



聚焦·议政

两会“潮”视角

别让“小疙瘩”变成大心结



铜仁市德江县第一中学举行“5·25 我爱我”心理健康教育活动。

“小孩子不要太矫情”
“等青春期过去就好了”
……

青少年是冉冉升起的朝阳，是未来的希望。他们的健康成长不仅牵动着每个家庭的幸福，也关乎国家未来的

发展根基与社会的和谐稳定。然而，青少年的心理健康问题往往容易被家长忽视，部分家长将其当成青春期的胡思乱想，未能及时进行疏导和干预，导致“小疙瘩”不断升级。让心理健康成了千万家庭息息相关的重要

话题。在当下的成长环境中，青少年心事谁来解？如何不让小疙瘩酿成大心结？今年贵州省两会上，多位代表委员就此建言，高校心理专家也积极提出意见。

陈昌海委员：

心理健康教育的早期干预要系统化

本报记者 杨凯



陈昌海委员

“作为心理健康专家，今年您对青少年心理健康教育的相关建议有何变化？”“特别是针对家庭矛盾非常尖锐的学生，有没有相关建议？”“对于

资金紧张的学校，如何让心理健康教育兼顾可操作性和专业性？”面对记者抛出的三个问题，省政协委员、贵州海之源心理咨询专家陈昌海委员一一给出了答复。

陈昌海在心理健康领域从业20多年来，主要面向社会提供个体心理辅导、团体心理辅导、企事业单位心理讲座等各类服务。截至目前，已服务各类客户10多万人次。

“近年来，青少年心理问题呈现低龄化、复杂化趋势。作为连续三年关注此议题的委员，我今年的建议更聚焦于早期干预的系统化建设。”陈昌海开门见山地表示，应当家校配合解决难题。

在家长层面，需突破“心理防御机制”的桎梏。许多家长对孩子心理问题，常陷入否认、逃避或迷信等非理性应对方式。从专业角度看，心理问题与生理疾病类似，需遵循

“早发现、早干预”原则。建议家长：一要学习发展心理学知识，理解青春期大脑前额叶发育不完善的特点，从而理性看待情绪波动；二要建立科学沟通模式，采用“共情—倾听—引导”三步法，如先接纳情绪（“你感到难过是正常的”），再探讨解决方案；三要善用社区资源，参与学校或社区组织的家长心理课堂，破除“病耻感”和迷信观念。

在学校层面，应推动心理健康教育从“点缀式”活动转向“体系化”运作。教师需接受心理危机识别专项培训，能够敏锐捕捉学生的“心理预警”信号（如持续情绪低落、社交回避等）。建议建立“班主任—心理教师—校外专家”三级联动机制：班主任负责日常观察，心理教师开展团体辅导，严重案例及时转介至专业心理咨询机构，形成闭环管理。

陈昌海表示，当前青少年心理问

题的核心在于心理韧性不足，这与社会竞争加剧、数字化社交替代现实互动等因素密切相关。许多孩子陷入“全或无”认知模式（如“一次失败=全面否定”），亟需通过专业引导重建理性认知。

陈昌海认为，基层学校心理健康教育需“巧投入”，而非盲目追求硬件设施。建议构建低成本、高效能的三级防御体系——一级预防（全员覆盖）：将心理教育融入现有课程，如通过体育课教授压力管理技巧，由本校心理教师开展普适性教育；二级干预（精准筛查）：每学期采用SCL-90等量表进行普查，建立“一生一策”心理档案，由班主任与心理教师共同跟踪解决；三级治疗（专业转介）：对于心理问题较为严重者，与本地心理咨询专业机构和医院精神科建立绿色通道，并通过政府购买服务引入外部资源。

高娅委员：

早预防早干预是处理问题的关键

本报记者 杨凯



高娅委员

“当前青少年心理健康的核心问题，是学业压力、亲子沟通隔阂叠加情绪表达与疏导能力不足，很多孩子有焦虑、迷茫等情绪却不愿说、不会疏解。心理困扰易被忽视，造成‘小疙瘩’变成大心结。”接受记者采访时，贵州省政协委员、盘州市第二中学校长高娅开门见山地将现在青少年心理健康面临的重大问题说了出来。

在高娅看来，早预防、早干预是处理青少年心理健康问题的关键。她的建议是：一是把心理疏导融入日

常，班会、课堂教简单的情绪调节方法，让孩子敢表达；二是建常态化筛查机制，从低年级开始关注，发现苗头及时跟踪疏导；三是做好家校同频，引导家长放下唯成绩的执念，学校多做家长心理指导，让家庭成为孩子的心理后盾。

高娅认为，经费不足、投入零散是很多基层校园心理工作的痛点，而破解难题的关键在“统筹资源、精准投入、建章立制”——一是向上争取专项经费，把心理健康教育经费纳入

学校常规预算，专款专用，优先保障心理室建设、师资培训等核心需求；二是盘活校内资源，让班主任、德育老师成为心理工作骨干，通过免费线上培训、区域校际教研提升专业能力，不盲目追求高成本设备，把钱花在“刀刃上”；三是推动心理工作体系化，从筛查、干预、跟踪到转介形成闭环，明确各岗位职责，把心理预防工作纳入学校考核，避免“重形式、轻实效”，让“小疙瘩”及时化解，不酿成大心结。

遵义师范学院心理学副教授谢光金：

让数字技术助力化解“小心事”

本报记者 杨凯 实习记者 张婧淳



谢光金教授

对青少年而言，放学后的时间本应用来放松与交流，如今却常常被短视频和社交平台填满，青少年用“刷一会儿”缓解疲惫、排解情绪，却可能在不经意间陷入新的焦虑与自我怀疑。对此，遵义师范学院教师教育学院心理学副教授、国家二级心理咨询师谢光金认为：“网络与社交媒体带来的情绪困扰与认同危机，正成为影响青少年心理健康最隐蔽，也最易被忽视的因素之一。”

谢光金从事心理健康教育工作多年，接触过不少受短视频影响的青少年案例。

“对不少青少年来说，短视频与社交平台成为一种情绪调节的工具。心情低落、无聊或压力大时，滑动屏

幕成为他们下意识下的选择。”谢光金表示，这种即时、低成本的情绪缓冲可能影响青少年对情绪的觉察，削弱其在现实中通过真实交流、语言表达与自我反思调节情感的能力。

谢光金认为，社交平台构建的评价体系给青少年带来另一重挑战。青少年正处于自我认同形成的关键时期，易将网络反馈内化为对自身的判断。点赞、粉丝或评论等可量化的指标成为许多青少年衡量自我价值的外在标尺。外貌、成绩、家境等条件在平台上被不断放大和比较，容易造成青少年的自卑与自我否定。“起初，或许只是情绪上的沉迷和波动，但若长期缺乏引导，这些‘小疙瘩’可能发展为更深层的心理问题。”

如何防止“小疙瘩”结成“大心结”？谢光金给出了系统性建议：“仅靠限时上网远远不够，首先要加强内容治理，减少渲染外貌焦虑、成功学话术和极端比较的信息推送。同时，家庭和学校需将数字素养教育融入日常，帮助孩子理解算法逻辑与网络信息的‘失真’，在数字世界建立心理边界。”

“更核心的是帮助青少年在现实中建立多元自我认同。让孩子的情绪被真实的人倾听，让价值感源于真切的努力与关系。”谢光金呼吁，家庭、学校与社会需形成合力，让数字技术真正助力成长，让青少年的“心事”被看见、被真正理解。

议案精读

蒋友财代表： 为音乐人才 建立畅通的选拔通道

本报记者 任伟



蒋友财代表

今年省两会上，少数民族音乐人才选拔与培养问题受到关注。省人大代表、黔东南民族职业技术学院党委委员、副院长蒋友财带来了《关于申请恢复与优化贵州省“音乐表演（民族特色）”专业方向省级统考的建议》，旨在为侗族大歌、苗族民歌、芦笙演奏等珍贵民族艺术形式建立畅通的人才选拔通道，解决特色艺术人才储备薄弱问题。

“让学侗族大歌的学生去考美声，如同让篮球特长生去比游泳，极不公平。”蒋友财用一个生动的比喻，直指当前艺考体系与民族特色人才培养之间的错位。他指出，独立的考试方向能建立符合其艺术规律的评价标准，确保选拔的精准与公平。

贵州省少数民族音乐资源丰富，侗族大歌、苗族民歌、芦笙艺术等是非物质文化遗产的重要载体。然而，在现行省级音乐统考仅设“音乐表演”（声乐、器乐）与“音乐教育”两大类别的框架下，大量具备民族歌乐天赋、掌握特色乐器技能的考生遭遇选拔瓶颈。

蒋友财分析，若报考普通声乐方向，其原生唱法、特色曲目与美声、民族唱法的评价体系难以兼容；若报考普通器乐方向，芦笙等特色乐器又常不在规定列表之内。这种“削足适履”的考试模式，导致真正来自民族地区、承载原生态艺术基因的“好苗子”难以脱颖而出，严重制约了相关高校特色专业的招生质量，加剧了后备人才的“断层”风险。

蒋友财建议，在制定省级统考实施方案时，应恢复并科学设置“音乐表演（少数民族特色）”作为一个独立、鲜明的考试类别。该方向应明确面向世居少数民族（如侗族、苗族、布依族、水族等）的原生声乐艺术或特色乐器演奏方面

具有突出才能的考生。考试科目需针对性设计：主项考查少数民族音乐专长，副项及基础科目评价学生的基本音乐素养和扩展潜能。

此次建议并非简单“恢复旧制”，而是期望在新的艺考改革背景下进行优化升级，使考核标准更清晰、评价体系更完善，符合国家关于艺术类考试“规范、明晰”的指导精神。

蒋友财表示，恢复该统考方向具有重要意义。首先，它为相关高校提供了稳定、对口的优质生源池，有力支撑特色学科建设，破解了长期以来招生源头被“卡脖子”的现实困境，直接回应了“非物质文化遗产保护”的国家战略。其次，省级统考具有强大的“指挥棒”效应。设立独立方向，将向全省基础教育阶段传递明确信号，鼓励民族地区中小学系统开展本土艺术教育，引导有天赋的少年儿童早期培养，从根源上壮大人才储备。

“这不仅关乎一批考生、几个专业的‘小事’，更是关乎贵州文化根脉能否永续传承的‘大事’。”蒋友财强调，结合我省民族文化遗产弘扬工程的深入推进，在省级统考这一关键环节开辟专属通道，是为贵州少数民族音乐的活态传承建立坚实的制度化保障。

履职现场

刘学文委员： 让乡村阅读滋养孩子成长

本报记者 何雨家



刘学文委员

1月28日上午8时，贵州省政协十三届四次会议第二场“委员通道”集体采访开启。会议进入履职第三天，委员们围绕民生热点、发展关切直面媒体、回应社会关切，现场气氛务实而热烈。

在第二场第二组采访中，贵州省政协委员、省新联会副会长、叶辛好花红书院院长刘学文以“书香政协”为桨、以乡村书院为舟，讲述了贵州乡村阅读的生动实践，引发在场记者和委员的强烈共鸣。

“贵州在推进乡村阅读方面做了哪些探索？怎样让阅读真正扎根并滋养孩子成长？”面对记者提问，刘学文从自身经历谈起。他分享了自己从北京回到惠水县好花红村，创办“叶辛好花红书院”的故事。起初，布依族孩子们的世界被大山环绕，阅读和美育资源相对匮乏。借助“书香政协”平台，他积极链接社会力量，邀请音乐教师志愿者进村授课，并组建“好花红童声合唱团”，让书香与艺术在乡村生根发芽。

“2025年‘六一’，30多名乡村孩子第一次坐飞机、第一次看见大海、第一次登上专业舞台，把布依族民歌《好花红》唱到了厦门。”刘学文动情地说，那一刻，孩子们眼中闪耀的自信与光芒，正是阅读和知识赋予他们的力量。

委员通道上，一个个真实故事，折射出委员们用心用情履职的生动实践。书香，正成为推动贵州乡村文化振兴、托举孩子梦想的重要力量。

他坦言，当前不少乡村书屋仍面临“有书无人读”的现实难题。为此，在党委政府和政协组织支持下，书院持续整合专家学者和社会资源，常态化开展公益阅读与文化活动，累计举办200余场，“像一束束微光，慢慢点亮山村的文化星空”。凭借扎实成效，“叶辛好花红书院”获评“全国最美农家书屋”。

据了解，刘学文本次提交了《关于深化贵州乡村阅读推广助力乡村文化振兴的提案》，从健全机制、培育队伍、盘活资源、共建生态等方面提出系统建议，呼吁让乡村阅读从“送书下乡”转向“悦读扎根”。