

# 教育部十条措施守护青少年“心”成长

近日,教育部出台《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,旨在全面提升中小学生心理素质,促进身心健康成长。

“有效缓解学生考试升学焦虑”措施提出,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,缓解学生和家長升学焦虑。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。

“全面落实‘体育每天2小时

’”措施提出,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。

“保障学生充足睡眠时间”措施明确,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评价监测体系。

“培养学生健康用网习惯”措施提出,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。

此外,措施还就关心关爱特殊学生群体、建立监测预警和干预机制、推进实施全员育心制度、优化校园心理支持环境、培育家庭和谐亲子关系、健全部门协同防护机制等作出要求。 □中国教育报

## 教育部七问七答 解读十条“心”措施

《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》(以下简称《十条措施》)发布后,教育部基础教育司负责人就相关问题回答了记者提问。

**问:出台《十条措施》的主要背景和考虑是什么?**

**答:**中小学生心理健康事关立德树人,事关强国建设和民族复兴。当前,中小学生心理健康问题日益受到社会广泛关注,心理健康工作面临新形势新挑战。为深入贯彻落实党中央、国务院关于青少年健康工作的决策部署,按照教育部重点工作安排,我们坚持问题导向和效果导向,针对中小学生心理健康突出问题和阶段性特点,以“小切口”为突破,制定了这十条具体措施,全面提升中小学生心理素质,促进身心健康成长。

**问:《十条措施》在缓解学业考试焦虑方面提出了哪些具体办法?**

**答:**《十条措施》明确提出:一是强化作业管理,严控总量,严禁机械重复、惩罚性作业,鼓励设立“无作业日”,从源头上减轻日常压力。二是规范考试管理,减少测试频次,合理控制难度,明确禁止按考试成绩排名,减少竞争焦虑。三是深化校外培训治理,严控学科类培训,规范非学科类培训。四是推进中考改革,扩大优质高中招生指标到校比例,探索均衡派位,缓解升学压力。五是加强课程与实践教育,每月至少开展1次综合性实践活动,提升学生心理韧性和应对能力。

**问:《十条措施》围绕影响学生心理健康的突出问题有哪些针对性措施?**

**答:**围绕运动不够、睡眠不足、网络沉迷等对中小学生心理健康产生影响的突出问题,强调注重身心协同发展,培养健康生活方式。一是全面落实“每天体育活动不少于2小时”,推行“能出汗”的体育课,普及全员体育竞赛,延长课间活动时间,通过体育锻炼释放压力、增强体质、促进心理健康。二是保障充足睡眠,科学安排作息,严禁挤占睡眠时间,并将睡眠纳入健康监测与教育评价体系。三是



学生向心理教师倾诉烦恼。(李菁 摄)

培养健康用网习惯,加强网络素养教育,规范中小学生带入学校的智能终端产品管理,净化网络环境,减少不良信息对学生的心理侵蚀。

**问:《十条措施》对关怀留守儿童、单亲家庭儿童等特殊学生群体有哪些考虑?**

**答:**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是学生心理健康关爱工作的重点。《措施》要求:一是建立“一生一策”心理健康档案,实行建档立卡管理,在开学、考试、升学等关键节点加强心理辅导和情感关怀。二是每学期至少开展1次家访,常态化家校沟通,深化“爱心妈妈”等结对帮扶行动。三是改善寄宿制学校条件,提升生活教师关爱服务水平,为学生提供更加温馨的学习生活环境。

**问:《十条措施》在加强学校心**

**理健康工作方面作出了哪些安排?**

**答:**一是建设国家及地方心理健康监测预警系统,每年开展1次监测,规范学校心理测评,推进完善心理健康问题及时发现、预警、干预处置机制和分级响应。二是推进“全员育心”,学校配齐心理教师,建立心理健康教育教研制度,强化教师培训,构建班主任、心理教师、精神科医师三级服务梯队。三是优化校园环境,开展“护苗行动”,建设温馨班级、宿舍,发展各类社团,发挥朋辈互助作用,同时加强教师心理关怀。

**问:《十条措施》在家庭教育指导方面提出了哪些具体要求?**

**答:**家庭教育在学生心理健康工作中起到重要作用,良好的家庭环境是孩子健康成长的港湾。一是推进学校持续加强“教联体”建设,强化家校协同,每学期至少组织2次家庭教育指导活

动,将心理健康作为必讲内容。二是加强学生发展情况跟踪分析,定期向家长反馈,帮助家长及时掌握情况,共同做好关心关爱。三是会同妇联、关工委等加强社区家庭教育指导,普遍开展心理健康基本知识和技能培训,提高家长心理健康素养。

**问:《十条措施》在部门协同方面作了哪些部署?**

**答:**一是加强部门联动,教育部门要积极会同宣传、网信、公安、卫生健康、共青团、妇联等部门单位,形成工作合力,推动各项工作落地见效。二是提供专业支持和资源保障,依托有关单位全覆盖建设市县中小学心理辅导中心,构建社区心理服务平台,用好心理援助热线。三是营造良好氛围,广泛宣传科学理念,引导全社会共同关心和支持学生心理健康工作。

□中国新闻网