

# 关于加强青少年心理健康教育的建议

民进容县委员会 唐绍政

《中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“要加强学生心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会的能力。”世界卫生组织认为：心理健康是一个现代人健康的一项重要标准，良好的心理素质是人才素质中的一个重要组成部分。一个人心理健康与否，与他的成就、贡献、成才有着十分密切的关系。

那么，我国青少年的心理健康状况如何呢？中国疾病控制中心精神卫生中心提供的一份资料表明：我国 18 岁以下的未成年人中，有 20.23% 的人患有各种程度不同的心理障碍，如自私、叛逆、自卑、嫉妒、抑郁、焦虑、脆弱等等，其中以焦虑和抑郁尤为突出。而北京师范大学心理学院的最新研究则表明：从上个世纪 90 年代至今，我国青少年的心理健康水平明显下滑，存在心理健康问题的青少年呈逐年上升的趋势。

青少年心理不健康，往往容易导致他们走上犯罪或者轻生的道路。近年来震惊全国、导致 25 人死亡的北京“蓝极速网吧”纵火案，马加爵杀人案，新疆四女生因成绩排名落后集体自杀案等一系列恶性事件，无一不是由于青少年心理发生了严重扭曲所造成的。面对这一起起令人触目惊心的案件，我们不能不深思：是什么使青少年的心理发生了这样的扭曲？我们今后应该如何去开展心理健康教育工作，才能保证

素质  
培养  
适应社  
健康  
重要  
成才

病控  
下的  
康障  
等，  
的最  
的心理  
上升

或者轻  
极速  
名落后  
发生  
事件，  
样的扭  
能保证

青少年健康成长，成为社会的有用之才？

我认为，影响青少年心理健康的主要因素有以下几方面：

### (一) 社会因素

由于监管制度不完善等原因，近年来，社会上一些宣扬暴力、色情、迷信等不健康思想的书籍及影视作品流入了青少年之中，对他们的心灵造成极大的侵蚀。而电脑网络的普及，使得一部分自控能力较差的青少年无法抵御其巨大的诱惑，整天沉迷于网络游戏、QQ聊天等虚拟生活之中，渐渐迷失了自我，荒废了学业，他们的心灵就渐渐被扭曲。

### (二) 学校因素

我国当前的中考、高考竞争十分激烈，许多学校为了提高升学率，采取“时间+汗水”的做法，大量的练习、频繁的考试，压得学生喘不过气来。一部分学生因无法承受这样巨大的负担和压力，产生了焦虑、烦躁、恐惧的心理，甚至还有一些学生干脆自暴自弃，放弃学业。

### (三) 家庭因素

一是过分溺爱。现在的青少年大多是独生子女，有些家长对待孩子就像“小皇帝”、“小公主”一样，事事迁就放纵，想方设法满足孩子的要求；或者事事包办，不让孩子做自己应该做的事。这样做的后果是强化了孩子以自我为中心的意识，使得他们很容易形成自私、骄横的性格。同时，由于缺少必要的生活磨炼，孩子的心理承受能力较差，一旦遇到一点困难或挫折，他们就容易产生焦虑不安、抑郁寡欢的心理，一些人甚至因此走上轻生自杀的道路。

二是期望值过高。现实生活中，很多家长“望子成龙”、“望女成凤”心切，往往不顾孩子的实际，硬是把自己的主观愿望强加到孩子身上，在学习上提出过高的要求。孩子承

受的压力过大，时间长了心理就会出现问题。

三是缺少家庭温暖。有些家长整天忙于工作和事业，没有时间来关心照顾自己的孩子。孩子的感情需求长期被忽略，无法从家庭中得到温暖，就容易形成孤僻、冷漠、自闭的心理。还有一些家庭，父母感情破裂，整天争吵打闹，对孩子的心灵伤害更大，孩子在成长的过程中更容易出现这样或那样的问题。

针对以上情况，我们建议：

## 一、加强宣传，提高认识，形成合力，共同做好青少年心理健康教育工作（社会 | 政府）

现在社会上许多人对心理健康教育缺乏正确的认识，有的甚至把心理不健康和心理变态划上等号，因而对心理健康教育有抵触情绪。因此，有关部门要充分利用电视、广播、网络、宣传橱窗等媒体和途径，加大对心理健康教育的宣传力度，让人们认识到良好的心理素质对青少年健康成长的重要性，认识到加强青少年心理健康教育对国家、社会和民族未来的重要意义，从而使社会各方面形成合力，共同做好青少年心理健康教育工作。

## 心理指南 二、充分发挥学校的主阵地作用，大力开展心理健康教育工作（学校）

1、学校应开设心理健康教育课和心理健康专题讲座，向学生传授一些心理保健知识，教给他们心理调节的方法和处理人际关系的技巧，使他们学会尊重、服从和适应，懂得如何面对挫折和失败，形成良好的心理素质。

2、建议学校开设心理咨询室或心理辅导室，并至少安排一名具有一定专业知识的专职人员，对学生在学习和生活中出现的心理问题进行咨询、辅导，为他们排解内心的困扰，

促进他们的心灵健康发展。

3、在学科教学中渗透心理健康教育。教师在课堂教学的过程中要努力创设心理健康教育的情境，寻找心理健康教育的契机，积极对学生进行心理健康教育。

4、在校园文化活动中培养学生良好的心理素质。学校应开展丰富多彩的校园文化活动，以轻松愉快的活动来化解学生的学习压力，放松紧张的情绪。同时，也使学生在活动中学会与他人合作，获得成功的体验，增强他们的自信心。

5、积极实施素质教育。深入开展课堂教学改革，努力提高课堂教学质量，切实减轻学生的课业负担，为学生创造轻松愉快的学习环境，让他们体验到学习的快乐，形成乐观开朗的性格。

### 三、积极发挥家庭的教育和影响作用，促使青少年良好心理素质的形成（家庭）

家庭是青少年成长的摇篮，父母是孩子的第一任老师，家庭环境和家庭教育对青少年良好心理素质的形成具有十分重要的作用。作为家长，应积极了解和掌握一些心理健康教育的方法，切实转变教育子女的观念，努力营造良好的家庭生活环境，积极培养孩子的独立生活的能力和吃苦耐劳、艰苦奋斗的作风，以自身的崇高理想、追求、品格和行为影响孩子，促使孩子良好心理素质的形成。

### 四、完善监管机制，净化青少年成长环境（监督）

建议有关部门进一步完善监管机制，并加强对书籍、影视和网吧的监督管理，防止暴力、色情、迷信等不利于青少年心理健康的文化垃圾对青少年的心灵造成毒害，为青少年的健康成长提供一个良好的环境。

米庚是如何捉住“那世”<sup>27</sup>梁道。