式，邀请家长共同学习，让家长掌握心理健康方面最基本的知识，帮助其在家庭教育中更注重孩子的心理健康成长，更有策略来进行家庭教育，提高家庭心育能力。

**（四）加强心理健康教育资源建设。**为了加强青少年的心理健康教育，需要建设一系列有关心理健康领域的教育资源，包括心理健康知识讲座、心理健康教育网络平台、心理咨询师培训等。这些教育资源可以为教师、家长、青少年提供帮助，让他们更好地掌握心理健康知识，提高自我保护能力。

总之，青少年时期是一个人一生的重大转折点，青少年心理健康教育是非常重要的，在这个时间段要处理很多人生重要的任务，比如自我统一性的发展，这就更加需要家庭、学校、社会等各方共同努力，给予青少年积极的关注、信任、陪伴以及耐心有效的引导，让他们能够顺利地度过这个阶段，健康成长。