

首都体育学院督导通讯

2023年 学生身心健康发展专辑

首都体育学院党委教师工作部 教务处、研究生部 督导组编

2023年5月24日

- 教育部等十七部门关于印发《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）》的通知
- 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）
- 教育部等十七部门联合印发全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划
- 促进学生身心健康全面发展——教育部体育卫生与艺术教育司负责人就《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）》答记者问
- 大学生身体活动的心理行为健康和功能效果：基于ICF的系统综述（摘要）
- 大学生久坐行为/屏幕时间与心理健康的Meta分析（摘要）
- 大学生心理健康素养与专业心理求助行为（摘要）

【编者语】5月11日，教育部官网发布消息，教育部等十七部门联合印发了《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）》（以下简称《行动计划》）。《行动计划》出台的背景是基于近年来，心理健康问题逐步成为世界各国普遍面临的社会性难题。我国同样也不例外，这些心理健康问题已逐渐从成人、职业群体扩展延伸至大中小學生群体，并呈现“低龄化”发展趋势。加强青少年心理健康教育已成为当前全社会的共识。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视和关心广大学生的心理健康和成长发展，在党的二十大报告中提出要“重视心理健康和精神卫生”。中央教育工作领导小组会议专题研究部署了学生心理健康工作。教育部党组高度重视，深入贯彻落实党中央、国务院决策部署，会同卫生健康委等相关部门，合力推动学生心理健康工作。近年来，相继印发了《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》《关于加强学生心理健康管理工作的通知》《生命安全教育与健康教育进中小学课程教材指南》《新冠病毒感染疫情形势下学生突出心理问题防治工作实施方案》等系列政策文件，并在2023年重点实施学生心理健康促进专项行动，促进学生健康成长。大学不仅是学生从知识学习迈向专业学习的重要一步，也是学生身份转换，走向社会服务社会的重要转折点。因此，在教学中重视学生心理健康和精神卫生，也是我们不能忽视的重要环节。

教育部等十七部门关于印发《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）》的通知

教体艺〔2023〕1号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委）、检察院、党委宣传部、网信办、科技厅（局）、公安厅（局）、民政厅（局）、财政厅（局）、卫生健康委、广电局、体育局、妇儿工委办公室、团委、妇联、关工委、科协，新疆生产建设兵团教育局、检察院、党委宣传部、网信办、科技局、公安局、民政局、财政局、卫生健康委、文体广电和旅游局、妇儿工委办公室、团委、妇联、关工委、科协，中国科学院各相关研究所：

《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）》已经中央教育工作领导小组会议审议通过。现印发给你们，请结合实际认真贯彻执行。

教育部 最高人民法院 中央宣传部
中央网信办 科技部 公安部
民政部 财政部 国家卫生健康委
广电总局 体育总局 中国科学院
国务院妇儿工委办公室 共青团中央 全国妇联
中国关心下一代工作委员会 中国科学技术协会
2023年4月20日

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）

促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，叠加新冠疫情影响，学生心理健康问题更加凸显。为认真贯彻党的二十大精神，贯彻落实《中国教育现代化2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，制定本行动计划。

一、总体要求

（一）指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持为党育人、为国育才，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，统筹政策与制度、学科与人才、技术与环境，贯通大中小学各学段，贯穿学校、家庭、社会各方面，培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。

（二）基本原则

■坚持全面发展。完善全面培养的教育体系，推进教育评价改革，坚持学习知识与提高全面素质相统一，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

■坚持健康第一。把健康作为学生全面发展的前提和基础，遵循学生成长成才规律，把解决学生心理问题与解决学生成才发展的实际问题相结合，把心理健康工作质量作为衡量教育发展水平、办学治校能力和人才培养质量的重要指标，促进学生身心健康。

——坚持提升能力。统筹教师、教材、课程、学科、专业等建设，加强学生心理健康工作体系建设，全方位强化学生心理健康教育，健全心理问题预防和监测机制，主动干预，增强学生心理健康工作科学性、针对性和有效性。

■坚持系统治理。健全多部门联动和学校、家庭、社会协同育人机制，聚焦影响学生心理健康的核心要素、关键领域和重点环节，补短板、强弱项，系统强化学生心理健康工作。

（三）工作目标

健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系更加健全，学校、家庭、社会和相关部門协同联动的学生心理健康工作格局更加完善。2025年，配备专（兼）职心理健康教育教师的学校比例达到95%，开展心理健康教育的家庭教育指导服务站点比例达到60%。

二、主要任务

（一）五育并举促进心理健康

1. 以德育心。将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程，融入教育教学、管理服务和学生成长各环节，纳入“三全育人”大格局，坚定理想信念，厚植爱国情怀，引导学生扣好人生第一粒扣子，树立正确的世界观、人生观、价值观。

2. 以智慧心。优化教育内容和方式，有效减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担。教师要注重学习掌握心理学知识，在学科教学中注重维护学生心理健康，既教书，又育人。

3. 以体强心。发挥体育调节情绪、疏解压力作用，实施学校体育固本行动，开齐开足上好体育与健康课，支持学校全覆盖、高质量开展体育课后服务，着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间，熟练掌握1—2项运动技能，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

4. 以美润心。发挥美育丰富精神、温润心灵作用，实施学校美育浸润行动，广泛开展普及性强、形式多样、内容丰富、积极向上的美育实践活动，教会学生认识美、欣赏美、创造美。

5. 以劳健心。丰富、拓展劳动教育实施途径，让学生动手实践、出力流汗，磨炼意志品质，养成劳动习惯，珍惜劳动成果和幸福生活。

（二）加强心理健康教育

6. 开设心理健康相关课程。中小学校要结合相关课程开展心理健康教育。中等职业学校按规定开足思想政治课“心理健康与职业生涯”模块学时。高等职业学校按规定将心理健康教育等课程列为公共基础必修或限定选修课。普通高校要开设心理健康必修课，原则上应设置2个学分（32—36学时），有条件的高校可开设更多样、更有针对性的心理健康选修课。举办高等学历继续教育的高校要按规定开设适合成人特点的心理健康课程。托幼机构应遵循儿童生理、心理特点，创设活动场景，培养积极心理品质。

7. 发挥课堂教学作用。结合大中小学生发展需要，分层分类开展心理健康教学，关注学生个体差异，帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助、求助意识，学会理性面对困难和挫折，增强心理健康素质。

8. 全方位开展心理健康教育。组织编写大中小学生心理健康读本，扎实推进心理健康教育普及。向家长、校长、班主任和辅导员等群体提供学生常见心理问题操作指南等心理健康“服务包”。依托“师生健康 中国健康”主题教育、“全国大中学生心理健康日”、职业院校“文明风采”活动、中考和高考等重要活动和时间节点，多渠道、多形式开展心理健康教育。发挥共青团、少先队、学生会（研究生会）、学生社团、学校聘请的社会工作者等作用，增强同伴支持，融洽师生同学关系。

（三）规范心理健康监测

9. 加强心理健康监测。组织研制符合中国儿童青少年特点的心理健康测评工具，规范量表选用、监测实施和结果运用。依托有关单位组建面向大中小学的国家级学生心理健康教育研究与监测专业机构，构建完整的学生心理健康状况监测体系，加强数据分析、案例研究，强化风险预判和条件保障。国家义务教育质量监测每年监测学生心理健康状况。地方教育部门和学校要积极开展学生心理健康监测工作。

10. 开展心理健康测评。坚持预防为主、关口前移，定期开展学生心理健康测评。县级教育部门要组织区域内中小学开展心理健康测评，用好开学重要时段，每学年面向小学高年级、初中、高中、中等职业学校等学生至少开展一次心理健康测评，指导学校科学规范运用测评结果，建立“一生一策”心理健康档案。高校每年应在新生入校后适时开展心理健康测评，鼓励有条件的高校合理增加测评频次和范围，科学分析、合理应用测评结果，分类制定心理健康教育方案。建立健全测评数据安全保护机制，防止信息泄露。

（四）完善心理预警干预

11. 健全预警体系。县级教育部门要依托有关单位建设区域性中小学生心理辅导中心，规范心理咨询辅导服务，定期面向区域内中小学提供业务指导、技能培训。中小学校要加强心理辅导室建设，开展预警和干预工作。鼓励高中、高校班级探索设置心理委员。高校要强化心理咨询服务平台建设，完善“学校—院系—班级—宿舍/个人”四级预警网络，辅导员、班主任定期走访学生宿舍，院系定期研判学生心理状况。重点关注面临学业就业压力、经济困难、情感危机、家庭变故、校园欺凌等风险因素以及校外实习、社会实践等学习生活环境变化的学生。发挥心理援助热线作用，面向因自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件等重大突发事件受影响学生人群，强化应急心理援助，有效安抚、疏导和干预。

12. 优化协作机制。教育、卫生健康、网信、公安等部门指导学校与家庭、精神卫生医疗机构、妇幼保健机构等建立健全协同机制，共同开展学生心理健康宣传教育，加强物防、技防建设，及早发现学生严重心理健康问题，网上网下监测预警学生自伤或伤人等危险行为，畅通预防转介干预就医通道，及时转介、诊断、治疗。教育部门会同卫生健康等部门健全精神或心理健康问题学生复学机制。

（五）建强心理人才队伍

13. 提升人才培养质量。完善《心理学类教学质量国家标准》。加强心理学、应用心理学、社会工作等相关学科专业和心理学类拔尖学生培养基地建设。支持高校辅导员攻读心理学、社会工作等相关学科专业硕士学位，适当增加高校思想政治工作骨干在职攻读博士学位专项计划心理学相关专业名额。

14. 配齐心理健康教师。高校按师生比例不低于 1:4000 配备专职心理健康教育教师，且每校至少配备 2 名。中小学每校至少配备 1 名专（兼）职心理健康教育教师，鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师。建立心理健康教育教师教研制度，县级教研机构配备心理教研员。

15. 畅通教师发展渠道。组织研制心理健康教育教师专业标准，形成与心理健康教育教师资格制度、教师职称制度相互衔接的教师专业发展制度体系。心理健康教育教师职称评审可纳入思政、德育教师系列或单独评审。面向中小学校班主任和少先队辅导员、高校辅导员、研究生导师等开展个体心理发展、健康教育基本知识和技能全覆盖培训，定期对心理健康教育教师开展职业技能培训。多措并举加强教师心理健康工作，支持社会力量、专业医疗机构参与教师心理健康教育能力提升行动，用好家校社协同心理关爱平台，推进教师心理健康教育学习资源开发和培训，提升教师发现并有效处置心理健康问题的能力。

（六）支持心理健康科研

16. 开展科学研究。针对学生常见的心理问题和心理障碍，汇聚心理科学、脑科学、人工智能等学科资源，支持全国和地方相关重点实验室开展学生心理健康基础性、前沿性和国际性研究。鼓励有条件的高校、科研院所等设置学生心理健康实验室，开展学生心理健康研究。

17. 推动成果应用。鼓励支持将心理健康科研成果应用到学生心理健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置等领域，提升学生心理健康工作水平。

（七）优化社会心理服务

18. 提升社会心理服务能力。卫生健康部门加强儿童医院、精神专科医院和妇幼保健机构儿童心理咨询及专科门诊建设，完善医疗卫生机构儿童青少年心理健康服务标准规范，加强综合监管。民政、卫生健康、共青团和少先队、妇联等部门协同搭建社区心理服务平台，支持专业社工、志愿者等开展儿童青少年心理健康服务。对已建有热线的精神卫生医疗机构及 12345 政务服务便民热线（含 12320 公共卫生热线）、共青团 12355 青少年服务热线等工作人员开展儿童青少年心理健康知识培训，提供专业化服务，向儿童青少年广泛宣传热线电话，鼓励有需要时拨打求助。

19. 加强家庭教育指导服务。妇联、教育、关工委等部门组织办好家长学校或网上家庭教育指导平台，推动社区家庭教育指导服务站点建设，引导家长关注孩子心理健康，树立科学养育观念，尊重孩子心理发展规律，理性确定孩子成长预期，积极开展亲子活动，保障孩子充足睡眠，防止沉迷网络或游戏。家长学校或家庭教育指导服务站点每年面向家长至少开展一次心理健康教育。

20. 加强未成年人保护。文明办指导推动地方加强未成年人心理健康成长辅导中心建设，拓展服务内容，增强服务能力。检察机关推动建立集取证、心理疏导、身体检查等功能于一体的未成年被害人“一站式”办案区，在涉未成年人案件办理中全面推行“督促监护令”，会同有关部门全面开展

家庭教育指导工作。关工委组织发挥广大“五老”优势作用，推动“五老”工作室建设，关注未成年人心理健康教育。

（八）营造健康成长环境

21. 规范开展科普宣传。科协、教育、卫生健康等部门充分利用广播、电视、网络等媒体平台和渠道，广泛开展学生心理健康知识和预防心理问题科普。教育、卫生健康、宣传部门推广学生心理健康工作经验做法，稳妥把握心理健康和精神卫生信息发布、新闻报道和舆情处置。

22. 加强日常监督管理。网信、广播电视、公安等部门加大监管力度，及时发现、清理、查处与学生有关的非法有害信息及出版物，重点清查问题较多的网络游戏、直播、短视频等，广泛汇聚向真、向善、向美、向上的力量，以时代新风塑造和净化网络空间，共建网上美好精神家园。全面治理校园及周边、网络平台等面向未成年人无底线营销危害身心健康的食品、玩具等。

三、保障措施

（一）加强组织领导。将学生心理健康工作纳入对省级人民政府履行教育职责的评价，纳入学校改革发展整体规划，纳入人才培养体系和督导评估指标体系，作为各级各类学校办学水平评估和领导班子年度考核重要内容。成立全国学生心理健康工作咨询委员会。各地要探索建立省级统筹、市为中心、县为基地、学校布点的学生心理健康分级管理体系，健全部门协作、社会动员、全民参与的学生心理健康工作机制。

（二）落实经费投入。各地要加大统筹力度，优化支出结构，切实加强学生心理健康工作经费保障。学校应将所需经费纳入预算，满足学生心理健康工作需要。要健全多渠道投入机制，鼓励社会力量支持开展学生心理健康服务。

（三）培育推广经验。建设学生心理健康教育名师、名校长工作室，开展学生心理健康教育交流，遴选优秀案例。支持有条件的地区和学校创新学生心理健康工作模式，探索积累经验，发挥引领和带动作用。

引自教育部官网 20230511

促进学生身心健康全面发展

教育部等十七部门联合印发全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划

为认真贯彻党的二十大精神，贯彻落实《中国教育现代化 2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，经中央教育工作领导小组会议审议通过，近日，教育部等十七部门联合印发《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）》（以下简称《行动计划》）。

《行动计划》坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持为党育人、为国育才，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。

《行动计划》部署开展八项重点工作：一是五育并举促进心理健康，坚持学习知识与提高全面素质相统一，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。二是加强心理健康教育，开设

相关心理健康课程，发挥课堂教学作用，关注学生个体差异，帮助学生掌握心理健康知识和技能。三是规范心理健康监测，坚持预防为主、关口前移，定期开展学生心理健康测评。四是完善心理预警干预，健全预警体系，加强物防、技防建设，及早发现学生严重心理健康问题，畅通预防转介干预就医通道，及时转介、诊断、治疗。五是建强心理人才队伍，提升人才培养质量，配齐心理健康教师，畅通教师发展渠道。六是支持心理健康科研，开展学生心理健康基础性、前沿性和国际性研究，推动成果应用。七是优化社会心理服务，提升社会心理服务能力，加强家庭教育指导服务，加强未成年人保护。八是营造健康成长环境，广泛开展学生心理健康知识和预防心理问题科普，推广学生心理健康工作经验做法，加强日常监督管理。

《行动计划》强调，完善各项保障措施。一是加强组织领导，将学生心理健康工作纳入对省级人民政府履行教育职责的评价，纳入学校改革发展整体规划，纳入人才培养体系和督导评估指标体系，作为各级各类学校办学水平评估和领导班子年度考核重要内容。二是落实经费投入，加大统筹力度，优化支出结构，切实加强学生心理健康工作经费保障。三是培育推广经验，支持有条件的地区和学校创新学生心理健康工作模式，发挥引领和带动作用。

引自教育部官网 20230511

促进学生身心健康全面发展

——教育部体育卫生与艺术教育司负责人就《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）》答记者问

近日，教育部等十七部门联合印发了《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）》（以下简称《行动计划》）。教育部体育卫生与艺术教育司负责人就《行动计划》有关内容回答了记者的提问。

一、请问《行动计划》出台的背景是什么？

答：近年来，心理健康问题逐步成为世界各国普遍面临的社会性难题。我国同样也不例外，这些心理健康问题已逐渐从成人、职业群体扩展延伸至大中小学生群体，并呈现“低龄化”发展趋势。加强青少年心理健康教育已成为当前全社会的共识。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视和关心广大学生的心理健康和成长发展，在党的二十大报告中提出要“重视心理健康和精神卫生”。中央教育工作领导小组会议专题研究部署了学生心理健康工作。

教育部党组高度重视，深入贯彻落实党中央、国务院决策部署，会同卫生健康委等相关部门，合力推动学生心理健康工作。近年来，相继印发了《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》《关于加强学生心理健康管理工作的通知》《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》《新冠病毒感染疫情形势下学生突出心理问题防治工作实施方案》等系列政策文件，并在2023年重点实施学生心理健康促进专项行动，促进学生健康成长。

各地和学校积极探索推进学生心理健康工作，丰富心理健康教育形式，开展心理健康测评，推进医校协同和家校沟通。但受三年新冠疫情的影响，学生的心理健康问题变得越来越凸显，健康教育、师资队伍和家校社协同育人机制等还有待加强。为切实解决这些问题，有必要研究制定《行动

计划》，坚持问题导向和系统观念，统筹各项工作和要素，全面促进学生心理健康，进一步健全健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系，完善学校、家庭、社会和相关部門协同联动的学生心理健康工作格局。

二、请简要介绍一下《行动计划》的研制过程？

答：《行动计划》的研制过程本着摸清情况、找准症结、广纳意见、有的放矢、慎重决策的原则进行，主要经历了四个阶段：

（一）开展调查研究。为全面了解全国学生心理健康工作现状、形势和突出问题，自2021年8月以来，先后组织开展了大中小学生心理健康监测与预防调研，以抑郁症、抑郁情绪和焦虑情绪为主要内容的大中小学生心理健康水平和影响因素调研，以及国家义务教育质量监测心理健康监测工作，全面调研访谈学生、班主任、心理健康教育教师和校长、学生家长等群体。

（二）研究起草文稿。根据调研情况和各地提出的工作举措、经验做法，在坚持问题导向、目标导向和效果导向的基础上，进一步明确了指导思想、工作原则、工作目标、工作举措和保障措施。

（三）组织专家论证。多次召开学生心理健康专题座谈会，邀请卫生健康委、中科院等有关部门和北京大学、中国人民大学、北京师范大学等教育领域专家学者，共同研判我国学生心理健康问题特别是抑郁问题有关情况。听取全国中小学、高校学生心理健康教育专家指导委员会和高等学校心理学类专业教学指导委员会有关专家意见。

（四）广泛征求部门意见。文稿多次征求最高人民法院、中央宣传部、中央网信办、科学技术部、公安部、民政部、财政部、卫生健康委等部门意见，在认真研究、充分吸纳各方意见的基础上，进一步修改完善。

三、请问《行动计划》提出的总体要求是什么？

答：在指导思想上。以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持为党育人、为国育才，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，统筹政策与制度、学科与人才、技术与环境，贯通大中小学各学段，贯穿学校、家庭、社会各方面，培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。

在基本原则。一是坚持全面发展。完善全面培养的教育体系，推进教育评价改革，坚持学习知识与提高全面素质相统一，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。二是坚持健康第一。把健康作为学生全面发展的前提和基础，遵循学生成长成才规律，把解决学生心理问题与解决学生成才发展的实际问题相结合，把心理健康工作质量作为衡量教育发展水平、办学治校能力和人才培养质量的重要指标，促进学生身心健康。三是坚持提升能力。统筹教师、教材、课程、学科、专业等建设，加强学生心理健康工作体系建设，全方位强化学生心理健康教育，健全心理问题预防和监测机制，主动干预，增强学生心理健康工作科学性、针对性和有效性。四是坚持系统治理。健全多部门联动和学校、家庭、社会协同育人机制，聚焦影响学生心理健康的核心要素、关键领域和重点环节，补短板、强弱项，系统强化学生心理健康工作。

在工作目标上，到2025年，配备专（兼）职心理健康教育教师的学校比例达到95%，开展心理健康教育的家庭教育指导服务站点比例达到60%。上述两个目标的确定，充分参照当下工作现状，充分考虑了在更加有力工作措施下的前景。据测算，两个目标可以如期实现。

四、请问《行动计划》如何落实德智体美劳五育并举促进学生心理健康？

答：《行动计划》提出五育并举促进心理健康。一是以德育心，将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程，融入教育教学、管理服务和学生成长各环节，纳入“三全育人”大格局。二是以智慧心，优化教育内容和方式，有效减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担。教师在学科教学中注重维护学生心理健康。三是以体强心，发挥体育调节情绪、疏解压力作用，实施学校体育固本行动，开齐开足上好体育与健康课，支持学校全覆盖、高质量开展体育课后服务。四是以美润心，发挥美育丰富精神、温润心灵作用，实施学校美育浸润行动，广泛开展普及性强、形式多样、内容丰富、积极向上的美育实践活动。五是以劳健心，丰富、拓展劳动教育实施途径，让学生动手实践、出力流汗，磨炼意志品质。

五、请问《行动计划》对加强心理健康教育提出了哪些要求？

答：一是开设心理健康相关课程。中小学校要结合相关课程开展心理健康教育。普通高校要开设心理健康必修课，原则上应设置2个学分（32—36学时），有条件的高校可开设更多样、更有针对性的心理健康选修课。托幼机构应遵循儿童生理、心理特点，创设活动场景，培养积极心理品质。二是发挥课堂教学作用。关注学生个体差异，帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助、求助意识，学会理性面对困难和挫折，增强心理健康素质。三是全方位开展心理健康教育。组织编写大中小学生心理健康读本，向家长、校长、班主任和辅导员等群体提供学生常见心理问题操作指南等心理健康“服务包”。依托“全国大中学生心理健康日”、中考和高考等重要活动和时间节点，多渠道、多形式开展心理健康教育。发挥共青团、少先队等作用，增强同伴支持。

六、请问《行动计划》对开展学生心理健康监测提出了哪些途径？

答：《行动计划》提出，将组织研制符合中国儿童青少年特点的心理健康测评工具，规范量表选用、监测实施和结果运用。组建面向大中小学的国家级学生心理健康教育研究与监测专业机构，构建完整的学生心理健康状况监测体系。坚持预防为主、关口前移，定期开展学生心理健康测评。县级教育部门要组织区域内中小学开展心理健康测评，用好开学重要时段，每学年面向小学高年级、初中、高中、中等职业学校等学生至少开展一次心理健康测评，指导学校科学规范运用测评结果，建立“一生一策”心理健康档案。高校每年应在新生入校后适时开展心理健康测评，鼓励有条件的高校合理增加测评频次和范围，科学分析、合理应用测评结果，分类制定心理健康教育方案。

七、请问《行动计划》对完善心理预警干预提出了哪些办法？

答：一是健全预警体系。县级教育部门要依托有关单位建设区域性中小学生心理辅导中心，规范心理咨询辅导服务，定期面向区域内中小学提供业务指导、技能培训。中小学校要加强心理辅导室建设，开展预警和干预工作。鼓励高中、高校班级探索设置心理委员。高校要强化心理咨询服务平台建设，完善“学校—院系—班级—宿舍/个人”四级预警网络，辅导员、班主任定期走访学生宿舍，院系定期研判学生心理状况。二是优化协作机制。指导学校与家庭、精神卫生医疗机构、妇幼

保健机构等建立健全协同机制，加强物防、技防建设，及早发现学生严重心理健康问题，畅通预防转介干预就医通道，及时转介、诊断、治疗。健全精神或心理健康问题学生复学机制。

八、请问《行动计划》对心理人才队伍建设有何举措？

答：一是提升人才培养质量。完善《心理学类教学质量国家标准》。加强心理学、应用心理学、社会工作等相关学科专业和心理学类拔尖学生培养基地建设。二是配齐心理健康教师。高校按师生比例不低于 1:4000 配备专职心理健康教育教师，且每校至少配备 2 名。中小学每校至少配备 1 名专（兼）职心理健康教育教师，鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师。建立心理健康教育教师教研制度，县级教研机构配备心理教研员。三是畅通教师发展渠道。组织研制心理健康教育教师专业标准，形成与心理健康教育教师资格制度、教师职称制度相互衔接的教师专业发展制度体系。心理健康教育教师职称评审可纳入思政、德育教师系列或单独评审。定期对心理健康教育教师开展职业技能培训。支持社会力量、专业医疗机构参与教师心理健康教育能力提升行动，用好家校社协同心理关爱平台，推进教师心理健康教育学习资源开发和培训，提升教师发现并有效处置心理健康问题的能力。

九、请问《行动计划》对开展心理健康研究有哪些考虑？

答：《行动计划》提出，针对学生常见的心理问题和心理障碍，汇聚心理科学、脑科学、人工智能等学科资源，支持全国和地方相关重点实验室开展学生心理健康基础性、前沿性和国际性研究。鼓励有条件的高校、科研院所等设置学生心理健康实验室，开展学生心理健康研究。鼓励支持将心理健康科研成果应用到学生心理健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置等领域。

十、请问《行动计划》对优化社会心理服务做了哪些部署？

答：一是提升社会心理服务能力。加强儿童医院、精神专科医院和妇幼保健机构儿童心理咨询及专科门诊建设，完善医疗卫生机构儿童青少年心理健康服务标准规范，加强综合监管。协同搭建社区心理服务平台，支持专业社工、志愿者等开展儿童青少年心理健康服务。向儿童青少年广泛宣传热线电话，鼓励有需要时拨打求助。二是加强家庭教育指导服务。组织办好家长学校或网上家庭教育指导平台，推动社区家庭教育指导服务站点建设，引导家长关注孩子心理健康，树立科学养育观念。家长学校或家庭教育指导服务站点每年面向家长至少开展一次心理健康教育。三是加强未成年人保护。指导推动地方加强未成年人心理健康成长辅导中心建设，拓展服务内容，增强服务能力。推动建立集取证、心理疏导、身体检查等功能于一体的未成年被害人“一站式”办案区，在涉未成年人案件办理中全面推行“督促监护令”，全面开展家庭教育指导工作。组织发挥广大“五老”优势作用，推动“五老”工作室建设，关注未成年人心理健康教育。

十一、请问《行动计划》从哪些方面推动营造学生健康成长环境？

答：一是规范开展科普宣传，充分利用广播、电视、网络等媒体平台和渠道，广泛开展学生心理健康知识和预防心理问题科普，推广学生心理健康工作经验做法。二是加强日常监督管理。及时发现、清理、查处与学生有关的非法有害信息及出版物，重点清查问题较多的网络游戏、直播、短视频等，共建网上美好精神家园。全面治理校园及周边、网络平台等面向未成年人无底线营销危害身心健康的食品、玩具等。

十二、请问如何做好《行动计划》的贯彻落实？

答：一是加强组织领导。将学生心理健康工作纳入对省级人民政府履行教育职责的评价，纳入学校改革发展整体规划，纳入人才培养体系和督导评估指标体系，作为各级各类学校办学水平评估和领导班子年度考核重要内容。成立全国学生心理健康工作咨询委员会。二是落实经费投入。加大统筹力度，优化支出结构，切实加强学生心理健康工作经费保障。学校应将所需经费纳入预算，满足学生心理健康工作需要。健全多渠道投入机制，鼓励社会力量支持开展学生心理健康服务。三是培育推广经验。建设学生心理健康教育名师、名校长工作室，开展学生心理健康教育交流，遴选优秀案例。支持有条件的地区和学校创新学生心理健康工作模式，探索积累经验，发挥引领和带动作用。

引自教育部官网 2023-05-11

大学生身体活动的心理行为健康和功能效果：基于 ICF 的系统综述

叶绿¹，王斌²，邱服冰^{3,4}

1. 扬州大学体育学院；2. 华中师范大学体育学院；3. 深圳大学体育学院；4. 世界卫生组织国际健康分类家族合作中心 通信作者：邱服冰，E-mail: 13902932056@163.com

【摘要】目的 基于《国际功能、残疾和健康分类》(ICF)构建具有心理行为健康和功能问题的大学生参与身体活动的干预效果范畴及架构。方法 运用 ICF 对大学生常见心理行为健康及功能状况进行系统分析。检索 PubMed、Web of Science、EBSCO、中国知网等数据库，收集建库至 2022 年 8 月 20 日公开发表的大学生参与身体活动的健康及功能结局的相关文献，进行系统综述。结果 最终纳入英文文献 10 篇，来自 7 个国家，涉及 10 项随机对照试验 848 例被试，年龄 15~34 岁；主要来源于康复科学、运动康复、康复心理学和健康心理学等期刊，发表时间集中在 2016 年之后。大学生心理行为健康和功能问题主要集中于压力、焦虑、抑郁、睡眠障碍、学习疲劳、手机成瘾、饮酒障碍、久坐行为和身体活动不足。身体活动干预方式有生命舞蹈、哈他瑜伽、太极拳、篮球、八段锦、自行车、游泳、轮滑、棒球、伸展练习、技能训练、抗阻训练、有氧运动等。干预处方主要为长期(4~14 周)的每周 1~3 次的高、中、低强度身体活动。健康结局涉及改善大学生的认知功能，缓解压力、焦虑、抑郁和学习疲劳，减少消极自动思维，增强正念，降低孤独感和缺陷感，提高睡眠质量，提高上肢肌肉耐力；促进运动习惯的培养，增加身体活动参与，提高活动表现和学业成绩，减少久坐行为、饮酒行为和问题性手机使用，增加社会交往；提高健康知觉和心理社会功能，丰富和改善娱乐休闲生活和校园生活，提高人际关系质量、生活质量和幸福感。结论 基于 ICF 构建了心理行为健康和功能问题大学生参与身体活动的理论架构。大学生常见的心理行为健康和功能问题主要分为心理健康和功能问题、行为健康和功能问题。身体活动的干预类型分为体适能类、技能类、运动项目类、组合类。健康结局包括 3 个方面：身体和心理健康、活动和行为健康及整体功能和生活质量。

关键词 国际功能、残疾和健康分类；大学生；身体活动；心理行为问题；健康；功能；康复；系统综述

基金项目: 1. 国家社会科学基金项目 (No. 18BGL119); 2. 扬州大学 2020 年校教改课题 (No.YZUJX2020-D13); 3. 扬州大学人文社会科学基金项目 (No. 136020022)

引自中国康复理论与实践 2023 年 1 月第 29 卷第 1 期 p38-47

大学生久坐行为/屏幕时间与心理健康的 Meta 分析

高雪蕾¹, 张景华², 杨漾³, 曹振波²

1. 上海理工大学体育教学部 2. 上海体育学院运动健康学院 3. 上海市学生体质健康研究中心

【摘要】目的 系统梳理久坐行为/屏幕时间与大学生心理健康影响的相关文献,旨在探讨大学生久坐行为/屏幕时间与心理健康之间的关系,为促进大学生心理健康发展提供理论依据。**方法** 在 PubMed、Embase、Cochrane Library、中国知网、维普数据库和万方数据知识服务平台进行检索,截止日期为 2022 年 7 月 14 日,研究久坐行为/屏幕时间与大学生心理健康研究相关文献。由一名研究者按照拟订方案对纳入的文献进行数据提取并进行质量评分,再由另一名研究者进行复核;对符合纳入标准的文献进行系统综述,并根据文献可提取数据的情况,采用 Stata14.2 软件进行 Meta 分析。**结果** 共有 36 篇文献符合纳入标准,包括 35 篇观察性研究和 1 篇干预性研究。对久坐行为(4 篇)、屏幕时间(9 篇)与大学生抑郁、屏幕时间与大学生焦虑(4 篇)进行 Meta 分析,对其他研究进行系统综述。久坐行为与大学生抑郁的 Meta 分析结果显示,较长的久坐时长增加了大学生抑郁风险(OR=1.07, 95%CI:1.05~1.10)。亚组分析显示,未校正混杂因素模型中,较长的久坐时长与抑郁不存在相关性(OR=1.74, 95%CI:0.93~3.25),但校正混杂因素后两者之间呈正相关(OR=2.15, 95%CI:1.18~3.90)。屏幕时间与大学生抑郁的 Meta 分析结果显示,较长的屏幕时间与抑郁呈显著正相关(OR=1.03, 95%CI:1.02~1.05)。亚组分析结果显示,未校正混杂因素模型和校正混杂因素模型中,较长的屏幕时间与抑郁均呈显著正相关(OR=1.27, 95%CI:1.13~1.42; OR=1.45, 95%CI:1.18~1.79)。久坐行为与大学生焦虑的 Meta 分析显示,较长的屏幕时间与较高的焦虑风险呈正相关(OR=1.44, 95%CI:1.31~1.58)。亚组分析结果显示,原始模型和校正混杂因素模型中,较长屏幕时间与焦虑呈正相关(OR=1.47, 95%CI:1.31~1.65; OR=1.38, 95%CI:1.17~1.62)。对不符合 Meta 分析的文献综述发现,久坐行为/屏幕时间与大学生压力和其他心理健康具有显著相关性。**结论** 久坐行为或屏幕时间与大学生心理健康呈显著负相关,特别是对大学生抑郁和焦虑情绪具有显著影响,且该影响可能存在学习日和休息日差异。

关键词: 大学生;久坐行为;屏幕时间;心理健康;Meta 分析;

引自中华流行病学杂志 2023 年第 3 期 p477-485

大学生心理健康素养与专业心理求助行为

贾亚菲¹ 孙斌¹ 周文琪¹ 侯金波² 宋静静¹ 李闻天³ 刘陈陵¹

(1 中国地质大学(武汉)教育研究院,心理科学与健康研究中心,中国地质大学(武汉)学生心理健康教育中心,武汉市精神卫生中心,通信作者:刘陈陵 Liuchen1@cug.edu.cn

【摘要】目的 了解大学生心理健康素养的分类特点，比较不同分类大学生在专业心理求助行为上的差异。**方法** 选取 12850 名大学生，采用心理健康素养问卷（MHLQ）、自编非疫情和新冠肺炎疫情中专业心理求助行为自评表、病人健康问卷抑郁量表（PHQ9）进行调查。采用潜在剖面分析将大学生心理健康素养分类，采用 χ^2 检验和 Logistic 回归分析探讨不同类别大学生专业心理求助行为的差异。**结果** 大学生心理健康素养可分为低素养组（7.4%）、中等素养组（50.2%）和高素养组（42.4%）3 类。非疫情中，心理健康素养与专业心理求助行为无关联；在新冠肺炎疫情中，相比低素养组，中等素养更可能寻求专业心理求助（OR=1.32），中等素养组、高素养组更可能推荐他人求助（OR=1.77、2.45）。**结论** 大学生心理健康素养有类别特征。新冠肺炎疫情中，心理健康素养较高的大学学生的专业求助或推荐求助可能性更大。

关键词 心理健康素养；专业心理求助行为；潜在剖面分析；大学生

基金项目：国家自然科学基金青年项目“单维分类对交叉分类知觉与评价的影响及加工机制”（31800941），湖北省教育厅人文社科研究专项任务项目“文化智力对来华留学生跨文化适应的影响及干预研究”（18z405），武汉市精神卫生中心委托项目“新冠疫情对武汉大学生心理健康的影响：现状、机制及干预策略”（2020236766）

引自中国心理卫生杂志 2023 年第 37 卷第 5 期 p416-422