



近年来,中小学生心理健康问题备受公众关注,不同学段的孩子面临着各自的成长烦恼。为进一步提高中小学生心理健康工作水平,促进身心健康成长,教育部日前发布了《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》(简称《十条措施》),涵盖减轻作业负担、保障充足睡眠、净化网络环境、健全部门协同防护机制等方面,共同为青少年织就一张心理健康防护网。

◀10月9日,河北省秦皇岛市第一医院音乐心理治疗师,带领秦皇岛市第七中学玉龙湾校区学生,体验趣味音乐心理游戏“欢快旋律来拍手”。

# 十条“心”措施 护航成长时

## 立足儿童立场

在有效缓解学生考试升学焦虑方面,教育部提出,要减轻学生过重作业负担,严控书面作业总量,严禁布置机械重复、惩罚性作业,鼓励每周设置一天“无作业日”。规范考试管理,减少日常测试频次,合理设置考试难度,不得以考试成绩对学生进行排名。巩固校外培训治理成果,继续严控义务教育阶段学科类培训,规范非学科类培训,加强学科类隐形变异培训防范治理。

有序推进中考改革,加快扩大优质高中招生指标到校,开展均衡派位招生试点,缓解学生和家家长升学焦虑。全面落实生命安全与健康教育进中小学课程教材指南,每月至少开展一次综合性教育实践活动,加强学生生命教育、青春期教育和挫折教育,提升学生适应环境、调适情绪、应对压力等方面能力,增强心理韧性和心理免疫力。

在重庆市九龙坡区谢家湾学校党委书记刘希娅看来,《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》的亮点在于,它从科学规律和治理创新的角度,精准找到了长期以来影响学生心理健康的深层次问题。“这些举措是对《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》的具体贯彻和有力执行,通

过抓住主要矛盾解决问题,既有效减轻学生的心理负担,更是从机制上推动教育生态的改良。”她说。

同时,建立监测预警和干预机制。教育部提出,推进建设全国学生心理健康监测预警系统,每年组织开展1次心理健康抽样监测。国家义务教育质量监测每年监测学生心理健康状况和工作开展情况。督促指导地方建设监测预警系统,完善心理健康问题及时发现、预警、干预处置机制,推进分级响应模式。统筹规范学生心理健康测评,每名学生每学年接受心理测评一般不超过1次。

## 小切口更具可行性

从小切口入手,使得《十条措施》具有很强的落地性、指导性与可行性。

刘希娅说:“《十条措施》的每一项都聚焦具体问题,给出了清晰可操作的解决方案,让文件不仅停留在‘纸面’上。”

比如,在保障学生充足睡眠时间方面,《十条措施》明确提出,“合理安排学校上下学时间,不得要求学生提前到校参加统一教学活动,有条件的学校应保障学生必要的午休时间。”“严格执行睡眠管理规定,坚决遏制超时学习等违规行为,防止学业过重、无序竞争挤占睡眠时间。将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量



减负措施

评价监测体系。”

体育锻炼与心理健康之间存在着密切联系。体育运动能促进大脑释放内啡肽等神经递质,有效缓解压力和焦虑,提升情绪状态。同时,规律的体育锻炼还能增强孩子的自信心、社交能力与团队协作精神。科学研究表明,定期参与体育活动的中小学生在心理健康水平上显著优于不参与或少参与体育活动的学生。

基于此,在全面落实“体育每天2小时”方面,《十条措施》提出,保证义务教育阶段全体学生能够按规定课时开展体育锻炼,普遍开展“班级赛”“年级赛”等全员性体育比赛活动,打造“能出汗”的体育课。鼓励学校与社区合作开放周边运动场馆,为学生放学后开展体育锻炼提供场所保障。鼓励推行“课间15分钟”,延长学生课间活动时间,丰富课后服务体育项目,增加学生户外活动时间。开展健康学校建设试点,探索一揽子解决近视、肥胖、心理健康等学生身心健康突出问题的有效机制模式。

## 疏堵结合体现政策智慧

作为互联网原住民,近年来,一些中小学生对沉迷手机已成为备受关注的社会问题。对于智能终端的疏堵,考验着政策制定的智慧。

2018年8月,教育部、国家卫生健康委、国家体育总局等八部门就曾联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》,其中提出“严禁学生将个人手机、平板电脑等电子产品带入课堂,

带入学校的要进行统一保管”。2021年,教育部再次印发通知,要求中小学生在确有需求将手机带入课堂的,要经家长同意、书面提出申请,进校后应将手机由学校统一保管,禁止带入课堂。

本次发布的《十条措施》同样提出要培养学生健康用网习惯。其中提出,规范管理学生带入学校的智能终端产品,严禁将手机等电子产品带入课堂。鼓励学生和家长共同开展“息屏行动”,减少对网络过度依赖。

教育部门也要会同有关部门压实网站平台监管责任,优化算法推荐机制,不得向学生推送危害心理健康的各类信息,坚决遏制“贩卖焦虑”“诱导内卷”等违规行为。持续净化未成年人网络环境,推广应用“未成年人模式”,加强动漫、短视频、微短剧、网络综艺和网络游戏、网络文学等管理。

在优化校园心理支持环境方面,实施中小学“护苗行动”,及时化解学生间存在的矛盾冲突,坚决防止各类学生欺凌行为。利用人工智能等现代信息技术赋能学生心理健康工作,支持地方探索开发“AI心理助手”“智能减压室”,为学生提供心理问题初步识别、即时心理支持和情绪疏导等。

值得关注的是,在学生心理健康关爱工作中,面向留守儿童、流动儿童、孤儿、事实无人抚养儿童以及单亲家庭儿童等特殊学生群体,教育部提出,要建立“一生一策”心理健康档案,实行建档立卡管理;改善寄宿制学校条件,加强对寄宿学生的生活照料和安全管理。

(据《人民日报海外版》孙亚慧)



近日,忻州市长征小学以“科技筑梦新时代 创新引领向未来”为主题的科技月活动启动。图为学生代表进行宣誓:“争做新时代科技追梦人”。李涛摄