

【B】

【同意公开】

## 对政协长春市第十四届委员会第二次会议第 246 号委员建议的答复

胡伟东委员：

您在政协长春市第十四届委员会第二次会议上提出的《关于后疫情时代应对青少年心理健康问题的建议》（第 246 号）收悉，现答复如下。

您提出的关于后疫情时代应对青少年心理健康问题的建议对我们开展相关工作具有借鉴意义。新冠肺炎疫情发生以来，长春市教育局高度重视疫情期间青少年心理健康教育、危机预防与干预，积极研究针对性强的心理疏导和咨询干预办法，推动各项工作不断取得进展。以下分两部分向您汇报：

### 一、疫情期间心理健康教育工作开展的情况

一是加强组织引领。按照疫情防控工作要求，先后制定并下发《关于疫情期间开展心理健康教育工作的通知》《关于进一步做好心理健康与家庭教育服务的通知》《全市教育系统心理与家庭教育服务指南》等文件，进一步做好心理疏

导和人文关怀，有针对性地开展心理干预，及时为学生解决困难，确保学生思想稳定与心理健康。尤其关注毕业年级的学生，帮助学生树立信心，有效缓解家长和学生焦虑情绪。

**二是开展知识普及。**按照疫情防控工作要求，组织各县（市）区第一时间抓实心理健康工作，做到专人专项管理，并成立志愿服务团队开展心理支持与服务工作，各级志愿者团队累计达 2000 余人；开足上好线上心理健康课，确保每周不少于 0.5 学时；多途径开展心理健康讲座，录制心理调适宣传微课、自我减压微视频等，疫情期间，17 个县区共计组织心理主题班会 5551 次，发布心理科普宣传 6410 条，组织召开心理专题讲座 2009 次，不断深化普及心理健康知识。

**三是加强专业指导。**组建“长春市青少年心灵港湾志愿服务团队”“长春市心理健康志愿咨询服务团队”“长春市家庭教育志愿咨询服务团队”三支队伍，从心理疏导、特殊群体关爱等多个方面为广大中小学生和家長提供咨询服务和指导，对发现的危机事件做到早发现早干预。疫情期间组织开展集中辅导 1864 万人次，“一对一”心理咨询服务 7048 人次，避免了 10 余起危机事件的发生。

依托“长春青少年心灵港湾”、“长春家校社共育”、省工会“云课堂”平台三个平台为全市学生和家長提供科学、专业、多元化的心理健康指导服务，共录制专题微课 78 节，尤其关注高三、初三应考学生，推送了 17 节辅导微课，帮

助毕业年级师生和家长缓解压力。与吉林省总工会共同开展“关爱青少年健康成长 助力家校社协同育人”系列主题宣讲活动，900余万人次收看专题讲座。

广泛推介吉林省共卫生、长春市第六医院、吉林省神经精神病医院、吉林省神经精神病医院朝阳区心理门诊等医疗单位为师生、家长开通24小时公益心理援助热线，提升师生、家长对热线的知晓率和使用率，鼓励学生及家长必要时拨打求助电话。

**四是促进基层工作。**持续指导各县（市）区开展心理健康（家庭教育）志愿者服务工作，有针对性地开展心理干预，及时为学生解决困难，确保学生思想稳定与心理健康。目前，各县（市）区心理健康（家庭教育）志愿服务团队近2000余人。同时，坚持做好对县区的帮扶工作，开展心理健康和家庭教育点对点跟踪指导服务工作。

## **二、现阶段心理健康教育工作开展情况**

### **（一）统筹谋划，科学制定心理健康教育工作方案。**

研究制定《关于全面加强中小学心理健康教育工作实施意见》。进一步深化长春市中小学心理健康教育工作开展，打造具有区域特色的心理健康教育服务体系，建立心理预防与危机干预机制，加强心理健康教育课程与教师队伍建设，提高心理健康教育教学质量，开展心理健康教育的基础研究和应用研究，构建学校、家庭、社会等联动的心理健康服务

网络，统筹多方资源，齐抓共管，切实全方位提升学生心理健康素养，为学生健康成长和幸福美好生活奠基。

### **重点实施八项工程：**

**1. 课程体系建设工程。**加强中小学心理健康课程建设，全面提升学生心理健康素养。到 2022 年底，在校儿童青少年心理健康核心知识知晓率达到 80%，力争到 2025 年底达到 90%。一是开齐上好心理健康教育课。统筹利用地方课程、校本课程系统开设心理健康教育课，每班每两周至少 1 个课时并纳入课表。心理健康教育课应以活动为主，可以采用团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等多种形式开展，帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助互助求助意识，学会理性面对挫折和困难。完善心理健康教育课程体系，丰富心理健康教育实施途径。二是完善心理健康教育课程体系。根据不同年龄阶段学生的身心发展特点，开发设计小学、初中、高中一体化、贯通式心理健康教育课程资源库，体现心理健康教育内容的差异性和適切性。各校要丰富完善心理健康教育校本课程，注重安排形式多样的生命教育、青春期教育、挫折教育和预防抑郁症教育等，积极培养学生珍爱生命、热爱生活、积极向上的心理品质，增强抗压能力。积极探索心理健康教育与生涯教育的深度整合，充分发挥心理健康教育在学生生涯发展指导中的优势，开发适合学生发展、符合学生

需要的生涯发展指导内容，激发学生学习与成长动力。三是**丰富心理健康教育实施途径**。各校每学期至少开展一次全覆盖的心理健康教育主题班（团、队）会、一次有针对性的心理健康教育和生命教育专题活动；结合“5·25 心理健康日”“10·10 世界精神卫生日”以及新生开学、毕业、考试前后等重要时间节点和影响心理健康重大事件发生时段，开展心理健康教育活动；实施“倾诉一刻钟行动”，倡导学生每天与同学、家人有效沟通交流 15 分钟；利用广播、电视、网络媒体等平台 and 渠道，积极传播心理健康知识，提升学生心理健康素养。

**2. 教师队伍建设工程。**加强教师队伍心理素养建设，配齐建强专兼职心理健康教育教师队伍，提升班主任、全体教师心理健康素养。一是**配齐专兼职心理健康教育教师队伍**，依托“采兰计划”“强师计划”“特岗计划”等渠道，聘用一批具备相关学历和专业资质的心理健康教育教师。自 2022 年起，全市各校要配备至少 1 名专职或兼职心理健康教育教师；到 2023 年，全市按照师生比 1：1000（不足千人按千人计）的标准配备专职心理健康教育教师的学校比例达到 50%；到 2025 年，全市各校至少要配备 1 名专职心理健康教育教师，按照师生比 1：1000（不足千人按千人计）的标准配备专职心理健康教育教师的学校比例达到 80%。二是**加强全体教师心理健康教育培训**。制定《长春市心理健康教育师资培

训认证实施办法》，完善“骨干心理健康教师-专兼职心理健康教育教师-班主任-全体教师”四层级培训模式。确保骨干心理健康教师年培训不少于100学时、专兼职心理健康教育教师年培训不少于80学时（线上、线下各40学时）、班主任年培训不少于20学时、全体教师年培训不少于10学时。到2025年底骨干心理健康教师持有市心理健康教育A级证；专兼职心理健康教育教师达到基本职业胜任力，持有市心理健康教育B级证；班主任掌握心理健康教育基本知识和基本技能，持有市心理健康教育C级证；全体教师心理健康知识普及率达到100%，持有市心理健康教育D级证。定期举办心理健康教育教师基本功大赛、心理健康教育高端论坛，搭建教师成果展示、经验交流平台，促进心理健康教育教师不断提高业务能力。

**3. 辅导平台建设工程。**加强心理健康教育平台、场地与设备建设，保障各地各校建立健全心理辅导专门场地空间及软硬件设备，推动全市心理健康教育服务体系提质升级。进一步加强学校尤其是乡村学校心理辅导室软、硬件设施建设，提高心理辅导室使用率，切实发挥心理辅导室在预防和解决学生心理问题中的重要作用。各校要健全心理咨询（辅导）值班、预约、面谈、转介、追踪反馈等制度，为学生提供系统、专业、及时的心理健康指导与咨询服务。规范学生心理咨询和辅导的档案管理，推进心理档案的信息化建设。

**4. 预防干预体系建设工程。**加强过程管理，认真做好心理健康测评工作，推动中小学校建立学生心理危机预防与干预体系，积极推广“测评建档-师生结对-积极干预-同伴跟防-家校协同-及时转介”心理危机干预“六步工作法”，全力做好学生心理危机预防、干预与转介工作。

**一是做好心理健康测评工作，**积极借助专业工具和手段，建立覆盖全市学生的心理健康数据库，做好日常预警工作，各县（市）区要设立或依托相关专业机构，牵头负责组织区域内中小学开展心理健康测评工作，将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，每年面向小学高年级以上各学段开展一次心理健康测评，指导学校科学运用测评结果，推动建立“一生一策”的心理成长档案。中职学校每年在新生入校后适时开展全覆盖心理健康测评，分类制定心理健康教育方案，加强对测评结果的科学分析和合理应用。

**二是强化日常预警防控工作，**指导各校建立“学校-年级-班级-朋辈”四级预警网络，设立班级心理委员，并进行系统培训。依托班级心理委员、班级干部、寝室长、互助小组等群体，关注学生是否遭遇重大变故、重大挫折及出现明显异常等情况，建立学生心理危机预警库和心理危机干预小组，定期召开学生心理异常情况会诊，对已超出学校辅导范围的，应第一时间告知家长及时转介，寄宿制学校班主任每月要遍访学生寝室，经常与学生谈心谈话，针对学生出现的异常情况，与家长密切沟通，及时给予干预

帮扶，加强特殊时期、不同季节的心理危机预防与干预工作，做到及时发现、妥善应对、适时转介。

**5. 心理健康关爱工程。**针对不同类型学生群体，积极开展多主体、多途径的心理健康关爱行动，全面提高学生的应对挫折能力和情绪调节能力。一是**分类开展学生心理关爱工作**，与团市委合作开展长春市青少年公益大讲堂——心理健康专场系列活动，普及心理健康知识；对学习遭遇困难、学业表现不佳的学生和面临升学压力的初三、高三学生，要及时给予个别指导或团队辅导；对贫困、留守、流动、单亲、残疾、遭遇校园欺凌、丧亲等处境不利学生给予重点关爱，必要时开展心理干预；对精神障碍患者的子女，开展家庭关爱教育、辅助成长；对疑似有心理行为问题或精神障碍的学生，要指导家长陪同学生到医疗机构寻求专业帮助；对出现自杀自伤、伤人毁物倾向等严重心理危机和已经确定有抑郁症、焦虑症等心理障碍的学生，协助家庭及时做好干预、转介和治疗工作；对临近毕业仍未获得用人单位录用意向的中职学校学生，要积极提供就业托底帮助，缓解就业焦虑。二是**建立多主体、多途径心理关爱体系**，指导各地要积极发挥各类心理咨询热线作用，广泛宣传心理健康教育发展中心、精神卫生医疗机构及12320公共卫生热线、共青团12355青少年服务热线号码，鼓励学生有需要时积极拨打求助；积极推动“代理妈妈”一对一结对帮扶活动，重点给予留守、单

亲、丧亲等学生在生活、学习及心理健康上的关爱帮扶；各校要充分发挥共青团、少先队、学生会、各类社团尤其是心理社团的作用，积极开展朋辈帮扶；积极发挥心理健康教育教师、班主任、学科教师与学生结对帮扶作用，通过日常谈心谈话、学业辅导、家访等途径对学生及时给予学业指导与心理关爱。

**6. “医教”协作建设工程。**加强卫生健康部门与教育部门协同合作，建立医疗转介“绿色通道”和医教协作信息共享机制，发挥医教合力，切实加强对存在心理问题的学生提供医疗帮助。一是**建立医疗转介“绿色通道”**，各级教育部门会同本级卫生健康部门建立精神卫生医疗机构对学校心理健康教育及心理危机干预的支持协作机制，形成医教联动的心理健康服务模式。广泛推介长春市第六医院、吉林省神经精神病医院等医疗单位为学生和家长开通的24小时公益心理援助热线，提升师生、家长对热线的知晓率和使用率；在现有学生心理危机干预“绿色通道”的基础上，进一步扩大合作范围，力争做到每所学校都有医疗合作单位和点对点心理危机转介“绿色通道”；合作医疗机构定期组织专业人员到校开展“心理专家进校园”活动，为学校心理健康教育工作提供专业指导。二是**建立医教协作信息共享机制**。卫生健康部门与教育部门在学生转介诊疗、筛查复核、综合干预等工作中建立信息共享机制。特别是当学生因自残、轻生等

心理问题住院治疗时，在保障学生隐私和信息安全的基础上，医疗机构要借助信息共享渠道及时将学生信息反馈给相应教育部门或学校负责人，共同做好学生康复工作。当学生因心理问题住院治疗后申请复学时，医疗机构应向学校提供相关治疗的病历证明，并协助学校对学生的心理健康状况进行评估；学校根据评估情况，做好复学安排及日常关怀。

**7. “家校社”协作建设工程。**密切家校联系，指导家长科学理性地开展家庭教育和心理疏导；整合社会资源，加大学校与社会合作力度，增强学校、家庭和社会教育合力。一是**凝聚学校家庭教育合力**，充分利用家长学校、家长会、“长春家校社共育”微信公众平台等渠道，每学期至少开展1次面向家长的心理健康知识培训；要定期开展心理危机科普教育活动，引导家长掌握不同学段学生的心理发展规律，提升家长预防、识别子女心理行为问题的意识与能力；要完善家访制度，开展常态化家访，保护家庭隐私，每学期要与每个家庭沟通联系1次以上，重点关注学生是否存在童年期心理创伤、寄养留守经历、家庭重大变故、亲子关系紧张等情况，积极寻求学生家庭的有效支持；鼓励家长多关注子女心理健康状况，积极配合学校建立学生心理档案，对于已确定有抑郁症等心理障碍的学生，学校及时协助家长送医诊治。二是**增强学校社会合作力度**，相关部门要依托城乡社区综合服务设施、社区卫生服务中心、儿童之家、青年之家、心理咨询

室、社会工作站等活动阵地，面向社区中小學生开展心理健康服务，鼓励和引导专家学者、医务人员、高校教师、大学生、具备相关资质的社会工作者、各级各类心理学会加入到中小学心理健康服务志愿者团队，定期为家长和学生开展科普宣传、心理支持、心理疏导等志愿服务。

**8. 多育并举促进工程。**充分发挥理想信念教育、校园文化、体育、美育、劳动教育及心身医学教育的重要作用，全方位促进学生心理健康发展。一是**加强理想信念价值观教育**，充分发挥“信仰讲堂”、“英雄讲堂”、思政课堂的阵地作用，弘扬社会主义核心价值观和中华优秀传统文化，厚植爱国主义情怀，培育学生积极乐观的人生态度和坚韧不拔的意志品质，鼓励学生学会用高尚的理想信念来指导学习和生活，用“大我”战胜“小我”，开阔胸襟，增强人生的责任感和使命感，把个人的价值和理想追求融入到为党为国为社会为集体为人民服务的奋斗之中。二是**加强校园文化育人**，积极开展形式多样、健康向上的校园文化生活，重视校园绿化、美化和人文环境建设，推动形成厚重的校园文化积淀和清新的校园文明风尚，使学生在日常学习生活中接受先进文化的熏陶和文明风尚的感染，在良好的校园人文、自然环境中陶冶情操，促进学生身心健康。三是**加强体育和美育**，开齐开足上好体育课和美育课。在体育上，积极推广中华传统体育项目和普及性体育运动，实施“运动一小时”行动计划，每天

至少参加 1 小时体育运动，培养学生健康体魄和养成终身锻炼的习惯；在美育上，推广惠及全体学生的合唱、合奏、集体舞、课本剧、艺术实践工作坊等艺术实践活动，开展群体性展示与交流，培养学生积极的审美情趣与良好的心理素质。

**四是加强劳动教育**，结合学段特点开展劳动教育，通过劳动教育必修课、学科教学有机渗透、课外校外活动等途径开展日常生活劳动教育、生产劳动教育和服务性劳动教育，全面提高学生劳动素养，以劳养心，让学生感受到劳动的光荣，体会平凡劳动中的伟大，强化学生社会责任感。

**五是加强心身医学教育**，让孩子们掌握压力与心理、身体健康之间的关系，学会平衡压力、掌握放松技巧，重视规律作息、充足睡眠及均衡饮食对身体、心理健康的影响，了解健康的体重、身材与心理健康的关系。

## **（二）立足当前，扎实推进心理健康教育工作开展。**

**1. 多渠道培育学生积极心理品质。**一是开足上好心理健康课，纳入校本课程，每周不少于 0.5 学时；二是融入学科课程，研究制定《心理健康教育融入学科课程优秀教案评选活动方案》，组织开展“学科融入心理健康教育”教案评优活动；三是组织各校开展“倾诉一刻钟”行动，倡导学生每天与同学或教师或家人有效沟通交流至少 15 分钟，积极缓解学习压力，消解不安情绪；四是融入校园文化，组织开展以“5·25 心理健康日”“10·10 世界精神卫生日”主题日

宣传教育活动，开展校园心理剧、团体讲座、个体辅导等活动，营造师生、同学间关怀互助友善的校风和班风，营造有利于心理健康发展的环境氛围；**五是**开展家校心理共育，每学期至少开展1次家长心理健康知识普及培训；**六是**开展心理危机干预专题培训，提高家长预防、识别子女心理行为问题的意识与能力；**七是**组织学生积极参加校内外五育实践活动，目前已形成“长春市家校社协同育人基地目录清单”，面向全市中小学（幼儿园、职业学校）公布，促进学生健康身心、陶冶情操、尊重科学、热爱劳动、强健体魄，全面培育学生的综合素养。

**2. 开展心理健康咨询与辅导。**依托“长春市青少年心灵港湾”、省工会“云课堂”和“长春家校社共育”服务平台，面向全市师生和家长，开展个体咨询和讲座辅导。倡导各地各校开设24小时阳光心理援助热线、网络预约专线和咨询邮箱等，为本地本校学生提供常态化心理咨询服务。针对学生在学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能遇到的心理失衡问题，各校要及早采取措施，分类疏导各种压力；对贫困、留守、流动、单亲、残疾、遭遇校园欺凌、丧亲等处境不利学生给予重点关爱，及时了解学生在人际交往、思想情感、集体生活中所遇到的困难和问题，有针对性地开展个体或团体辅导，帮助青年学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

**3. 突出青少年心理安全建设。**优化家庭、学校、社会心理安全环境，构建家校社心理安全协作机制。一是研选心理专家、专业心理医生、法律专家等相关人员，筹备成立“长春市青少年心理危机干预应急行动小组”，邀请高校心理专家、长春市六院专业心理医生、市公安局心理工作者、宽城区法院法官等相关人员，组建一支由心理指导专家、专业心理医生、法律专家等相关人员构成的“长春市青少年心理危机干预应急行动小组”，提高应对紧急危机事件干预处置能力，形成心理安全防护屏障。二是与吉林省神经精神病医院共同研讨“医教社”合作工作方案，以试点的形式落实“心理专家进校园”问诊制度，为学生建立心理危机医疗转介“绿色通道”。此项工作采取试点的形式，指导学校开展心理健康测评，并对测评结果进行全面的分析，指导学校科学运用学生心理健康测评结果，推动建立“一生一策”的心理成长档案，健全筛查预警机制，实施高风险对象筛查确认和精准干预，并对重点学生进行评估访谈，推动学校领导、心理教师和班主任深入认识此项工作的重要性，掌握有效的工作方法。

**4. 加强队伍建设。**一是依托东北师大，开展全体教师心理健康教育培训，心理骨干教师年培训不少于 100 学时，考取心理健康教育 A 级证；专兼职心理健康教育教师年培训不少于 80 学时，考取心理健康教育 B 级证；班主任年培训不

少于 20 学时，考取心理健康教育 C 级证；全体教师年培训不少于 10 学时，考取心理健康教育 D 级证，通过培训提升全体教师心理健康素养，到 2025 年底达到全员参与的目标。

**二是**聘任长春市家校社协同育人专家指导组和讲师团，在全市范围内遴选聘任黄蓓、迟清涛、张延赤、盖笑松等 33 名同志为专家指导组成员，张鹏、张璐、康成、王树生等 139 名同志为讲师团成员，挖掘和利用教育及社会智力资源，建立“专家资源库”，为家校社协同育人工作提供人力支持。专家组和讲师团结合中小學生身心发展特点，针对育人重点难点热点问题，为学校提供专业培训、专题讲座和个性化咨询辅导；根据县（市）区、学校、社区需求，面向师生、家长，宣传党和国家的教育方针、政策法规，传授育人科学理论知识和技能方法，协助学校和家庭解决育人难点问题，引导广大教师、家长树立正确的育人观、成才观，提高育人能力，共同促进青少年学生健康成长。

**三是**依托“长春市心理健康教育专家资源库”组织专家送课到校，不断提升教师心理健康专业水平和专业技能。邀请吉林大学学生心理健康指导中心何思彤教授为南关区中小学班主任开展《教师如何实现自我滋养与心理育人同质同频》心理健康教育培训；邀请心理健康教育专家矫颖为长春市第一五〇中学全体班主任进行《维护心理健康 护航健康成长》心理健康培训。

**5. 加强心理健康教育科学研究。**继续推进长春市教育质

量提升工程研究课题《家庭教育对未成年人心理健康影响状况与干预方法研究》的研究工作。

**6. 推动心理健康教育示范校建设。**按照《吉林省中小学心理健康教育示范学校评估标准》，开展争创省级心理健康示范校活动，同时依托省级心理健康教育“示范校”建设，进行心理示范班级建设及评选工作，指导各地各校要把心理健康教育工作纳入整体工作规划，与诸育相融合，全面推动心理健康教育工作科学有效开展。

下一步，我们将认真学习吸收你们的建议，贯彻落实《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025年）》部署要求，加强“后疫情时代”青少年心理健康教育，不断提高心理危机干预的针对性和实效性。完善多元参与的协作机制，加强对儿童青少年等重点人群心理健康的关注，动员各部门资源和社会力量加强对儿童青少年的关心和支持，推动中小学生学习心理健康教育科学化、专业化、常态化发展。

感谢您对教育工作的关心和支持！

长春市教育局

2023年5月23日

联系人姓名及电话：裴莹 13174465558