

两会观察

全力护航青少年心理健康

丁小斌

今年政府工作报告中提出“普及心理健康教育”“健全社会心理服务体系和危机干预机制”。连日来，多位全国人大代表、全国政协委员在全国两会期间为青少年心理健康发声，青少年心理健康话题备受社会关注。

青少年是祖国的未来，民族的希望，其心理健康是健康中国建设的重要内容，是一个民族旺盛生命力的体现，也是社会文明进步的重要标志。青少年时期是人格发展的关键时期，也是心理矛盾冲突的高发期，若未能及时有效疏导和处理，容易产生心理健康问题，甚至发展成为心理或精神疾病，不仅影响个人学业和生活，损害身心健康，还可能给家庭带来严重后果。

近年来，我们高度重视青少年心理健康和成长发展，着力构建完善青少年心理健康服务体系。2016年，中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》就明确提出加强心理健康服务体系建设，并印发《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)》等政策文件的陆续出

■ 持续构建完善“五位一体”心理健康服务体系，全力护航青少年心理健康

■ 要坚持“五育”并举促进心理健康，创新“五育”工作载体，常态化开展心理健康宣传教育活动

台，青少年心理健康服务体系不断完善。但受到数智时代社会环境和生活方式等因素的影响，青少年抑郁焦虑、网络依赖、社交恐惧等问题呈现上升趋势，学生心理健康问题多发。这就迫切需要进一步加强青少年心理健康工作，在政府部门的统筹推进下，充分发挥家庭、学校、社会和医疗卫生机构的多元协同作用，持续构建完善“五位一体”心理健康服务体系，全力护航青少年心理健康。

政府要发挥好统领作用。要建立完善政府统一领导、教育部门统筹推进、多部门协同、家校社医共同参与的工作机制，构建闭环式青少年心理健康教育和防治体系，不断优化教育生态。要重点贯彻落实好国家相关政策制度，不遗余力加大对青少年心理健康教育的经费和资源保障力度，切实解决中小学专职心理教师配备不足、教育设施不全等问题。

家庭要提供好情感支撑。家庭是青少年心理健康成长的源泉所在，无论是家庭结构特征、教养方式还是亲子关系都会对青少年产生潜移默化的影响。家长要充分认识家庭在青少年心理健康服务体系中的基础作用，积极树立健康的教育观念，提升教育素养，建立良好的情感联结，营造宽松和谐的家庭氛围。家长还要学习掌握一定的心理健康知识，积极配合、主动参与学校、社区、医院等心理健康教育，共同搭建好支持服务平台。

学校要承担好主阵地功能。要坚持“五育”并举促进心理健康，创新“五育”工作载体，常态化开展心理健康宣传教育活动。基于心理健康双因素模型，持续构建完善健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”心理健康工作体系。按照“心理课程+课程心理”的思路，开齐开足开好心理健康教育课程。要加强

心理健康师资和朋辈队伍建设，定期开展心理健康筛查，建立健全“一生一策”心理档案，动态追踪学生心理状态。

社会要创设好环境氛围。社会是学校和家庭教育的延伸与拓展，要通过媒体宣传、公益活动、执法督查等方式加强心理健康科普宣传，引导社会关注、维护青少年心理健康，消除心理疾病污名化、“病耻感”，坚决抵制和打击危害青少年心理健康的网络信息和违法犯罪行为。要发挥好社区服务功能，加快建设家庭教育指导服务点，建好社区心理健康教育阵地，配备专兼职心理辅导员，为家长和青少年提供多样化心理健康服务。

医院要守护好健康防线。应主动担当起青少年心理健康守护者角色，通过加大心理健康医疗资源投入，加强专业人才培养，设立青少年心理健康门诊，依托人工智能和大数据技术，开发实施心理健康智能化评估，积极探索构建集预防、筛查、诊断、治疗、管理于一体的专业化、系统化诊疗服务。同时，要坚持医教互促的原则，通过合作共建、定点服务、公益助教等丰富学校教育资源、提升专业技能，建立心理健康服务“绿色通道”，畅通心理问题青少年转介渠道，提供精准干预治疗支持。

(作者系西北师范大学心理学院院长、教授)

青年看两会

职业规划的价值在于发现自我

胡家琳

全国两会期间，青年就业问题备受关注。有全国政协委员建议，完善就业优先政策，完善高校毕业生等重点群体就业支持体系。此前一项调查则显示，“六成受访者期待为大学生提供从职业规划到实际就业的全方位支持”。

作为一名大学生，进入大学后就开始关注就业问题，也被不断提醒要尽早规划未来，培养复合型技能，提升就业竞争力。因此，对上述调查结论也感同身受。对于个人成长来说，科学的职业规划支持体系很重要。以我所在的学校为例，针对当前的就业挑战，学校采取了多项举措，如强调“语言+”的概念，鼓励学生将外语与商科、国际关系、法律甚至数据分析结合，培养复合型能力；推动校企合作，引入行业导师，同时开设“大学生职业生涯规划”等必修课程，帮助学生尽早思考职业方向……这些努力无疑是有价值的。

还需要看到的是，职业规划的本质上是一场自我发现与成长的旅程，是为了帮助我们每个人找到属于自己的“长板”，并最终找到属于自己的那片职业天空。职业规划绝非千篇一律的公式套用。每个人都是独一无二的个体，拥有不同的性格、兴趣、能力和价值观。就像世界上没有两片完全相同的树叶，每个人的职业发展路径也不应被强制统一。如果仅以世俗意义上的成功标准去规划职业，所有人都朝着热门行业、高收入岗位蜂拥而上，不仅会加剧竞争，还会让许多人在不适合自己的领域苦苦挣扎。

职业规划的真正价值，在于引导我们深度挖掘自身优势。我们每个人都有自己擅长的领域和独特的天赋，可能是卓越的沟通能力、细腻的艺术感知、严谨的逻辑思维，或者是强大的组织协调力。通过科学的职业规划，我们可以借助各种测评工具、实践经历以及他人的反馈，更清晰地认识这些优势。

职业规划的最终意义，不只是让我们去迎合市场，而是让我们在市场中找到自己的位置，并拥有选择的权利。职业支持体系，不是对个人梦想的妥协，而是在国家发展、市场需求与个人成长之间，寻找真正适合自己的道路。

(作者系北京外国语大学国际商学院学生)

好艺术 从不怕换个舞台再登场

付文斌

全国两会期间，全国政协委员、中国艺术研究院曲艺研究所名誉所长吴文婷，围绕如何借助网络直播提升传统艺术传播提出了多项建议。他建议应鼓励院团、剧团等专业机构试水直播，让高品质的传统文化、高水准的演出获得更多曝光，引导网络文艺走向。

凌晨三点的直播间里，一群年轻人用“泪目”刷屏——这不是网红带货现场，而是“90后”戏曲演员在展示京剧绝活。屏幕里外，演员与观众在网络直播间跨越了天涯，比邻而坐。这是当下传统艺术借助互联网获得更多关注的寻常一幕。借力网络直播，高品质传统文化、高水准演出有了更多的曝光，演员也因之获得了稳定的收入。

网络直播让传统艺术真正地“飞入寻常百姓家”。那些被“困”于巷子里的故事、被局限在戏台上的曲目，从剧院搬到了数字广场，让更多人看得见。除了被看见之外，网络直播全天候、随时随地展示的可能，也让它们有了更多讲述自己的机会。被看见才有生命、被讲述才更有活力，借助网络直播，深巷里的酒香能够在数字时代飘向千万家。

总有人担心“直播拉低了艺术格调”，可现实并非如此。网络直播是数字时代展示艺术的重要手段，技术不是敌人，它对艺术带来的不是消解，而是升级。同时，借助不断革新信息技术，网络直播真正做到了无延迟、超同步、沉浸式，XR技术更是让观众“站”在了舞台上。直播弹幕消解了理解难题、弹幕与评论的互动更是提供了赛博陪伴，独自看播的人也不会孤单。当3446名专业演员集体“触网”，当220家院团把直播间当第二舞台，“直播转向”已成行业大趋势。相关报告显示，过去一年，抖音演艺类直播总场次达1.01亿场，同比增长33.74%；有213名一级演员走入直播间，带来3.2万场高水平演出，三年间这一数字增长了16倍。传统演艺早就站在了网络直播的赛博舞台上，越来越多的演艺人已经在拥抱网络平台。

然而也应当警惕，网络直播也绝非“一键拯救”按钮。在聚光灯下，内卷锤炼、外求创新才是传统演艺在数字时代焕发新生命的解药。有的人为曝光而曝光，一味地追求流量而忽视了对艺术本身的锤炼锻造。有的演出只是“平移”到线上空间，机械固执地照搬而忘了适时创新，难以引发观众的共鸣。面对新的展出舞台，不仅需要演员精湛自身技艺，更需做好创新表达，以“传统内核+现代表达”的融合创新，打造符合Z世代审美的文化新品。

文化传承从来不是守着老规矩不变，而是让传统演艺活在新时代的土壤里。当古老戏腔在耳机里回荡，当银发艺人与“00后”观众在直播间同频交谈，我们看到的不仅是技术的胜利，更是文明传承的智慧——真正的好艺术，从不怕换个舞台重新登场。

(作者系中国传媒大学电视学院2024级硕士研究生)

两会漫话

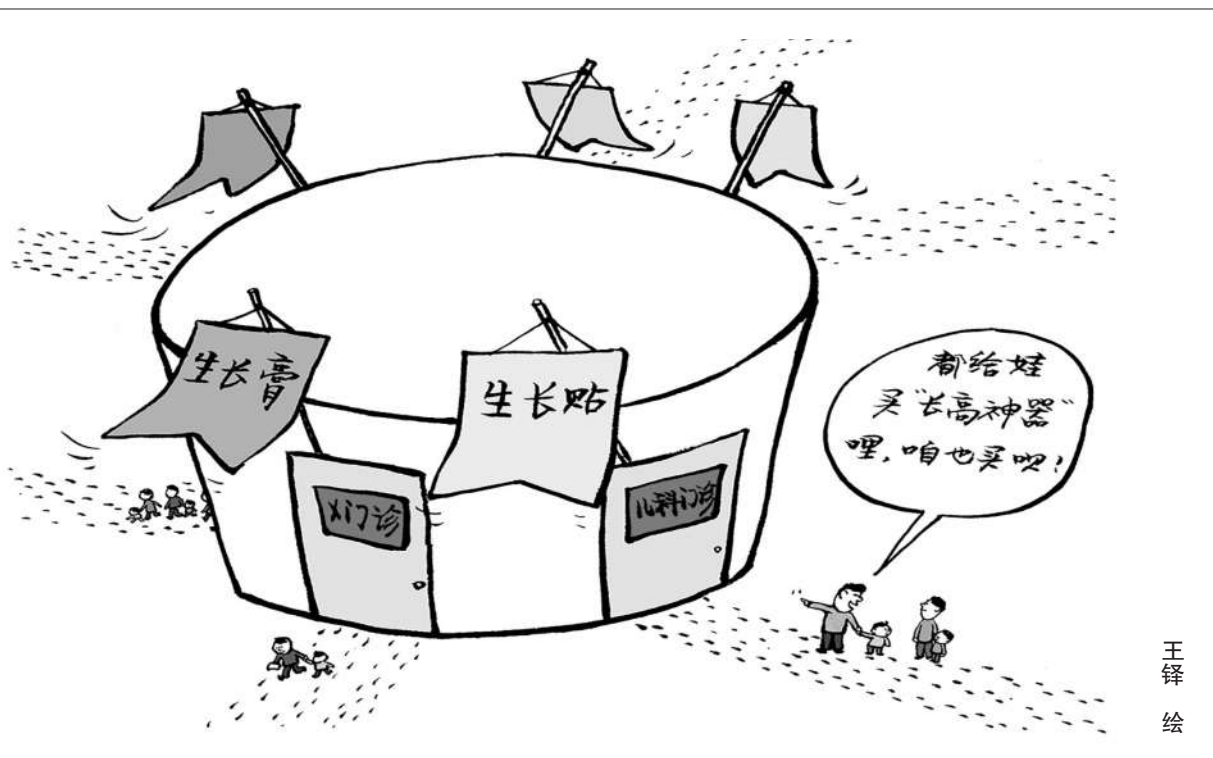
助孩子长高没有“特效药”

木亦

随着春季儿童生长黄金期到来，多家医院儿科门诊推出春季“生长贴”，前来咨询问诊的家长络绎不绝。在一些网购平台上，不少商家销售类似的“生长贴”“生长膏”，销售量过千。

大家俗称的“生长贴”，其实是“运脾贴”，主要功效是运脾开胃、调理体质。并非所有儿童都适合“运脾贴”，该贴敷主要适用于形体瘦小、挑食厌食及反复积食的儿

童，是否使用必须经过专业医师评估，且其使用效果因人而异。而且，“生长贴”绝非“万能贴”，不是贴了就能显著增高。孩子的身高受多重因素影响，需要科学对待，而不是盲目跟风购买网红产品。对于生长曲线持续处于正常范围的儿童，家长不必过度焦虑。只有明显出现生长迟缓时才需要进行科学干预，但也切忌自行采取非正规治疗手段。正常情况下，家长更需要做的是，调整心态、避免身高焦虑，同时保持营养摄入、加强体育锻炼。



两会热评

期待更多年轻人进入养老服务业

年轻人是养老服务业的中坚力量，也是推动老龄化社会发展的基础性、支持性力量

张聪

近日，有代表委员建议，国家应出台相关政策，吸引更多年轻人进入养老服务业，为该行业注入新活力。

国家统计局相关数据显示，截至2024年底，我国60岁及以上人口达到3.1亿，占全国总人口的22%。随着国民生活水平不断提高，人均寿命持续延长，老年人口正呈上升趋势，我国已经进入老龄化社会。然而，在老年群体饮食起居、衣食住行等诸多方面需求正在增加的同时，我国

与老龄化社会相匹配的公共服务体系尚需健全，特别是养老服务业亟须完善。目前，养老服务业从业人员的总体规模相对有限，整体素养有待提高，一些从业人员的年龄偏大、相关能力不足，难以满足日益增长的高质量的养老服务需求。

当前，养老服务业正作为老龄化社会中的一项新兴产业，表现出较强的就业吸纳功能。实际上，伴随传统业态的迭代升级，众多像养老服务业这样的新业态正逐渐涌现出许多新的就业岗位。在这一过程中，亟须从供给侧的角度完善相关政策工具，引导更多年轻人进入养老服务业。

然而，我们能够看到，当前社会上仍存在对养老行业从业人员的偏见，认为是“伺候人”的工作。这些广泛存在的传统观念是影响年轻人进入养老服务业的首要障碍。为此，应加强对养老服务业的宣传引导，建立相关岗位的荣誉表彰制度，推动年轻人更新

就业观念，积极面对养老服务业发展所形成的丰富需求，主动融入养老服务业这一新兴产业。

同时，相关教育部门要加强养老服务业人才培养。今年1月，中共中央、国务院印发的《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》明确提出，要“完善人才需求预测预警机制，探索建立国家人才供需对接大数据平台”。为推动更多年轻人进入养老服务业，应持续优化职业教育学科布局，根据职业院校发展基础，面向养老服务业调整或新增相关专业方向，加强职业技能人才在医学、心理学、社会学、法学等养老服务业所需学科知识的通识培养，进一步完善人才培养与养老服务业发展需要的适配机制。

教育部、人社部等相关部门应对养老服务业发展过程中的有关岗位出台指导性意见，设置相关行业标准，完善岗位准入条件，设定岗位退出指标，为年轻人进入养老

服务业提供规范、有序的行业环境。最近，帮助老年人在医院就医的助老陪诊师正在全国很多城市受到热捧，不少陪诊师收入不菲。在满足老年群体就医需求的同时，也让我们理性地看到，并非所有的人都可以成为陪诊师，而是需要必备的基础医学常识、急救知识、护理技能以及沟通技巧等。陪诊师是养老服务业的一个缩影，折射出社会对这一新职业强烈的现实需求，也推动更多年轻人提高自身综合能力、增强适老化岗位所需素养。

年轻人是养老服务业的中坚力量，也是推动老龄化社会发展的基础性、支持性力量。通过完善政策体系，能够引导更多年轻人进入养老服务业，特别是借助年轻人对科技前沿的捕捉、利用能力，推动人工智能与养老服务业深度融合，进一步推动养老服务业的智能化变革，强化行业发展动能。

(作者系东北师范大学教育学部教授)

规避卡牌盲盒成瘾要找准关键环节

研产销等产业链各相关方切实行动起来，防止未成年人“集卡成瘾”

曾黎

针对未成年人“集卡成瘾”现象，今年全国两会期间，有全国人大代表建议，立法规范卡牌盲盒经营。

卡牌之所以能在未成年人中流行，在于它某种意义上成为一种“社交密码”，满足了孩子们的社交需求。特别是随着《哪吒2》等国产动画电影的火热，相关周边产品也迎来了销售热潮，卡牌凭借其独特的魅力，成为“谷子热”中的佼佼者。然

而，孩子往往缺乏自控能力，容易陷入不良的消费和行为模式。孩子以拥有稀有卡牌为荣，容易形成攀比心理，从而导致非理性消费行为。这不仅会增加家庭负担，也可能影响孩子树立正确的价值观。

整治卡牌盲盒乱象，卡牌盲盒产业各环节应认真履行法律责任和相应义务。生产企业应承担起社会责任，公开设计机制，加强自主知识产权创新开发，研发如《三国》《哪吒2》等具有文化传播与审美价值的高品质产品，弘扬中华优秀传统文化。

销售端的失序也是未成年人集卡成瘾的重要原因之一。国家市场监管总局在2023年发布的《盲盒经营行为规范指引(试行)》中明确规定，盲盒经营者不得向未满8周岁未成年人销售盲盒，向8周岁及以上未成年人销售盲盒商品，应当依法确认已取得相关监护人的同意。但现实

中，线上的无差别直播销售，以及线下学校周边文具店、小超市的随处可售，让卡牌盲盒遍布未成年人的生活周边。

对此，有关行政执法部门要严格履行监管职责，加大对违法违规行为的处罚力度。对于违规向未成年人销售卡牌盲盒以及提供直播拆卡服务的平台和主播，应依规给予严厉处罚，形成有效的震慑力。此外，还应建立跨部门协同监管机制，加强信息共享和联合执法，提高监管效率。

销售终端要切实负起责任，严格执行购买者的年龄限制，设计有效的“年龄验证”与“购买限制”机制，设置必要的提示性语言，如“可能诱导非理性消费”等提示语，落实对未成年人的保护义务。

家庭和学校的教育引导同样不可或缺。孩子如果有不理性的集卡行为，家长在监护引导方面有不可推卸的责任。在日常生活中

中，家长要关注孩子的消费行为，帮助孩子认识卡牌消费的问题，树立正确价值观，让卡牌回归游戏本质。学校可以开展相关主题教育，引导学生理性对待卡牌盲盒，避免盲目跟风购买。学校和家长要对孩子的兴趣予以科学引导，为孩子之间的社交搭建平台、多创造机会，从小培养他们健康的金钱观和理性的消费行为。

之前，有行业头部企业率先发出倡议，倡导研产销等产业链各相关方各负其责，共同营造青少年健康消费环境。这也启发我们，应加强对卡牌盲盒乱象的曝光以及平和理性的舆论引导，在全社会形成多元社交文化和积极向上的消费观。总而言之，整治卡牌盲盒乱象，防止未成年人“集卡成瘾”，需要各力量共同努力做起来。

(作者系湖南省娄底市教育科学研究所中学高级教师)