

未成年人权益保护法律资讯

（未成年人心理健康专题）

2024 年 第五期

本期编辑：钱晓峰 陈奕为



上海市律师协会

未成年人权益保护专业委员会

（2024 年 12 月）

目录

一、 法律政策文件 2

 （一） 《2022 年青少年心理健康状况调查报告》 2

 （二） 《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》（节录） 4

 （三） 《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》 4

 （四） 《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）》 7

 （五） 《民政部 教育部 国家卫生健康委 共青团中央 全国妇联关于加强困境儿童心理健康关爱服务工作的指导意见》 12

 （六） 《中国儿童发展纲要（2021—2030 年）》（节录） 15

二、 理论研究动态 18

 （一） 《青少年常见的六大心理健康问题》 18

 （二） 《青少年常见心理问题及应对策略》 24

 （三） 《国家卫健委心理健康和精神卫生工作有关情况新闻发布会》（节录） 33

三、 获奖专栏 37

 （一） 《预防未成年人性侵案件视角下家庭教育指导制度》 37

 （二） 《浅析刑事案件律师辩护全覆盖中法律援助律师作用——会见告知程序对于有效辩护的影响》 47

一、法律政策文件

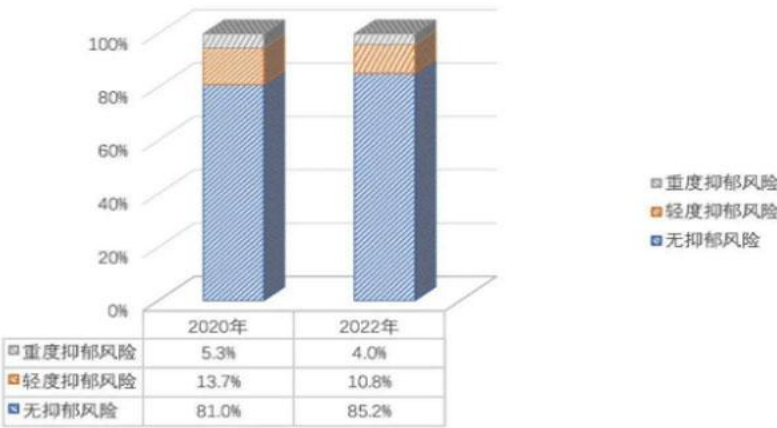
（一）《2022 年青少年心理健康状况调查报告》

青少年时期是一个身心快速发展、面临多个成长议题的重要阶段，在全球范围内青少年都是心理健康问题的多发人群。青少年的心理健康问题不仅会导致个人痛苦、造成家庭负担，也会给社会发展带来潜在的消极影响。亟需开展调查，发现问题，有的放矢地开展心理健康服务工作。

《中国儿童发展纲要（2021-2030 年）》和《国务院办公厅印发“十四五”国民健康规划的通知》强调要提高儿童、青少年群体的心理健康水平。2020 年以来，各级部门也陆续出台了如“双减”等有针对性的措施和政策。同时，随着疫情常态化防控的开展，2022 年一段时间内，全国大部分地区的中小学恢复了正常的学习生活。在这样的背景下，2022 年 3 月至 6 月，中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心对我国 29 个省（自治区、直辖市）3 万多名 10-16 岁的中小学生进行了调查。

1. 青少年抑郁风险检出率相较 2020 年有所下降

抑郁是青少年最为多见的一种心理健康问题，是自杀的重要风险因素，也会对青少年的认知、社交、学业等多方面发展产生消极影响。报告中显示，约 14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险，其中 4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体，10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体，相比 2020 年的抑郁风险检出率（19.0%）有所下降。



2020年和2022年青少年抑郁风险检出率情况

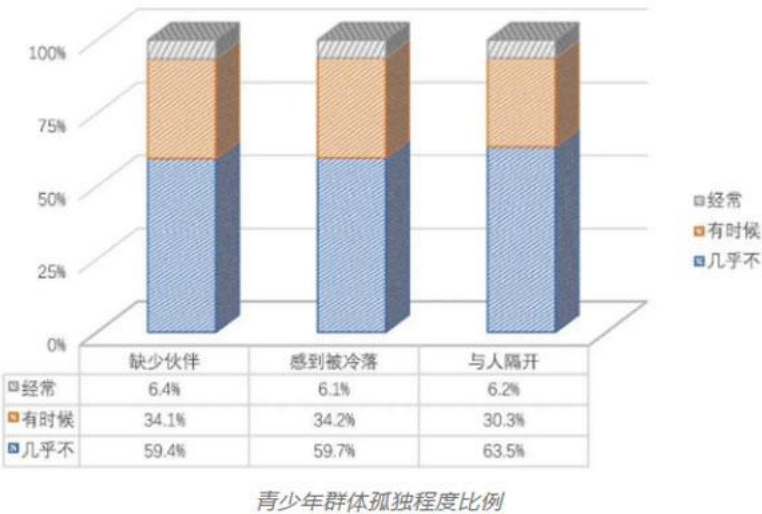
2. 西部或农村户口的青少年心理健康水平总体更低

地区与户口所在地作为心理健康的远端环境因素，在报告中也显示出一些小效应的影响。在控制了家庭的社会经济地位（父、母的受教育程度和家庭经济状况）后，不同地区、不同户口所在地的青少年的心理健康得分仍存在显著差异。从地区上看，西部地区青少年的抑郁、孤独、手机成瘾得分均略高于东部和中部地区的青少年。户口所在地方面，农村户口的青少年的抑郁、孤独、手机成瘾得分均略高于城镇户口的青少年。不过这些差异的效应均较小。

3. 家庭因素与青少年心理健康密切相关

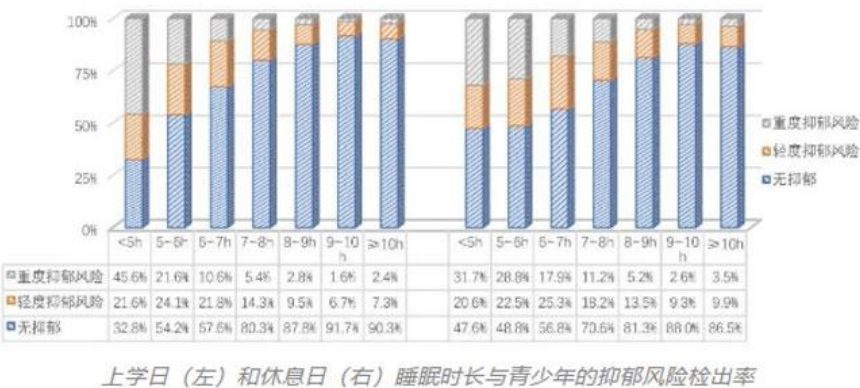
青少年心理健康工作重要的是防患于未然，要重视一些重要风险因素对中小学生学习心理的影响。报告中指出，住校、父母外出工作这样缺少父母照顾与陪伴的青少年有更多抑郁、孤独、手机成瘾问题。家庭关系紧张、父母不和睦的青少年的心理健康风险更高。

孤独是衡量心理健康的重要指标，是个体社会关系得不到满足时产生的负性情绪体验。总体上四成左右的青少年有时或经常感到缺少伙伴、被冷落或与别人是隔绝的。



4. 充足的运动和睡眠有助于提升青少年的心理健康水平

睡眠和运动与大脑发育和心理健康有着密切的关系。报告显示，相较于 2020 年，青少年的睡眠不足状况有所好转，但睡眠时长达到教育部倡导的学生睡眠时间的青少年仍是少数，青少年的睡眠状况仍有待改善。此外，更充足的睡眠和运动量有助于降低青少年的抑郁、孤独和手机成瘾，也需关注青少年睡眠、运动与心理健康之间的相互影响。



5. 部分青少年可能对手机产生心理依赖

当今社会，手机已成为必需品，互联网的普及也使手机成为青少年获取信息、社交、

学习、娱乐的重要工具，对手机过度依赖或手机成瘾会对青少年的成长与发展带来许多负面影响。在该报告中，33.4%的青少年不同程度地对“我不能忍受没有手机”表示同意，这表明这部分青少年可能已对手机产生心理依赖。同时，青少年会花更长的时间在手机上，有超过 1/3 的青少年可能因使用手机而影响了现实中的学习和任务。

根据调查结果，针对青少年群体的心理健康状况，报告提出了五点促进青少年心理健康的建议：

- (1) 进一步完善青少年心理健康筛查和检测机制。
- (2) 着力加强西部地区及农村地区青少年的心理健康工作。
- (3) 加强对高风险群体心理健康的精准预防和干预工作。
- (4) 进一步保障青少年获得足够的睡眠和运动。
- (5) 倡导青少年健康使用手机，减少手机成瘾风险。

（二）《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》（节录）

第二节 提升未成年人关爱服务水平

深入实施儿童发展纲要，优化儿童发展环境，切实保障儿童生存权、发展权、受保护权和参与权。完善儿童健康服务体系，预防和控制儿童疾病，减少儿童死亡和严重出生缺陷发生，有效控制儿童肥胖和近视，实施学龄前儿童营养改善计划。保障儿童公平受教育权利，加强儿童心理健康教育和服务。加强困境儿童分类保障，完善农村留守儿童关爱服务体系，健全孤儿和事实无人抚养儿童保障机制。完善落实未成年人监护制度，严厉打击侵害未成年人权益的违法犯罪行为，完善未成年人综合保护体系。深入实施青年发展规划，促进青年全面发展，搭建青年成长成才和建功立业的平台，激发青年创新创业活力。

（三）《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》

（教思政厅函〔2021〕10 号）

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局，部属各高等学校：

为进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养，现就有关要求通知如下。

一、加强源头管理，全方位提升学生心理健康素养

1. 加强心理健康课程建设。发挥课堂教学主渠道作用，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。高校要面向本专科生开设心理健康公共必修课，原则上应设置2个学分（32—36学时），有条件的高校可开设更具针对性的心理健康选修课。中小学要将心理健康教育课纳入校本课程，同时注重安排形式多样的生命教育、挫折教育等。

2. 大力培育学生积极心理品质。充分发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化的重要作用，全方位促进学生心理健康发展。严格落实开齐开足上好体育课和美育课的刚性要求，积极推广中华传统体育项目，广泛开展普及性体育运动和丰富的艺术实践活动，结合各学段特点系统加强劳动教育，吸引学生积极参加各种健康向上的校园文化生活和学生社团活动，切实培养学生珍视生命、热爱生活的心理品质，增强学生的责任感和使命感。

3. 及早分类疏导各种压力。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，主动采取举措，避免因压力无法缓解而造成心理危机。注重关心帮助学习遭遇困难、学业表现不佳的学生，教师要及时给予个别指导，鼓励同学间开展朋辈帮扶，帮助学生纾解心理压力、提振学习信心。重点关注临近毕业仍未获得用人单位录用意向的学生，积极提供就业托底帮助，缓解就业焦虑。重点关注家庭经济困难学生，在学生资助的各环节把解决实际问题与解决心理问题相结合。及时了解学生在人际交往、恋爱情感、集体生活中所遇到的困难和问题，有针对性地开展个别谈话、团体辅导等，帮助青年学生树立正确的交友观、恋爱观。

4. 增强学校、家庭和社会教育合力。学校及时了解学生是否存在早期心理创伤、家庭重大变故、亲子关系紧张等情况，积极寻求学生家庭成员及相关人员的有效支持。在家庭访问等家校联系中帮助家长更加了解孩子所处年龄段的心理特点和规律，在家长学校、社区家长课堂中将青少年发展心理学知识列为必修内容，防止因家庭矛盾或教育方式不当造成孩子心理问题。充分利用广播、电视、网络媒体等平台和渠道，传播心理健康知识，积极营造有利于学生健康成长成才的社会环境。

二、加强过程管理，提升及早发现能力和日常咨询辅导水平

5. 做好心理健康测评工作。积极借助专业工具和手段，加快研制更符合中国学生特点的心理测评量表，定期开展学生心理健康测评工作，健全筛查预警机制，及早实施精准干预。高校每年在新生入校后适时开展全覆盖的心理健康测评，注重对测评结果的科学分析和合理应用，分类制定心理健康教育方案。县级教育部门要设立或依托专业机构，牵头负责组织区域内中小学开展心理健康测评工作，每年面向小学高年级、初中、高中开展一次心理健康测评，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。

6. 强化日常预警防控。高校要健全完善“学校-院系-班级-宿舍/个人”四级预警网络，依托班级心理委员、学生党团骨干、学生寝室室长等群体，重点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。辅导员、班主任每月要遍访所有学生寝室，

院系要定期召开学生心理异常情况研判会，对出现高危倾向苗头的学生及时给予干预帮扶。针对中小学生出现的异常情况，中小学教师要与家长进行密切沟通，共同加强心理疏导，帮助孩子渡过难关。

7. 加强心理咨询辅导服务。高校要强化心理咨询服务平台建设，设立心理发展辅导室、积极心理体验中心、团体活动室、综合素质训练室等，为开展个体心理咨询与团体心理辅导提供优质的实时实地服务。创造条件开通 24 小时阳光心理援助热线、网络预约专线和咨询邮箱等途径，做好常态化心理咨询服务。县级教育部门要建立区域性的中小学生心理辅导中心，积极开展线上线下多种形式咨询辅导服务，定期面向所在区域中小学提供业务指导、技能培训。

三、加强结果管理，提高心理危机事件干预处置能力

8. 大力构建家校协同干预机制。对于入学时就确定有抑郁症等心理障碍的学生，学校组织校内外相关专业人员进行研判，及时将干预方案告知家长，与家长共同商定任务分工。学生出现自杀自伤、伤人毁物倾向等严重心理危机时，学校及时协助家长送医诊治。

9. 积极争取专业机构协作支持。持续强化教育部门和各级学校与精神卫生医疗机构协同合作。各高校要主动争取与精神卫生医疗机构建立定点合作关系。县级教育部门要加强与卫生健康部门的协同联动，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，为所在区域中小学提供医疗帮助。

10. 妥善做好学生突发事件善后工作。加快提升学校应急处置能力。学生因心理问题在校发生意外事件后，学校要立即启动应急工作预案，第一时间联系学生家长，并在当地教育、公安等部门指导下核实情况、及时处理。针对可能的社会关注，学校要按照公开透明原则及时回应，对在网上进行恶意炒作者，争取网信、公安等部门支持，合力做好工作。

四、加强保障管理，加大综合支撑力度

11. 配齐建强骨干队伍。高校按师生比不低于 1:4000 比例配备心理健康教育专职教师且每校至少配备 2 名。加大心理健康教育培训力度，对新入职的辅导员、研究生导师开展心理健康教育基本知识和技能全覆盖培训，对所有辅导员每 3 年至少开展 1 次心理健康教育专题培训。支持辅导员攻读心理学相关专业第二专业硕士学位，适当增加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，为一线思想政治工作队伍提升心理健康教育专业化水平创造更好保障。每所中小学至少要配备 1 名专职心理健康教育教师，县级教研机构要配备心理教研员。中小学要在班主任及各学科教师岗前培训、业务进修、日常培训等各类培训中，将心理健康教育作为必修内容予以重点安排。

12. 落实场地和经费保障。高校要为心理健康教育与咨询配备必要的办公场地和设备。县级教育部门要为区域性中小学生心理辅导中心配备专门场地空间及软硬件设备，

各地教育部门要进一步推动中小学建立健全心理辅导室。学校应在年度预算中统筹各类资金保障心理健康教育工作基础经费，确定生均标准，足额按时拨付，并视情建立增长机制。

教育部办公厅

2021 年 7 月 7 日

（四）《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。

（一）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。

（二）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。

（五）《民政部 教育部 国家卫生健康委 共青团中央 全国妇联关于加强困境儿童心理健康关爱服务工作的指导意见》

（民发〔2023〕61号）

各省、自治区、直辖市民政厅（局）、教育厅（教委）、卫生健康委、团委、妇联，新疆生产建设兵团民政局、教育局、卫生健康委、团委、妇联：

近年来，各地各有关部门认真贯彻落实党中央、国务院决策部署，推进困境儿童保障制度不断完善、水平显著提高。但是，一些困境儿童由于受成长环境等多重因素影响，面临心理健康问题，其中，一些留守儿童、流动儿童，由于缺乏陪伴或难以适应流入地生活等原因，更容易出现心理健康问题，迫切需要加强关心关爱。为进一步做好困境儿童心理健康关爱服务工作，现提出如下意见。

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，认真贯彻落实党中央、国务院关于困境儿童保障工作的决策部署，坚持以人民为中心，切实把困境儿童心理健康关爱服务工作摆在更加突出的位置，完善工作体制机制，强化关爱服务措施，提升关爱服务水平，更好促进困境儿童健康成长、培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

（二）基本原则。

坚持全面发展。落实立德树人根本任务，围绕困境儿童身心健康全面发展需求，在做好困境儿童基本生活保障、家庭监护、教育医疗等工作的基础上，进一步加强心理健康关爱服务，促进其身心健康成长。

坚持系统治理。立足现阶段我国儿童福利事业发展实际，将解决困境儿童现实困难与促进困境儿童全面发展相结合，将满足困境儿童身心健康迫切需求与长远制度建设相结合，逐步建立健全新时代困境儿童心理健康关爱服务体系。

坚持统筹施策。综合运用心理健康教育、心理健康监测、及早有效关爱、畅通转介诊疗、强化跟进服务等多方面举措，协调组织教师、儿童主任、心理咨询师、心理治疗师、精神科医师和儿童社会工作者、志愿者等多方面力量，密切配合，形成合力，全面提升关爱服务的质量和效果。

坚持精准关爱。研究困境儿童身心健康发展的规律和特点，重点聚焦留守儿童和流动儿童中的困境儿童，及时发现掌握心理健康状况和实际需求，分人分类制定方案，提供具有针对性、有效性、个性化的关爱服务。

（三）总体目标。

加快形成党委领导、政府负责、部门协作、家庭尽责、社会参与，服务主体多元、服务方式多样、转介衔接顺畅的困境儿童心理健康关爱服务工作格局，全面提升困境儿

童心理健康水平和身心健康素质，帮助困境儿童养成自尊自信、乐观向上的性格品质和不屈不挠的心理意志，成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

二、主要内容

（一）加强心理健康教育。各地教育、民政等部门在开展学生心理健康教育时，要重点研究困境儿童面临的特殊困难和心理问题，重点关注困境儿童心理需求，提出有针对性的措施。鼓励学校为有需求的困境儿童选配有爱心有经验的心理教师或思政课教师作为成长导师，安排品学兼优的学生结为互助伙伴。儿童福利机构、未成年人救助保护机构要通过引入专业社会力量等多种途径，针对机构内儿童身心特点开展心理健康教育。各地民政部门和共青团、妇联组织要利用入户走访、主题活动、家庭教育指导、关爱帮扶等时机，加强对困境儿童及其父母或其他监护人心理健康常识普及，并主动与困境儿童父母或其他监护人交流儿童身心发展情况，引导他们密切关注儿童心理健康，更好履行家庭监护职责和子女心理健康第一责任人责任，助力儿童塑造健康心理，提高应对挫折的能力。

（二）开展心理健康监测。学校要引导有需要的困境儿童主动接受心理健康测评，掌握心理健康测评情况，加强关心关爱。儿童福利机构、未成年人救助保护机构要定期对机构内儿童进行心理健康测评，并加强对测评结果的分析，相关测评情况应当及时纳入儿童个人档案。托育机构、社区教育机构、儿童活动中心、少年宫等机构或场所工作人员要及时关注儿童心理健康状况。儿童督导员和儿童主任结合日常工作，可以通过定期家访、谈心谈话、问卷调查等方式，重点关注儿童面临学业压力、经济困难、家庭变故、合法权益受到侵害等情况，发现困境儿童心理异常的，及时与儿童父母或其他监护人沟通。

（三）及早开展有效关爱。各地民政、教育等部门要引导困境儿童父母或其他监护人掌握一定心理健康教育方法，加强亲情陪伴、情感关怀，以积极健康和谐的家庭环境影响儿童，疏导化解儿童的负面情绪。要充分发挥学校教师、儿童主任、儿童社会工作者、志愿者等作用，为有需求的儿童分类制定心理关爱方案，提供心理辅导、情绪疏导、心理慰藉等帮扶服务。各地教育部门要指导学校通过多种方式密切家校合作，关注儿童在校表现，组织心理健康教师等提供有针对性的辅导和关爱，帮助他们增强同伴支持，融洽师生关系，更好融入校园和社会。各地民政部门要鼓励有条件的儿童福利机构、未成年人救助保护机构配备专（兼）职心理健康辅导人员，为机构内儿童提供关爱帮扶。

（四）畅通转介诊疗通道。困境儿童可能存在心理异常的，儿童督导员、儿童主任和学校可以引导其父母或其他监护人向社会心理服务机构或者医疗卫生机构寻求专业帮助。民政、教育、卫生健康等部门和共青团、妇联要按照工作职责，加强协同配合，畅通家庭、学校、社区、社会心理服务机构等与医疗卫生机构之间预防转介干预就医通道。对于民政部门监护的困境儿童，儿童福利机构、未成年人救助保护机构要与精神卫生福利机构、精神卫生医疗机构等畅通困境儿童心理咨询、就诊通道，确保有需求的困

境儿童能够得到及时诊断、及时治疗。医疗卫生机构的心理治疗师、精神科医师等对于就诊的困境儿童，应当提供规范诊疗服务。

（五）强化跟进服务帮扶。对患有精神障碍且经过门诊或住院治疗的困境儿童，出院回归社区、学校后，各地民政、教育等部门要动员学校教师、儿童主任、儿童社会工作者、志愿者等，与困境儿童建立结对关爱服务关系，开展定期随访、跟踪服务，在家庭探访、咨询服务、爱心帮扶等方面，给予精准关爱服务，努力为困境儿童创造促进其身心健康成长的环境和条件。

（六）健全心理健康服务阵地。有条件的地方要依托城乡社区综合服务设施、社区教育机构、城乡儿童之家、少年宫、未成年人保护工作站、民政服务站（社工站）、家长学校、家庭教育指导服务站等机构或场所，协同搭建心理健康关爱服务平台，提供有效的心理健康关爱指导和咨询服务。要发挥精神卫生医疗机构、儿童医院、妇幼保健机构、儿童福利机构、未成年人救助保护机构、未成年人心理健康辅导中心、社会心理服务机构等专业优势，提高专业服务能力。民政部门要发挥好精神卫生福利机构等民政服务机构作用，加强儿童精神专科和心理咨询门诊建设，支持儿童福利机构和未成年人救助保护机构设置心理咨询室，拓展服务内容，增强服务能力，为有需求的困境儿童提供专业关爱服务。

三、保障措施

（一）加强组织领导。各地民政部门要争取当地党委和政府支持，推动将困境儿童心理健康关爱服务纳入重要议事日程，健全工作机制，强化政策措施，统筹推进相关工作。相关部门要密切沟通配合，推动关爱服务对象范围向有需要的留守儿童、流动儿童拓展。要加强信息共享和动态监测，及时发现问题，协同配合，形成合力。各地各相关部门要结合实际制定落实措施，及时研究、解决工作中的重点难点问题。

（二）强化能力建设。各地要加强对学校、少年宫、儿童福利机构、未成年人救助保护机构等机构或场所工作人员，以及儿童督导员、儿童主任、儿童社会工作者和志愿者等心理健康业务培训，提升其对儿童心理问题识别、引导和关爱服务能力。各地民政部门要鼓励有条件的儿童福利机构和未成年人救助保护机构向留守儿童、流动儿童及其他有需要的社会儿童提供心理健康服务。

（三）加大宣传力度。各地要加强儿童心理健康关爱服务工作宣传，采取多种形式，营造全社会关心关爱儿童的良好氛围。要及时挖掘正面典型案例，宣传推广工作中涌现的好经验、好做法，发挥示范带动作用，进一步提升困境儿童心理健康关爱服务工作水平。

本意见自印发之日起施行，有效期5年。

2023年10月26日

（六）《中国儿童发展纲要（2021—2030 年）》（节录）

（一）儿童与健康。

13. 加强儿童心理健康服务。构建儿童心理健康教育、咨询服务、评估治疗、危机干预和心理援助公共服务网络。中小学校配备心理健康教育教师。积极开展生命教育和挫折教育，培养儿童珍爱生命意识和自我情绪调适能力。关注和满足孤儿、事实无人抚养儿童、留守儿童和困境儿童心理发展需要。提高教师、家长预防和识别儿童心理行为异常的能力，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。大力培养儿童心理健康服务人才。

14. 为儿童提供性教育和性健康服务。引导儿童树立正确的性别观念和道德观念，正确认识两性关系。将性教育纳入基础教育体系和质量监测体系，增强教育效果。引导父母或其他监护人根据儿童年龄阶段和发展特点开展性教育，加强防范性侵害教育，提高儿童自我保护意识和能力。促进学校与医疗机构密切协作，提供适宜儿童的性健康服务，保护就诊儿童隐私。设立儿童性健康保护热线。

（七）儿童与法律保护。

3. 健全未成年人司法工作体系。公安机关、人民检察院、人民法院和司法行政部门应当确定专门机构或者指定专门人员负责办理涉及未成年人案件。完善未成年人司法保护工作评价考核标准。加强专业化办案与社会化保护配合衔接，加强司法机关与政府部门、人民团体、社会组织和社会工作者等的合作，共同做好未成年人心理干预、社会观护、教育矫治、社区矫正等工作。

4. 加强对未成年人的特殊司法保护。依法保障涉案未成年人的隐私权、名誉权以及知情权、参与权等诉讼权利。落实未成年人犯罪案件特别程序关于严格限制适用逮捕措施、法律援助、社会调查、心理评估、法定代理人或合适成年人到场、附条件不起诉、不公开审理、犯罪记录封存等规定。增强未成年人社区矫正实施效果。落实涉案未成年人与成年人分别关押、分别管理、分别教育制度。

5. 依法为儿童提供法律援助和司法救助。依托公共法律服务平台，为儿童提供法律咨询等法律援助服务，推进法律援助标准化、规范化建设，推进专业化儿童法律援助队伍建设。保障符合司法救助条件的儿童获得有针对性的经济救助、身心康复、生活安置、复学就业等多元综合救助。

6. 加强儿童保护的法治宣传教育。完善学校、家庭、社会共同参与的儿童法治教育工作机制，提高儿童法治素养。扎实推进青少年法治教育实践基地、法治资源教室和网络平台建设，运用法治副校长、以案释法、模拟法庭等多样化方式深入开展法治教育和法治实践活动。提高社会公众的法治意识，推动形成依法保障儿童权益的良好氛围。引导媒体客观、审慎、适度采访和报道涉未成年人案件。

7. 全面保障儿童的民事权益。依法保障儿童的人身权利、财产权利和其他合法权

益。开展涉及儿童权益纠纷调解工作，探索父母婚内分居期间未成年子女权益保护措施，依法保障父母离婚后未成年子女获得探望、抚养、教育、保护的權利。依法保障儿童和胎儿的继承权和受遗赠权。依法保护儿童名誉、隐私和个人信息等人格权。完善支持起诉制度。对食品药品安全、产品质量、烟酒销售、文化宣传、网络传播等领域侵害儿童合法权益的行为，开展公益诉讼工作。

8. 完善落实监护制度。强化父母或其他监护人履行对未成年子女的抚养、教育和保护职责，依法规范父母或其他监护人委托他人照护未成年子女的行为。督促落实监护责任，禁止早婚早育和早婚辍学行为。加强对监护的监督、指导和帮助，落实强制家庭教育制度。强化村（居）民委员会对父母或其他监护人监护和委托照护的监督责任，村（居）儿童主任切实做好儿童面临监护风险或受到监护侵害情况发现、核实、报告工作。探索建立监护风险及异常状况评估制度。依法纠正和处理监护人侵害儿童权益事件。符合法定情形的儿童由县级以上民政部门代表国家进行监护。确保突发事件情况下无人照料儿童及时获得临时监护。

9. 严厉查处使用童工等违法犯罪行为。加强对使用童工行为的日常巡视监察和专项执法检查。严格落实儿童参加演出、节目制作等方面国家有关规定。加强对企业、其他经营组织或个人、网络平台等吸纳儿童参与广告拍摄、商业代言、演出、赛事、节目制作、网络直播等的监督管理。严格执行未成年工特殊保护规定，用人单位定期对未成年工进行健康检查，不得安排其从事过重、有毒、有害等危害儿童身心健康的劳动或者危险作业。

10. 预防和依法严惩性侵害儿童违法犯罪行为。加强儿童预防性侵害教育，提高儿童、家庭、学校、社区识别防范性侵害和发现报告的意识 and 能力，落实强制报告制度。建立全国统一的性侵害、虐待、拐卖、暴力伤害等违法犯罪人员信息查询系统，完善落实入职查询、从业禁止制度。探索建立性侵害儿童犯罪人员信息公开制度，严格落实外籍教师无犯罪证明备案制度。加强立案和立案监督，完善立案标准和定罪量刑标准。依法严惩对儿童负有特殊职责人员实施的性侵害行为，依法严惩组织、强迫、引诱、容留、介绍未成年人卖淫犯罪。建立未成年被害人“一站式”取证机制，保护未成年被害人免受“二次伤害”。探索制定性侵害儿童案件特殊证据标准。对遭受性侵害或者暴力伤害的未成年被害人及其家庭实施必要的心理干预、经济救助、法律援助、转学安置等保护措施。

11. 预防和依法严惩对儿童实施家庭暴力的违法犯罪行为。加强反家庭暴力宣传，杜绝针对儿童的家庭暴力以及严重忽视等不利于儿童身心健康的行为。落实强制报告制度，及时受理、调查、立案和转处儿童遭受家庭暴力案件。出台关于反家庭暴力法的司法解释、指导意见或实施细则，充分运用告诫书、人身安全保护令、撤销监护人资格等措施，加强对施暴人的惩戒和教育。对构成犯罪的施暴人依法追究刑事责任，从严处理重大恶性案件。保护未成年被害人的隐私和安全，及时为未成年被害人及目睹家庭暴力

的儿童提供心理疏导、医疗救治和临时庇护。

12. 严厉打击拐卖儿童和引诱胁迫儿童涉毒、涉黑涉恶等违法犯罪行为。坚持和完善集预防、打击、救助、安置、康复于一体的反拐工作长效机制，继续实施反对拐卖人口行动计划。有效防范和严厉打击借收养名义买卖儿童、利用网络平台实施拐卖人口等违法犯罪行为，加大对出卖亲生子女犯罪的预防和打击力度，完善孕产妇就医生产身份核实机制，完善亲子鉴定意见书和出生医学证明开具制度，落实儿童出生登记制度。妥善安置查找不到亲生父母和自生自卖类案件的被解救儿童。禁止除公安机关以外的任何组织或者个人收集被拐卖儿童、父母和疑似被拐卖人员 DNA 数据等信息。实施全国青少年毒品预防教育工程，开展对引诱、教唆、欺骗、强迫、容留儿童吸贩毒犯罪专项打击行动。依法严惩胁迫、引诱、教唆儿童参与黑社会性质组织从事违法犯罪活动的行为。

13. 严厉打击侵犯儿童合法权益的网络违法犯罪行为。加强对网络空间涉及儿童违法犯罪的分析研究，以案释法，提高公众对儿童网络保护的意识和能力。禁止制作、复制、发布、传播或者持有有关未成年人的淫秽色情物品和网络信息。依法严惩利用网络性引诱、性侵害儿童的违法犯罪行为。禁止对儿童实施侮辱、诽谤、威胁或者恶意损害形象等网络欺凌行为。严厉打击利用网络诱骗儿童参与赌博以及敲诈勒索、实施金融诈骗等违法犯罪行为。

14. 有效预防未成年人违法犯罪。加强对未成年人的法治和预防犯罪教育。落实未成年人违法犯罪分级干预制度，依法采取教育矫治措施，及时发现、制止、管教未成年人不良行为。及时制止、处理未成年人严重不良行为和未达刑事责任年龄未成年人严重危害他人及社会的行为。完善专门学校入学程序、学生和学籍管理、转回普通学校等制度。对涉罪未成年人坚持依法惩戒与精准帮教相结合，增强教育矫治效果，预防重新犯罪。保障涉罪未成年人免受歧视，依法实现在复学、升学、就业等方面的同等权利。强化预防未成年人犯罪工作的基层基础。

二、理论研究动态

（一）《青少年常见的六大心理健康问题》

（林凡 家庭教育指导师）

青少年时期，孩子身心处于快速发展与转变的关键阶段，同时也面临着诸多心理挑战。以下对青少年常见的六大心理健康问题进行阐述。

一、学习压力问题

背景与表现：

在当今竞争激烈的教育环境下，青少年的学习压力与日俱增。学校课程紧凑，作业繁重，频繁的考试与成绩排名成为常态，升学竞争更是激烈异常。

例如，小宇是一名重点高中的高二学生，每天的课程安排得满满当当，课后还有大量的作业和练习册需要完成。为了在班级中保持领先地位，他主动参加了多个学科的课外辅导班，周末也几乎没有休息时间。随着学业难度的加大和考试的临近，他逐渐出现了严重的学习压力症状。每次考试前，他都会反复担心自己考不好，出现心慌、手抖、呼吸急促等生理反应，晚上也常常失眠，脑海中不断浮现出考试失利的画面。在日常学习中，他对曾经喜欢的学科也渐渐失去了兴趣，注意力难以集中，学习效率大幅下降，甚至产生了厌学的情绪。

心理解析：

小宇的情况反映了青少年在面对高强度学习任务和激烈竞争时，内心产生的巨大焦虑。这种焦虑源于对成绩的过度关注和对失败的恐惧，他们往往将成绩视为自我价值的唯一衡量标准，害怕辜负父母、老师的期望以及自己的努力。长期处于这种高压状态下，身体的应激反应系统被过度激活，导致生理和心理上的不适，进而影响学习动力和兴趣，形成恶性循环。

应对建议：

①青少年自身可学习有效的时间管理和压力应对技巧。例如，采用番茄工作法，将学习时间划分为 25 分钟的工作时段和 5 分钟的休息时段，每完成 4 个番茄时段，进行一次 15-30 分钟的较长休息，这样既能保持学习的专注度，又能避免过度疲劳。同时，学会积极的自我对话，当感到焦虑时，对自己说“我已经尽力了，这次考试只是一次检验，我可以从中学到东西”，以改变消极的思维模式。

②学校方面，应优化课程设置和教学方法，减少不必要的课业负担，增加实践课程和兴趣小组，激发学生的学习兴趣和积极性。定期开展心理健康讲座和团体辅导活动，如“应对学习压力工作坊”，邀请专业心理咨询师为学生传授放松技巧，如渐进性肌肉松弛训练、冥想等，帮助学生缓解压力，调整心态。

③家长要关注孩子的学习过程而非仅仅关注成绩，鼓励孩子在学习探索自己的兴趣点，培养自主学习能力。当孩子遇到困难时，给予情感上的支持和实际的帮助，如一起制定学习计划，而不是一味地指责和施压。要能够理解孩子的不易，提供必要的资源扶持和情感爱护。

二、情绪管理问题

背景与表现：

青少年时期，身体内分泌系统剧烈变化，激素水平波动影响情绪稳定性，而大脑情绪调节中枢尚未完全成熟，使得情绪容易出现较大起伏。他们可能会因为一些小事而大发雷霆，或者陷入长时间的低落情绪中。例如，小美在学校因为被老师当众批评了作业中的一个小错误，顿时满脸通红，情绪失控，在课堂上大哭起来，甚至对老师产生了抵触情绪。回到家后，她又因为父母询问了一句学校的情况，就大发雷霆，将自己关在房间里，拒绝与家人交流。在接下来的几天里，她一直情绪低落，对任何事情都提不起兴趣，原本喜欢的绘画和音乐也不再触碰，甚至出现了食欲不振和失眠的情况。

心理解析：

小美在学校的情绪爆发是由于青春期敏感的自尊心受到了伤害，她可能觉得老师的批评让她在同学面前丢了面子，而大脑此时尚未发育完善的情绪调节机制无法及时抑制这种强烈的情绪反应。回到家后，她将在学校积累的负面情绪发泄到了父母身上，之后的情绪低落则是因为她陷入了自我否定和对未来的担忧之中，不知道如何面对老师和同学，同时也缺乏有效的情绪排解方式，使得负面情绪持续累积，影响了身心健康和正常生活。

应对建议：

①首先，帮助青少年认识情绪的本质和功能，让他们明白情绪是身体对外界刺激的自然反应，每种情绪都在传达某种信息，关键是如何正确解读和应对。例如，通过情绪认知游戏，让青少年识别不同情绪的面部表情、身体反应和引发情境，增强他们对情绪的敏感度和识别能力。教导青少年实用的情绪调节技巧，如情绪 ABC 理论，帮助他们认识到情绪不是由事件本身直接引起的，而是由个体对事件的看法和信念决定的。当情绪激动时，引导他们暂停片刻，深呼吸几次，然后分析自己的想法是否合理，尝试从不同角度看待问题，从而改变情绪反应。

②学校可以设立情绪管理心理咨询室，为学生提供一对一的心理咨询服务，当学生遇到情绪困扰时，能够及时得到专业的帮助和支持。同时，开展情绪管理主题班会，组织学生分享自己的情绪管理经验和故事，营造相互理解和支持的班级氛围。

③家长在日常生活中要以身作则，展示健康的情绪表达方式和应对策略。当孩子出现情绪问题时，保持冷静和耐心，倾听孩子的心声，给予他们足够的空间和时间去表达情绪，避免过度批评和指责，而是引导他们思考如何更好地处理情绪。

三、人际关系问题

背景与表现：

随着年龄增长，青少年的社交圈子逐渐扩大，人际关系变得复杂多样，他们需要处理与父母、老师、同学和朋友等多方面的关系。在亲子关系中，代沟和期望差异常常引发矛盾。例如，小敏刚转到一所新学校，由于性格内向，不擅长主动与同学交流，在班级中总是独来独往。她害怕被同学嘲笑和排斥，在课堂上即使知道答案也不敢举手发言，课间休息时总是一个人坐在座位上，看着其他同学玩耍聊天，内心充满了孤独和失落感，学习成绩也受到了一定影响。例如，小林是一名初三学生，他热爱篮球，梦想成为一名职业篮球运动员，但他的父母认为只有考上好大学才是唯一的出路，因此坚决反对他参加篮球训练，并没收了他的篮球装备。这导致小林与父母之间的关系变得十分紧张，经常发生激烈的争吵，家庭氛围压抑沉闷。在同伴交往方面，青少年可能会面临社交焦虑和被孤立的困扰。

心理解析：

1. 小敏在新环境中的社交困境是由于对陌生环境的不适应和自信心不足。她担心自己的言行不被接纳，过度在意他人的评价，从而产生了社交焦虑，这种焦虑进一步阻碍了她与同学的正常交往，使她陷入了孤独的状态，影响了学习和心理健康。

2. 小林与父母的冲突源于双方价值观的差异，父母基于社会现实和传统观念，期望孩子通过学业获得稳定的未来，而小林则对篮球充满热情，追求自己的梦想。这种矛盾导致了沟通障碍和亲子关系的紧张，双方都没有站在对方的角度去理解彼此的想法和感受。

应对建议：

①在亲子关系的处理上，父母和青少年都需要提升沟通能力和同理心。父母要尊重孩子的兴趣爱好和梦想，尝试了解孩子所热爱事物的价值和意义，以开放的心态与孩子探讨未来的发展方向，共同寻找学业与兴趣的平衡点。例如，父母可以陪小林去看一场职业篮球比赛，了解篮球运动的魅力和职业前景，同时鼓励小林在不影响学业的前提下，合理安排篮球训练时间，支持他参加学校的篮球队，这样既能满足孩子的兴趣，又能促进亲子关系的和谐。

②青少年也应该理解父母的期望背后的良苦用心，主动向父母分享自己在篮球训练中的收获和成长，以及对未来的规划，用实际行动证明自己能够兼顾学业和兴趣，让父母放心。

③对于同伴交往问题，学校可以开展社交技能培训课程，教导青少年如何主动与人交流、倾听他人意见、表达自己的观点和感受、建立良好的人际关系等技巧。例如，通过角色扮演活动，让学生模拟不同的社交场景，练习如何与陌生人打招呼、加入小组讨论、解决与同学的矛盾等，增强他们的社交自信和能力。教师在课堂上可以多采用

小组合作学习的方式，为学生创造更多的交流互动机会，鼓励内向的学生积极参与，帮助他们逐渐融入集体。同时，关注班级中的人际关系动态，及时发现和解决学生之间的孤立和排挤问题，营造一个温暖、包容、和谐的班级氛围。

四、自我认知问题

背景与表现：

青少年时期是自我意识迅速发展的阶段，他们开始对自己的外貌、能力、性格等方面进行深入思考 and 自我评价，但由于认知尚未成熟，往往容易出现自我认知偏差。例如，小阳是一名高一男生，他身材较胖，因此经常受到一些同学的嘲笑和调侃。这让他对自己的外貌极度自卑，觉得自己在同学面前抬不起头来。他开始避免参加集体活动，尤其是体育活动，害怕再次成为大家嘲笑的对象。在学习上，尽管他在数学方面有一定的天赋，但因为一次考试失利，就认为自己很笨，没有学习的能力，对其他学科也失去了信心，成绩逐渐下滑。他总是过分关注别人对自己的评价，别人的一个眼神、一句话都能让他琢磨很久，并且倾向于将这些评价解读为负面的，从而进一步陷入自我怀疑和否定的漩涡。

心理解析：

小阳的自我认知问题主要源于他人负面评价的内化和不合理的比较。他将同学对他外貌的嘲笑视为自己的全部缺点，忽视了自己其他方面的优点和潜力。在学习上，一次考试的失败被他过度放大，形成了一种以偏概全的认知模式，认为自己在所有方面都不行。这种消极的自我认知导致他缺乏自信，不敢展现自己，进而影响了他的社交和学习生活，形成了一个恶性循环，使他越来越难以建立积极的自我形象。

应对建议：

①帮助青少年建立正确的自我认知需要多方面的努力。学校可以开展自我探索主题的心理健康教育课程，引导学生通过各种活动全面认识自己。例如，组织“我的优点树”活动，让学生在纸上画出一棵树，每个树枝代表一个优点，通过自己思考、同学互评、老师反馈等方式，帮助学生发现自己的优点和特长，如善良、有责任心、有创造力等，让他们明白每个人都有独特的价值和闪光点，不能仅仅因为某一方面的不足就否定自己。同时，教导学生正确对待他人的评价，学会区分客观评价和主观偏见，不盲目接受所有的评价，而是根据自己的实际情况进行判断和筛选。鼓励学生进行积极的自我对话，当面对困难和挫折时，对自己说“这次没做好不代表我永远做不好，我可以从这次经历中吸取教训，下次做得更好”，逐步培养积极的自我信念。

②家长在日常生活中要注重培养孩子的自信心，关注孩子的努力和进步，及时给予肯定和鼓励。避免在孩子面前过度强调成绩和外貌等外在因素，而是引导孩子关注自己的内在品质和能力的发展。当孩子遇到挫折时，帮助他们分析问题，找到解决问题的方法，而不是指责和批评，让孩子感受到自己的价值和能力是被认可和支持的。

五、网络成瘾问题

背景与表现：

随着互联网的普及，青少年接触网络的机会日益增多，网络游戏、社交媒体等对他们具有极大的吸引力，部分青少年因此陷入网络成瘾的困境。例如，小豪是一名初二学生，自从接触了一款热门的网络游戏后，便沉迷其中无法自拔。他每天放学后就迫不及待地打开电脑，进入游戏世界，常常玩到深夜，甚至为了玩游戏逃课、欺骗父母说去同学家做作业。长时间的沉迷游戏导致他的视力急剧下降，身体变得虚弱，缺乏锻炼，体重也逐渐增加。在学习上，他对作业和课堂学习完全失去了兴趣，成绩从班级的中上等水平一落千丈，多次考试不及格。在现实生活中，他变得孤僻、冷漠，不愿意与家人和朋友交流，只沉浸在虚拟的网络世界里，与现实世界逐渐脱节。

心理解析：

小豪网络成瘾的原因主要有以下几点：首先，网络游戏的设计往往具有很强的刺激性和即时反馈机制，能够满足青少年在现实生活中难以获得的成就感和满足感。每一次升级、获得新装备或赢得比赛，都会让他们感到兴奋和自豪，这种虚拟的奖励系统激发了他们的多巴胺分泌，产生强烈的愉悦感，从而使他们不断追求更多的游戏体验。其次，青少年正处于自我认同和探索的阶段，在现实生活中可能会面临各种压力和挫折，如学习困难、人际关系问题等，而网络世界为他们提供了一个逃避现实的空间，让他们能够暂时忘却烦恼，获得心理上的慰藉。此外，青少年的自控能力相对较弱，容易受到网络新奇内容的诱惑，一旦陷入其中，就难以自拔。

应对建议：

网络成瘾问题，家庭和学校应共同采取措施进行干预

①家庭方面，父母要加强对孩子上网行为的监管和引导，与孩子签订明确的上网协议，规定每天上网的时间、可访问的网站和游戏类型等，并严格执行。例如，每天允许孩子上网 1-2 小时，仅限于查阅学习资料和观看有益的视频内容，禁止在晚上 10 点后使用电子设备。同时，父母要丰富孩子的课余生活，鼓励他们参加户外活动，如篮球、足球、登山等，培养孩子的兴趣爱好，如绘画、音乐、阅读等，让孩子在现实生活中找到乐趣和成就感，减少对网络的依赖。

②学校应加强网络安全教育，通过主题班会、讲座等形式，让学生了解网络成瘾的危害，如身体损害、学习成绩下降、社交障碍等，提高学生的自我防范意识。同时，设立心理咨询室，为网络成瘾的学生提供专业的心理辅导和支持，帮助他们制定合理的上网计划，培养健康的上网习惯，逐步摆脱网络成瘾的困扰。

③此外，社会也应承担起相应的责任，加强对网络游戏和网络内容的监管，规范网络市场秩序，减少不良信息对青少年的影响，为青少年营造一个健康、绿色的网络环境。

六、性心理问题

背景与表现：

青春期的到来，伴随着青少年性器官的逐渐发育成熟和性意识的觉醒，他们开始对性产生好奇、困惑和探索欲望，但由于缺乏正确的引导和足够的性知识，往往会出现一些心理问题。例如，小婷是一名高一女生，进入青春期后，她发现自己对班上的一位男生产生了特殊的好感，每当看到他时，就会心跳加速、面红耳赤，上课也难以集中注意力。但她不知道如何处理这种感情，既害怕被别人发现，又担心自己的学习受到影响，因此内心十分纠结和焦虑。她不敢和父母、老师谈论这件事情，只能自己默默地承受，这种情绪上的困扰逐渐影响到了她的日常生活和学习状态。同时，一些青少年由于性知识的匮乏，对自身的生理变化感到恐慌和羞耻。例如，小辉在第一次遗精后，以为自己得了什么严重的疾病，不敢告诉任何人，整天忧心忡忡，学习成绩也有所下滑。还有部分青少年可能受到不良性观念的影响，出现一些不适当的行为，如过早的性行为、过度的自慰等，这些行为不仅会对他们的身体健康造成伤害，还可能引发心理问题，如焦虑、抑郁、自责等，影响他们的价值观和未来发展。

心理解析：

1. 小婷对异性产生好感是青春期性心理发展的正常现象，但由于她缺乏正确的恋爱观念和性教育知识，不知道如何正确对待和处理这种情感，所以陷入了焦虑和困惑之中。她担心被他人发现后的负面评价，同时也意识到这种感情可能会对学习产生影响，这种内心的矛盾和冲突使她无法专注于学习和生活。

2. 小辉对遗精的恐慌则是由于性知识的欠缺，他不了解青春期身体发育的正常生理现象，从而产生了不必要的担忧和恐惧。而一些青少年出现不适当的性行为，往往是受到周围不良环境、媒体信息等因素的影响，同时也反映了他们在性道德和价值观方面的迷茫，缺乏正确的引导和约束。

应对建议：

家庭和学校应适时、适度地开展科学、系统的性教育

①家庭中，父母可以利用日常生活中的机会，自然地与孩子谈论青春期的身体变化和性知识，如在孩子洗澡时，提醒他们注意个人卫生，顺便讲解一些生理知识；当孩子对异性表现出好奇时，以平和、开放的态度与他们交流，分享自己的经验和看法，帮助孩子树立正确的性观念和价值观。例如，当小婷的父母发现她最近情绪有些低落时，可以主动关心她，询问是否在学校遇到了什么问题，引导她说出自己对异性的好感，然后告诉她这是青春期正常的情感反应，但在这个阶段，学习是首要任务，要学会将这种感情转化为前进的动力，同时教导她如何与异性保持健康、正常的交往。

②学校应将性教育纳入正规的课程体系，配备专业的教师，通过课堂教学、专题讲座、小组讨论等形式，向学生传授全面的性知识，包括生殖系统的生理结构和功能、青

春期的身体和心理变化、性健康保健、性道德规范、预防性病和艾滋病等方面的内容。例如，在讲解性生理知识时，可以使用模型、图片等直观教具，让学生更加清晰地了解自己的身体；在讨论性道德问题时，可以组织学生进行案例分析和角色扮演，引导他们树立正确的价值观和行为准则。此外，学校还应加强对校园环境的管理，营造健康、积极的校园文化氛围，避免不良性信息的传播。同时，关注学生的心理健康状况，及时发现和解决学生在性心理方面出现的问题，为青少年的健康成长提供全方位的支持和保障。

青少年的心理健康问题需要家庭、学校和社会的共同关注和努力。通过提供科学的教育、营造良好的环境、给予及时的支持和引导，帮助青少年正确认识自己、应对挑战，培养健康的心理品质和积极的生活态度，顺利度过这一关键的成长时期，为未来的人生发展奠定坚实的基石。

（二）《青少年常见心理问题及应对策略》

当前，青少年的心理健康问题日益严重，北京安定医院儿童精神障碍专家郑毅教授在其著作中指出：中国的中小学生有三分之一、大学生有四分之一都具有不同程度的心理障碍！这些心理问题成因复杂，但也存在一些普遍性的信号，提早关注可以有效地防止孩子心理问题的加剧。

青少年心理问题日益严重早已成为事实，但难题是：家长怎么判断什么是孩子出现心理问题的不良倾向？如果孩子有心理问题，又该如何干预？我们很难给出一个具体建议，但可以运用简单有效的方法去关注孩子的心理健康，从而正确面对孩子出现的心理问题。

青少年处于成长的关键阶段如果缺乏足够的关爱和引导很容易出现抑郁、焦虑、自卑等心理问题甚至可能导致极端行为的发生；面对青少年心态出现异常如何及时察觉？老师、家长该怎么办？这些我们都要了解。这篇文章分析了孩子出现心理问题的原因、心理问题的前兆、预防方法和一些常见的情景的应对方法。供各位父母参考。

Part1

01 什么是青少年心理健康

衡量青少年心理病理性发展的一个标准，就是负性情绪以及与这些负性情绪相关的想法和行为在多大程度上主宰了孩子的心理世界。对痛苦情感的体验，特别是羞耻感和愤怒，已经习惯化、泛化，越来越多地塑造着孩子情绪和行为、人格和性格以及亲子关系和同伴关系的发展。孩子无法“消除”这些痛苦情绪，情绪生活通常是急迫、没有弹性的；与痛苦情绪相关的生理唤起一直保持或更容易被激活；不能耐受痛苦情感或不能重新振作，表现为持续地、迫切地抗议和需求，或持续地回避和退缩。

有些孩子没有建立起情绪复原力，无法从情绪伤害和痛苦中恢复，表现为攻击性、

反抗行为或持续的回避和退缩，（无法消除糟糕的感觉，继而发展出适应不良的方法以应对这些感觉），痛苦的情绪主宰着他们的情绪图景。当父母来咨询时，孩子已经变得意志消沉、愤怒，情绪生活表现出紧迫和僵化的特点。孩子及其家庭越来越“难以自拔”，深陷破坏性的情绪反应模式中，恶性循环的互动模式维持或者加剧了孩子的负性情绪、态度和行为。

心理健康的特点是积极情绪和积极预期占主导地位，积极预期是与兴趣、兴奋、愉快、自豪和爱等情感有关的想法（或脚本、信仰）的扩展。在良性发展中，孩子的体验通常以充满兴趣的心境为情感基调，同时期待愉快和肯定的互动。孩子能表达一系列情绪，并且乐观，更期待生活中的事件，将其视作有趣的事情或机遇，而不是焦虑或威胁。

心理健康良性发展还有第二个特点，就是情绪的复原力。发展一种从不可避免的挫折和失望中快速恢复或者“重新振作”的能力。在这一基本的成熟过程中，孩子对自己和他人始终保持一种积极感受的能力，我们将此称为情绪复原力。这正是儿童心理健康的关键变量。

心理健康的青少年能够了解情绪痛苦只是暂时的，通过自身的行为，或通过身边成年人的支持和帮助来改善处境，因此他们不需要一直焦虑、悲伤或者愤怒。以这种方式，青少年通常能够发展出一种复原能力，耐受负面情绪，并能够从不可避免的失望和挫折中快速恢复，重新振作。

心理健康包括你在不同情境下的行为、感受以及思考方式。当青少年的行为、感受和思绪频繁地给他们的生活造成障碍时，他们就会有心理健康问题。

首都医科大学附属北京安定医院儿童精神医学首席专家郑毅认为，儿童心理健康的问题，如果不及时调整和控制会影响终身。首先影响孩子的学习和社会功能，孩子的学习成绩可能会受到影响，甚至出现厌学拒学。其次，心理健康的问题如果不及时诊断治疗好的话可能会影响终身，也就是说全生命周期的发展轨迹受到了影响，所以早期干预非常关键。

很多孩子出现严重的心理问题甚至产生自残等行为时，大家都会问：他们的家长难道没有发现孩子的反常吗？这些悲剧完全可以避免啊！其实，家长未必没有察觉到问题，但他们并不关注那些。在有些家长的眼里，成绩是唯一重要的，其他的都“不重要”。

总而言之，青少年的心理问题就像一次感冒，可以变得很严重，也可以很轻松就度过。只是，有些时候，青少年真的需要一些专业的帮助。毕竟，在成长关键期去面对难以自己解决的困难，很容易出现偏差或是钻牛角尖。

Part2

01 厌学问题

一个数据：厌学的青少年，正变得越来越多。在某地，拒绝上学的中小學生占比 22.5%。整个初中阶段约 1/3 的学生有拒学行为。进入高中后，拒学行为的检出率则高

达 37.6%。这篇论文有一个惊悚的开头。研究者史晓宇等人用 8 个字概括了近几年学生们不寻常的精神状态：从不想学到不想活。

国外也有类似的结论。几个月前，英国的一份报告显示：自大流行以来，中小学生在课堂上的破坏性行为和缺勤现象「大量增长」。前者包括欺凌、骚扰、贬损性语言和行为，拒绝执行老师的要求，持续低水平地干扰课堂，后者的主要原因就是生病。这份报告还观察到：学生的焦虑、抑郁和其他心理健康问题有所增加。

对青少年厌学问题长达一个世纪的研究显示，缺勤是心理问题的一个预测因素。在国外一个大型社区样本中，存在 1/4 的拒学儿童符合 DSM-IV 诊断标准(Egger, 2003)。当然，对厌学的病理化解读是片面的。厌学背后存在许多动因。比如同伴欺凌、与老师关系不和、对评价体系敏感，或是孩子默默使用「厌学」来应对潜在的家庭创伤。

Kearney (1996) 提出「拒绝上学行为 (school refusal behavior)」这一综合性概念来指代学生上学困难或不上学现象。而 Pilkington 和 Piersel (1991) 称，「拒绝上学是对不愉快、不满意甚至敌对环境的正常回避反应」。

拒学是一个全球性现象，并不只发生在东亚，也并不只是中小學生，更与成绩好不好没关系。即便是在牛津剑桥这样的大学，每年崩溃的大一新生都很多。从东方到西方，来心理治疗室里的孩子，很多都是大众口中的好孩子。他们看起来什么都好，活动、学校、成绩样样好，可依旧会有心理状况。

我们要认清的是：一个情绪不好的孩子，完全有可能成绩非常好。因为情绪和自我功能是两个层面的事情，当然它们是互相影响的」。在临床工作中，「拒学不仅仅和情绪有关，也牵扯到家庭、人际互动。在更广泛的视角上，它同样是一个社会产物」。对待不上学的孩子，我们不要习惯将之视作「一个待解决的问题」。

孩子不是一个问题，而是一个人。我们要看到孩子拒学行为背后的情感需求是什么，包括家长的情感需求是什么，把作为『人』的那部分还给他们。家长关注孩子的行为改变，这是合理的。但有时即使孩子鼓起勇气去上学了，背后的需求没有被看到，上学仍然意味着一系列问题的开始。

02 我们该如何应对青少年厌学问题

如何避免孩子出现心理健康问题预防和减少青少年心理问题发生必须采取家庭、学校和社会相结合的综合措施。和孩子保持亲密关系；如今不少父母有一个误区，就是太重视对孩子的教育，却忘记和孩子保持良好的关系。其实，在保持良好关系基础上的教育才有意义。

心理专家主张“关系大于教育，关系先于教育”，如果发现孩子有问题，先改善亲子关系。孩子对父母和自己的亲密关系不满意，所以会逆反，比如父母要他好好读书，越说他越不读。只有和孩子结成彼此非常信赖的共情关系，父母的引导才会顺利地实现。

为了逃避引发负面情绪的（恐惧、焦虑、抑郁和身体不适等症状）学校相关事物和

情境（刺激）。建议：采用基于心理教育、放松练习、身体控制练习、渐进性暴露于正常教室环境和自我强化等方法。用于减少不愉快的生理症状，使孩子融入各种学校设施和情境，逐渐增加孩子的上学时间。

为了逃避学校令人苦恼的社交和/或评价情境。建议：使用心理教育、身体控制练习、认知重建、通过角色扮演进行的社交技巧训练、渐进性暴露于正常教室环境和自我强化等方法。着重减少在关键情境中的社交焦虑和表现焦虑，建立和提升孩子的社交/应对技巧。

为了获得和博取学校外其他重要之人的关注。建议：基于家长的修正家长的命令，建立规则的日常作息，奖励上学行为，惩罚不上学行为，减少过量的寻求再确认行为（reassurance seeking）和在特定条件下强制孩子上学等。通过突发性事件管理重建父母的控制地位。

为了获得或追求校外的实质乐趣。建议：以家庭为基础的突发性事件协议、沟通技巧训练、护送孩子上学并监督孩子在校学习情况、拒绝同伴技巧训练。以家庭为基础来增加上学的刺激物，减少不上学时的社交或其他活动，提升解决问题、谈判和沟通的技巧。

对于那些拒绝上学问题特别严重的孩子：（1）有非常强烈的负面情绪以致任何返回学校的方法都不可能实施，（2）有严重的犯罪行为，和/或（3）不上学已经超过一年。在应对这些情况时，可能需要一些其他的方法。例如，面对极端焦虑的孩子，最开始可以使用药物治疗来控制焦虑症状，并减轻暴露于学校环境所带来的紧张感。而在面对有犯罪行为的孩子时，可以采取住院治疗的方法来控制爆发性行为或在治疗前形成良好的上学行为模式。如果孩子已经长时间不上学，可以考虑一些其他的方案，如部分时间学习、夜校、考试奖励、自学、家教和假期学习方案等。

03 情绪困扰

焦虑。

主要包括学习焦虑、社交焦虑和对未来的担忧。尤其是在面临重要考试或升学时，青少年会担忧学习成绩、害怕失败、担心达不到家长和老师的期望，进而出现失眠、注意力不集中、烦躁等现象。另外，在青少年时期，个体正处于自我认同和社交技巧发展的阶段，容易对社交产生焦虑。通常表现为害怕在人群中出丑、担心被嘲笑或拒绝，以至于害怕与他人交往、回避社交活动。

抑郁。

抑郁是另一种严重的情绪问题，表现为情绪低落、失去兴趣和乐趣、自卑和自我怀疑等。这些抑郁情绪可能是因为学业、家庭、人际关系等方面而产生。如果得不到及时的干预和引导，青少年可能会陷入长期的抑郁状态，甚至罹患抑郁症。

情绪波动和易怒。青少年在成长过程中，情绪稳定性较差，容易产生情绪波动和

易怒。这是因为在面对挫折、压力时，多数青少年情绪调节能力不足，以至于情绪暴躁，甚至出现冲突和自我控制困难的情况。

亲子关系。

亲子关系是人生最早建立的人际关系，对个体的成长具有至关重要的影响。家长的教育方式、沟通技巧以及对子女的期望都可能影响亲子关系。良好的亲子关系有助于青少年建立安全感和归属感，反之则可能导致青少年产生人际关系问题。

同伴关系。同伴关系则是青少年时期最为紧密的人际关系，对个体的心理健康和社交能力发展起着关键作用。在这一阶段，孩子们开始更加关注自己在同龄人中的地位和形象。同伴关系的困扰，如遭受欺凌、被排挤、遭受背叛等，容易导致青少年产生自卑、焦虑等心理问题。尤其是，当人际关系中夹杂暴力因素时，比如家庭暴力、校园霸凌，青少年将会承受巨大的心理压力和创伤。

学业适应。

随着学业压力的不断增大，青少年在学习过程中会遇到各种适应问题。包括但不限于学习方法不当、应对考试的能力不足、对学科兴趣的缺乏等。这些适应问题不仅可能导致学习成绩的下滑，而且还会对青少年的心理健康产生负面影响。

环境适应。随着升学或转学，许多青少年不得不面临着新环境的适应问题。在新的环境中，青少年需要建立新的人际关系、新的学习氛围和教学方式。在这个过程中，青少年可能会遇到沟通困难、融入困难等问题。这些问题可能会对心理健康产生负面影响，导致他们感到孤独、焦虑和沮丧。

情感适应。

不容忽视的是，随着生理和心理的变化，青少年在情感方面也会遇到一系列适应问题。他们可能会经历青春期特有的情感波动，如焦虑、抑郁、烦躁等，又或是感情上的懵懂、起伏，这些都会对生活和心理带来一定的影响。

04 我们应该如何应对青少年情绪困扰

青少年的心理问题并不是单一出现的，往往是相互交叉、相互影响，甚至会互相掩盖。比如，青少年厌学、沉迷于网络，或许并不是表面上的不想学习，其背后很可能隐藏着一系列复杂的心理问题。因此，在解决青少年心理问题时，我们不能只关注某个单一因素，而应全面分析各种因素之间的关联。

很多父母不明白为何现在孩子心理问题那么多，甚至一部分家长认为都是现在孩子太过于娇生惯养没吃过苦导致的。他们的理论支撑在于，当初的生活远不如现在好，但活到现在也好好的没抑郁没自杀。

但是社会发展了，人的心理需求已经变化了，以前追求生理和安全需求，而现在追求归属和尊重。我们那时候安全需求是主要，环境不允许我们把注意力放在更高的需求

上。情感的缺失、理想的磨灭，哪有现实中吃不了饭、住不起房、上不了学来得可怕？在这些基本需求面前，这些更高的需求，仿佛无病呻吟。话虽没错，但社会发展到一定阶段，人的需求自然跟着提高，这是必然的社会规律和人之本性。

在低需求环境中长大的父母，没有学过如何悦纳自我、同理共情、换位思考、情绪管理等等心理知识和技巧。孩子这一代的心理需求已经提高了，但很多父母还没意识到，仍在用自己的成长经验养育孩子，又或者虽然意识到了问题却因为缺少知识和方法而无能为力。如果孩子无法从父母和学校学会如何排解压力，如何接纳自己，各种负面情绪堆积，最后只能自己逼坏了自己，成了我们眼中的心理脆弱。

和孩子保持亲密关系。如果发现孩子有问题，先改善亲子关系。孩子对父母和自己的亲密关系不满意，所以会逆反，比如父母要他好好读书，越说他越不读。只有和孩子结成彼此非常信赖的共情关系，父母的引导才会顺利地实现。

不要和“别人家的孩子”攀比。孩子的年龄和心智有其年龄段的特点，不要过分强调一致性，父母和老师不要总拿孩子之间硬性地比较，而要鼓励自己的孩子成为他希望能成为的人

用“情”打动孩子胜过用“理”。做父母的是将“情”放在第一位，家庭是应该讲“情”而不是只讲“理”的地方，特别是对于正处在青春逆反期孩子的教育。允许孩子犯错老师和家长要允许孩子犯每个年龄可以犯的错误那些看起来很傻的错误是孩子成长的资源，而不是障碍。

孩子没有经历过痛苦，就容易被痛苦打倒，经历了才能学会管理和释放情绪。多把目光聚集在孩子身上孩子的心思是在和孩子的交流中体察到的。多问自己这些问题：我知道孩子在想什么吗？我有没有过度反应？我了解孩子的社交圈子吗？我有没有平等地与孩子交流？.....

05 自我伤害

青少年的非自杀性自伤行为，是一种难以言喻的痛苦。这种现象并不罕见，需要我們深入理解自伤行为发生的原因，洞察其中的情绪、冲突和动机。只有家长、老师、同学以及青少年本人共同努力，给予彼此接纳、包容、理解和认可，才能推动改变的发生。

主要是因为他们试图通过这种方式来调节痛苦情绪，摆脱内心的抑郁、焦虑、愤怒、自卑和绝望等不良情绪。在他们看来，自我伤害成为一种释放内心痛苦的途径，让他们重新获得平静和继续前行的力量。

除此之外，青少年也可能通过自我伤害来影响人际关系，试图引起他人的关注和重视。青少年常常感觉自己被忽视或误解，而通过自伤行为，他们可能期待得到家人和同伴的关注和支持。

青少年出现自我伤害行为通常受到多种因素的影响，包括：

生物学和环境因素：生物学易感性：一些青少年可能天生对情绪更为敏感，容易受到外界刺激的影响。这种生物学上的易感性使得他们更容易陷入情绪波动，难以有效地应对压力和挫折。

情绪高敏感性：有些青少年天生情绪波动较大，对内外在刺激反应强烈。他们可能更容易受到负面情绪的困扰，难以有效地调节自己的情绪状态。

家庭环境：家庭关系对青少年的心理健康至关重要。缺乏家庭支持、存在家庭冲突、父母忽视或严厉惩罚等不良家庭环境可能使青少年感到孤独、无助和不被理解，从而增加自我伤害的风险。

学校环境：学校氛围和同学关系对青少年的心理健康同样具有重要影响。学业压力、学习成绩、同伴关系等因素可能导致青少年情绪波动，增加自我伤害行为的发生率。

社交压力和孤独感：青少年处于发展阶段，对社交关系和认同感尤为重要。缺乏社交支持、遭受欺凌或孤立可能使青少年感到沮丧和孤独，选择自我伤害作为应对方式。

心理健康问题：一些青少年可能存在心理健康问题，如抑郁症、焦虑症等，这些问题可能导致他们难以应对情绪和压力，增加自我伤害的风险。

对个体特征的认同：青少年期是个体认同形成的重要阶段，面对身体和心理上的变化，一些青少年可能对自己的身份和特征感到困惑和不满，从而选择自我伤害来表达内心的矛盾和冲突。

06 我们该如何应对青少年自伤行为

首先，需要充分理解和理解青少年的内心世界和痛苦，创造一个包容和理解的环境。家长、老师和同伴应停下评价和批判，试着去倾听、理解和关心他们的感受和需求。

其次，及时寻求专业帮助至关重要。青少年自我伤害行为可能与精神健康问题有关，如抑郁症、焦虑症等。心理专家能够提供有效的治疗和支持，帮助他们理解和应对内心的痛苦，寻找更健康的应对方式。

最重要的是，我们要给予青少年足够的关爱和支持，让他们感受到自己不是孤独的，有人愿意倾听和帮助他们走出困境。青少年自我伤害行为是一种无声的呐喊，需要我们共同关注和关心。通过理解和支持，我们可以帮助他们走出心理困境，重新找回生活的希望和力量。

当发现青少年自伤时：

保持冷静和理解：面对青少年的自我伤害行为，家长、老师和同伴首先要保持冷静和理解。不要惊慌或责备，而是试图理解他们内心的痛苦和困扰。

建立信任和沟通：建立信任和良好的沟通是帮助青少年走出自伤行为的关键。倾听他们的感受和需求，尊重他们的选择，并试图与他们进行坦诚的对话。

提供支持和安全环境：向青少年表达支持和关心，让他们感受到安全和被理解的

环境。可以提供安全的治疗工具，如创口贴、消毒液等，但不要鼓励或强迫他们继续自伤。

寻求专业帮助：及时寻求心理专家或医疗机构的帮助是非常重要的。专业人士能够评估情况并提供有效的心理治疗和支持，帮助青少年理解和应对内心的痛苦。

避免批评和指责：避免对青少年进行批评或指责，这可能会加重他们的心理负担和自责感。相反，应该给予理解和支持，帮助他们找到更有效的情绪调节方法。

关注自身心理健康：家长和教师也需要关注自身的心理健康，并寻求支持和指导。面对青少年的自伤行为可能会带来焦虑和压力，因此需要自我调节和寻求帮助。

07 校园欺凌

较早展开校园欺凌研究的挪威学者丹·奥维尤斯，在其《校园暴力：学生群体间的欺凌者和受害者》一书中如此定义：一名学生长时间且重复地暴露于一个或多个学生主导的“负性行为”之下，这种“负性行为”是某人通过身体接触、言语或其他方式故意对另一人造成伤害或不适。

实际上，校园欺凌有多种表现形式，除了扇耳光、拳打脚踢、群殴这些比较显性的肢体欺凌，言语欺凌、社交欺凌、网络欺凌等隐蔽性较强的手段也很常见。华中师范大学教育治理现代化课题组在 2019—2020 年间对中西部 130 多所中小学进行调研，样本涵盖一万余名学生，结果发现，言语欺凌的发生率为 17.4%，高于身体欺凌的 12.7%，而关系欺凌和网络欺凌发生率也有 10.5%和 6.8%。

校园欺凌的表现是：

①突然不想上学：孩子突然表现出不愿上学的倾向，可能是学校里出现了一些令孩子烦恼的事情，甚至是校园霸凌。

②无端情绪变化：孩子放学回家闷闷不乐，有厌学的念头，原本活泼开朗的孩子突然变得阴晴不定。

③抱怨有同学针对他：这同样是孩子寻求帮助的信号。家长可提供一些可行的方法教孩子试着缓解这种情况，并在一定时间内加以询问。

④身上出现伤痕：如果孩子放学回家经常出现全身脏兮兮，身上还有伤痕的情况，这个情况千万不能忽视。

⑤行为异常：如果孩子突然变得特别粘人、很容易生气、拒绝去学校、非常胆小怕人甚至有自我伤害倾向等，建议家长去学校了解情况。

⑥睡眠出现问题。失眠、噩梦、尿床等问题也是孩子遭受校园欺凌的表现之一。时常关注孩子情绪，及时察觉孩子异常，是帮助孩子对抗校园霸凌的第一步。

校园欺凌的影响主要有三个方面；第一，在日常中孩子可能出现压力反应；睡眠、饮食等出现问题日常状态糟糕；第二，社交回避校园欺凌可能使孩子产生逃避社交、封

闭自我的行为；此外，当处于欺凌压力状态下人们的大脑是僵硬的无法进行高难度的算法加工因此学习状态下滑也是出现在被欺凌者身上的一种特点。

校园霸凌给孩子带来的心理创伤是深重的，恐惧、焦虑、抑郁、社交障碍等心理问题层出不穷，甚至可能伴随他们的一生。长期的霸凌更可能导致孩子患上抑郁症，当心理创伤无法自我愈合时，他们可能会选择走上绝路。令人痛心的是，有些家长对孩子的求助置若罔闻，甚至以责怪的口吻回应，这无疑将孩子推向了更深的绝望。

08 我们该如何应对青少年校园欺凌

如果想让孩子在遭受校园霸凌时尽可能地减少伤害，一定要教会孩子做到以下几点：
1. 及时求救。向路人或者同学、老师呼救求助，采用异常动作引起周围人注意；2. 人身安全永远是第一位的。试着通过警示性的语言击退霸凌者，或者通过有策略的谈话和借助环境来使自己摆脱困境。但是不要去激怒对方。3. 在学校，不主动与同学发生冲突，如果一旦被欺凌，不要胆怯，及时找老师，如果老师解决不了，就尽快找家长，甚至报警。4. 不管遭遇了怎样的恐吓，都要第一时间告诉家长，不要自己承受身体和心理上的创伤。

教会孩子自尊自爱和自我保护。有些家长平时要求孩子一味顺从，打压孩子的自尊，这样容易导致孩子在学校成为被欺负的对象，如果事态超出孩子的应对能力，家长应采取行动，与学校和老师进行沟通。

鼓励孩子建立有益的人际关系。孤僻、不合群、人际交往能力差的孩子更容易遭受校园欺凌。家长要从小培养孩子和同伴建立善意、支持性的人际关系能力，这对校园欺凌的影响能产生缓冲作用。

冷静，最重要的是孩子。当孩子讲述欺凌发生的情形时，请保持冷静，很好地倾听并作出回应，让孩子知道这个情况是完全可以控制的。无论发生什么样的事情，父母都会站在他这一边，支持他。

共情，先别追问过多细节。不要一味安慰孩子不要和同学计较，这可能让孩子误以为遭受欺凌是因为自身的问题，让他陷入更深的痛苦与自责。对孩子表达共情，向孩子传递这样的信号：他所描述的事情并不是成长过程中的“常态”，你对于他所遭受的对待非常痛心。

接纳，父母绝不抛弃你。孩子遭受欺凌后容易出现极端情绪，如对于人际关系异常抗拒，不愿意上学等，这个时候家长要宽容对待，因为孩子可能处于应激状态，不要对他产生二度伤害。安抚，先平复孩子的情绪。孩子在极度没有安全感时更看重别人的关心，越早把情绪处理好，对孩子的伤害和日后的影响才能越小，这比起解决事情本身更重要。

感谢，你肯将事情讲出来，很勇敢。告诉孩子很感谢他有勇气告诉你这件事，同时向他说明，只有他愿意谈到这个事情，爸妈才有机会可以帮助他。比较有效的一种表达

方式是：我知道你需要很大勇气告诉我这些，尽管这么艰难，你却依然愿意告诉我，谢谢你的信任。

向学校求助。对于校园欺凌受害者，校方应立即组织医疗救助、心理干预、司法协助等。适度惩戒：对校园欺凌的加害者，校方一定要通报其家长，给予严肃批评教育，绝不姑息，总体原则是确保教育挽救的宗旨，在法律的范围之内予以适当惩处。

（三）《国家卫健委心理健康和精神卫生工作有关情况新闻发布会》（节录）

国家卫生健康委于12月25日（周三）15:00，在国家卫生健康委2号楼新闻发布厅（西城区北礼士路甲38号）召开新闻发布会，介绍心理健康和精神卫生工作有关情况，并答记者问。

各位媒体朋友，大家下午好。欢迎参加国家卫生健康委新闻发布会。

心理健康和精神卫生关系人民健康幸福和经济社会发展，也日益受到社会各界的广泛关注和重视。促进心理健康，有助于促进社会稳定和人际关系和谐、提升公众的幸福感。

近年来，国家卫生健康委不断健全心理健康服务体系，持续推进心理健康促进行动，强化医疗卫生系统心理健康服务能力，提高诊疗规范化水平，加大科普宣教工作力度，提升公众心理健康素养。

近日，我们设置了全国统一的心理援助热线电话号码12356，向群众提供更加优质便捷的心理健康教育、心理咨询、心理疏导、心理危机干预等心理健康服务。

今天的发布会我们将聚焦心理健康和精神卫生工作的有关情况。

出席本次发布会的嘉宾有：

- 国家卫生健康委医政司副司长邢若齐女士；
- 首都医科大学附属北京安定医院主任医师郑毅先生；
- 上海市精神卫生中心党委书记谢斌先生；
- 北京大学第六医院临床心理中心主任黄薛冰女士。

请他们共同回答大家关心的问题。

下面进入今天的提问环节，提问前请先通报所在的新闻机构。请举手提问。

对于心理问题，现在社会上的关注度是越来越高。请问国家卫生健康委是采取了哪些措施来提升心理健康的服务水平，保障大众的心理健

当前，随着国家经济、社会快速发展，工业化、城市化、人口老龄化进程加快，人们生活节奏也越来越快，确实容易导致公众心理压力增加，心理问题也会增多。

国家卫生健康委采取了一系列措施来促进公众心理健康。一是健全心理健康服务体系。早在 2016 年，我委就联合 22 个部门印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》，对发展心理健康服务、建立健全心理健康服务体系、加强人才队伍建设等作出了系统部署。从 2018 年起，我委等 10 部门联合开展全国社会心理服务体系试点建设试点工作，在试点地区探索建立多部门齐抓共管、各行业共同发力、全社会共同参与的社会心理服务模式和工作机制。二是提升心理健康服务能力。加强精神专科医院、综合医院精神心理科建设，持续推进精神科医师转岗培训，强化医疗卫生系统心理健康服务能力。三是开展专项行动重点推进。2019 年，国家卫生健康委印发《健康中国行动（2019—2030 年）》，“心理健康促进行动”作为 15 个专项行动之一，专门对心理健康工作作出部署，并指导地方持续推进。四是加大科普宣教工作力度。我委组建国家级健康科普专家库，吸纳心理健康和精神卫生领域专家，通过多种形式广泛开展宣传科普，提高公众心理健康素养。每年世界精神卫生日，分别以面向公众、儿童青少年等不同主题开展宣传活动，进一步营造了良好的社会氛围。

请问如果我们普通人感觉到自己有心理问题，有哪些方式可以来帮助缓解？专家会建议我们到哪里求助呢？

我们其实每个人一生当中可能某一个阶段都会出现这样那样的心理健康方面的问题，所以当我们感觉到心理有问题的时候，可以采取这样一些方法。一是自我心理调适。我们既不要沉溺在这种心理的不适当中，同时也不要过分的强求自己一定要立刻就去把这个摆脱掉，去改变它。要先接纳这种状态，跟这种状态和平共处，同时去寻找可能出现这种心理问题的原因，比如说一些消极想法，根据客观的现实来调整心态，不要去钻“牛角尖”，很多人喜欢在这些问题上钻“牛角尖”，比如我们可以更合理地设定自己的目标，同时采取一些基本的减压方法。我们可以学习深呼吸的训练，包括冥想、正念、瑜伽、太极等等，这些都是比较好的减压方法。同时，做好时间管理，张弛有道，很多压力来自对时间没有做到很好的分配和管理。同时保持乐观、开朗、豁达的生活态度。二是积极寻求别人的帮助，人际支持。比如跟家人、朋友、同学、同事保持联系、保持沟通，选择合适的倾诉对象，有效地去倾诉，寻求帮助，积极参加社会活动，获得情感支持以及其他实际性的帮助。三是保持健康的生活方式。比如规律的运动，尤其像跑步、快走、游泳、打球、骑自行车，现在很多年轻人喜欢这样一些有氧运动，对心理健康帮助是非常大的。要养成良好的睡眠习惯以及健康的饮食习惯，培养健康的兴趣爱好，比如有的人喜欢听音乐、画画、写作、写日记等等。健康的生活方式不仅有助于我们身体的健康，还可以显著改善心理健康。但是这里需要提醒的是，有一些大家认为所谓有效的减压方式其实是不健康的，甚至会是有危害的，比如说酗酒、过度购物、暴饮暴食、沉迷网络、沉迷游戏等等，这些可能会带来更多的身心健康和生活适应方面的问题，不但不能够消除问题，可能会带来更多的心理问题，陷入恶性循环。

另外一个方面，如果我们的心理问题持续一段时间，通过自我调适等方法，还不能

摆脱、不能改善的时候，我们不要忘了到医疗机构、心理咨询机构、社会工作室或拨打各地的心理热线等途径进行咨询和评估，通过专业的帮助来缓解压力、改善心理健康。有些人觉得寻求心理健康方面的帮助好像是有点丢脸的事情，或者会影响到自己的前途，专业机构肯定会保护个人隐私的，同时我们国家相关的法律法规对隐私保护也有严格规定，专业机构也要去遵守。心理疾病跟躯体疾病是一样的，刚才讲了我们每个人一生当中都有可能会遇到，我们如何面对躯体疾病，就如何坦然面对心理疾病，它们是健康的一体两翼。如果全社会都能做到这样来坦然面对的话，大家的顾虑可能也会越来越少。

现在社会上都非常关注儿童青少年的心理健康，请问我们该如何关注孩子的心理发展，如何科学引导？

你提了一个很好的问题，现在社会上对儿童青少年心理健康问题确实非常关注，儿童青少年的心理健康确实也牵动着每个家庭的心，我觉得这也是个非常重大的问题。

儿童青少年处在心理健康的快速发展期，生理因素、社会因素、环境因素各方面都会对其生长发展带来影响，我们也常说是关键敏感期，也是机遇期，这段时间调整得好，对儿童青少年健康发展有益。儿童青少年心理发展的影响因素概括起来分内因和外因，内部因素主要是遗传因素，但是很多心理健康问题受环境因素等多方面影响，如社会认知等。随着孩子的发展，他的社会认知方面也会发生变化，比如到青春期，孩子的认知可能变得容易偏激，容易情绪化，做事情、看问题容易绝对化，这都是心理认知方面发展的过程，这时候如果我们不理解孩子，我们就会采取错误的干预方法，导致他的情绪没有合理出口，可能出现很强的心理反应。

外部因素主要是来自于家庭、学校、社会等方面。家庭因素，家庭教养方式如家长放纵、忽视、溺爱等都不利于孩子的心理发展，也都是容易产生心理问题的。学校的学习压力也是一方面，如果我们过分强调以分数定胜负，这样会导致孩子出现极端的心理反应，就会出现问题。同时，也要注意培养孩子在学校中的人际交往能力，因为孩子在学校不单纯学习知识，同时也是社会化过程，在这个过程中如果出现问题，可能导致整个心理发展过程出现偏差。另外，社会环境，比如网络也可能对孩子产生影响，孩子是身心发展还不成熟的个体，对外部网络信息和网络游戏的调节和抵御能力比较弱，有时候容易沉迷网络，有时候网络上出现的一些不良信息也可能对孩子产生影响。这些都是影响孩子心理健康发展的因素。

我们作为家长，要理性看待孩子的差异，不能以一个指标来判断孩子的好坏，这些差异是孩子心理发展和成长过程中形成的，要尊重每个孩子自身发展的节奏和特点。家长要鼓励孩子多参与社会活动，多参与学校活动。另外，家庭因素对孩子影响也很大，一个良好的家庭氛围对孩子的心理健康非常重要。所以，我们要创造一个理解和尊重孩子情绪的家庭氛围，家长要了解孩子的发展，理解孩子的情绪变化，科学引导，创造一个有利于心理健康的环境，促进孩子心理健康发展。

对于已经出现心理问题的儿童青少年，我们应当如何进行干预和治疗呢？儿童青少

年精神疾病的治疗方法有哪些？

家长对于孩子的心理健康问题需要及时发现，首先是前端预防，这是很重要的，我们要为孩子营造一个好的环境，要给孩子一个情绪出口，这样可以控制和减少心理健康问题的发生。对于存在轻微心理问题的儿童青少年，我们主要是家庭和学校进行心理健康教育，通过家长、老师的疏导、关心，很多问题是能够解决的。对于出现某些症状但还达不到疾病诊断标准的儿童青少年，可以采取心理咨询、心理辅导等手段减少疾病发生，促进儿童青少年身心健康发展。对于已经达到诊断标准的儿童青少年，我们要根据不同的疾病症状特征来规范治疗，儿童是发展中的个体，他的治疗非常关键。目前主要的干预方式包括药物治疗和非药物治疗两大类。药物治疗对某些疾病是非常必要的，药物都是经过严格的临床研究，确保安全性才能上市的。对于儿童和青少年我要特别强调治疗的及时性是非常重要的，儿童发展变化较快，如果及时治疗的话，很多孩子的恢复都非常好、非常快。

除了药物治疗以外，还有非药物治疗，包括个体心理治疗、家庭心理治疗、物理治疗等。另外，健康的饮食和运动都可以在儿童治疗中发挥作用。我们要了解精神疾病的治疗是综合性的，是一个长期的复杂的过程，医疗卫生机构、学校、家庭都需要积极配合，要有足够的耐心和包容度，要给孩子营造一个良好的家庭和学校支持环境，帮助孩子早日康复。

三、获奖专栏

* 编者按：2024 年 12 月 21 日-22 日，首届长三角律师公益法律服务交流会在安徽省芜湖市举办。本次交流会以“赋能 专业 融合——新时代长三角公益律师的时代担当”为主题，由上海市律师协会、江苏省律师协会、安徽省律师协会联合主办。端木英子律师荣获一等奖、吴祺桢律师荣获优秀奖。特刊发二文，供各委员学习交流。

（一）《预防未成年人性侵案件视角下家庭教育指导制度》

（端木英子*）

【引言】

最高人民检察院于 2023 年 6 月发布了《未成年人检查工作白皮书（2022）》（以下简称《白皮书》），其表明：未成年人犯罪数量有所上升，且呈现低龄化趋势，家庭监护缺位¹问题依然比较突出，网络对未成年人的影响巨大。从“未成年人检查办案数据分析”看出：未成年人犯罪类型更加集中，强奸罪居于检察机关受理起诉未成年人犯罪的第三位，属于高发类型；而侵害未成年人犯罪案件总量有所下降的情况下，性侵案件仍呈现上升趋势，性侵已成为侵害未成年人最突出犯罪²。2023 年，全国法院审结侵害未成年人犯罪案件共计 4.1 万件涉及 6.1 万人，其中性侵犯罪案件数量亦呈现出上升趋势，家庭成员侵害未成年人现象呈严峻态势³。部分案件中，未成年人受到家庭成员长期性侵害⁴。从当下来看，探讨未成年人性侵案件⁵，对保护未成年人具有紧迫的现实意义。

研究有力地表明：儿童期任何形式的性虐待都会导致他们在儿童期、青春期和成年期出现人际交往、社会性和心理等方面的长期问题。男童被害人和女童被害人都普遍存在抑郁、内疚、自卑、药物滥用、自杀、焦虑、慢性紧张、睡眠问题、恐惧以及恐怖症等问题。儿童期受过性虐待的人进入青春期或成年后普遍易患上抑郁症和创伤后应激障碍。⁶因此，正确的性价值观对于人类幸福是至关重要的。因而，从长远来看，探讨性侵案件，对于未成年人的健康发展具有深远的不可估量的意义。

【关键词】未成年人性侵案件 犯罪预防 家庭教育指导 教养方式

一、未成年人性侵案件的概况和未成年人保护的困境

*端木英子，女，硕士，上海市劉和王律师事务所律师。联系地址：上海市长宁区仙霞路 317 号 B2006 室，200336，联系电话：15201936717，dmyzlawyer@163.com。

¹ 据相关统计，单亲家庭、隔代监护、留守儿童在性侵未成年人犯罪被害人中占比超过 20%。参见李福芹：《论我国强制家庭教育指导制度的构建》，《预防青少年犯罪研究》，2022 年第 2 期。

² 张军：《最高人民法院人民检察院关于人民检察院开展未成年人检察工作情况的报告》，载《检察日报》2022 年 10 月 30 日。

³ 王亦君：《最高法：对未成年人严重犯罪该惩处的依法惩处》，载《中国青年报》2024 年 04 月 17 日。

⁴ 中国儿童福利：《最高法：未成年人违法犯罪数量总体上升 三大问题尤为突出》，2024 年 04 月 17 日，中国儿童福利公众号。

⁵ 本文所探讨的未成年人性侵案件是指已满十二周岁的未成年人实施性侵和对未成年人实施性侵两类案件。

⁶ [美]柯特·R.巴托尔，安妮·M.巴托尔：《犯罪心理学》，李玫瑾等译，中国轻工业出版社 2024 年版，第 393 页。

（一）未成年人性侵案件的趋势、特征及新情况

1、未成年人犯罪类型更加集中，强奸罪居于检察机关受理起诉未成年人犯罪的第三位，属于高发类型；而侵害未成年人犯罪案件总量有所下降，性侵案件仍呈现上升趋势，性侵已成为侵害未成年人最突出犯罪。⁷

2、从“女童保护”统计的2014年到2023年10年的性侵案件相关数据来看：熟人作案比例一直居高；被性侵儿童长期呈现低龄化趋势，被害人中大多数为中小學生；犯罪年龄出现“两极化”，18岁以下的占比上升，2023年达到5.94%；性侵者多次作案比例升高，高达60%，持续作案时间长。

3、伴随经济社会快速发展，电竞酒店、密室逃脱等新兴业态的迅速发展，以及互联网的高速普及化，但相关的配套监管却尚未跟上，性侵害未成年人犯罪呈现新的复杂情况。如2018年到2022年9月期间，检察机关起诉性侵未成年人犯罪中，31.5%案件发生在宾馆、酒店等住宿经营场所中⁸；近年来法院审理过的性侵害未成年人案件中，约30%是利用网络聊天工具结识后，对被害人进行线上“隔空猥亵”或线下强奸⁹。

（二）我国未成年人保护的困境

普遍认为，性侵未成年人的犯罪有着明显不同于其他类型犯罪的特征，如呈现出较高的再犯风险¹⁰、熟人作案和多次作案比例均较高、部分性侵者为性侵案件的被害人；加之受传统“重惩戒轻预防”思维的影响，对此类犯罪的矫治与预防措施存在严重的不足¹¹，不能达到我们对未成年人保护的初衷和预期。

未成年人的成长具有特有的规律，“要考虑青少年不符合总的社会规范和价值的表现或行为，往往是成熟和成长过程的一部分，在他们大部分人中，这种现象将随着其步入成年而消失”¹²。因此，一味只考虑惩罚而未重视未成年人身心发展的特殊性，其作用犹如“雨过地皮湿”，甚至事与愿违¹³（相关研究数据表明，未成年人服刑后再次犯罪率高达80%¹⁴）；相对于采取“惩戒”措施而言，针对未成年人犯罪应当重点教育和预防。通过教育来满足未成年人不同阶段的需要，以保障未成年人的个性化发展；而预防青少年违法犯罪，是保障青

⁷ 张军：《最高人民法院人民检察院关于人民检察院开展未成年人检察工作情况的报告》，载《检察日报》2022年10月30日。

⁸ 张军：《最高人民法院人民检察院关于人民检察院开展未成年人检察工作情况的报告》，载《检察日报》2022年10月30日。

⁹ 中国儿童福利：《最高法：未成年人违法犯罪数量总体上升 三大问题尤为突出》，2024年04月17日，中国儿童福利公众号。

¹⁰ 姚建龙，刘昊：《“梅根法案”的中国实践：争议与法理——以慈溪市<性侵害未成年人犯罪人员信息公开实施办法>为分析视角》，载《青少年犯罪问题》2017年第7期。

¹¹ 同上。

¹² 联合国大会第45/112号决议通过的《联合国预防少年犯罪准则（利雅得准则）》（以下简称《准则》）的基本原则第五条的规定。

¹³ 姚建龙：《不教而刑：下调刑事责任年龄的立法》，载《中国法学》2023年第5期。

¹⁴ 宋英辉，苑宁宁等：《未成年人保护与犯罪预防问题专题研究》，中国检察出版社2020年版，第187-188页。

少年健康成长的底线要求，并且“预防少年违法犯罪是社会预防犯罪的一个关键部分¹⁵”。

二、犯罪预防在未成年人性侵案件的探究

（一）从预防未成年人实施性侵维度

预防犯罪是指通过各种干预来影响多种犯罪原因，从而降低犯罪行为发生的风险及其对个人和社会的潜在有害影响的总称¹⁶。而未成年人犯罪的成因相当复杂，已经广泛涉及了生物神经科学、心理学、社会学、经济学等层面。虽然迄今为止还没有令各方一致满意的定论，但作为犯罪行为产生的最直接因素——心理层面的理论研究则是未成年人犯罪成因研究中非常有特色的领域¹⁷。因此，笔者试图从犯罪心理学的角度来探讨未成年人性侵犯罪的成因，为预防犯罪寻找切入点，为干预措施等提供方向；从而降低犯罪行为发生的风险，从源头保护未成年人，且降低未成年人性侵案件的发生率。

1、犯罪行为溯源：发展风险因素

心理学认为，每个人都走着一条伴随各种风险因素的独特发展路径，有些风险因素可以被视为犯罪者共有的背景因素，其中主要的背景风险因素为社会、家庭和心理三个因素。长久以来，家庭在青少年犯罪问题中扮演了关键角色¹⁸，家庭被认为对儿童出现反社会行为的决定因素¹⁹。因此，在预防未成年人犯罪的关键性因素就是家庭。

累积风险模型和发展级联模型（模型解释风险因素如何发挥作用）且都强调保护性因素的重要性。如，支持性养育是保护性因素²⁰，可以降低不良行为的概率，从而减少犯罪行为的发生。养育的主要核心就是教养方式。父母的教养方式是父母的教养观念、教养行为及其对儿童的情感表现的一种组合方式，反映出亲子交往的实质²¹，也是亲子关系形成的关键途径（Geurtzen et al. 2015）²²，父母的教养方式²³与青少年的问题行为关系密切，它是青少年犯罪的一个显著性预测因子²⁴。从而，支持性的教养方式才会形成支持性养育。并且，国内外理论和实践都表明权威型（民主型）²⁵相比其他类型的教养方式更易形成支持性养育，

¹⁵ 《准则》基本原则第一条。

¹⁶ 樊祜玺：《情景犯罪预防与强制猥亵：基于全国 1434 份判决书循证》，载《巢湖学院学报》2022 年第 2 期。

¹⁷ 郑红丽，罗大华：《青少年犯罪成因心理学研究新进展》，载《南京师大学报（社会科学版）》2008 年第 1 期。

¹⁸ W. Gove：《The Family and Delinquency》，《The Sociological Quarterly》，1982（23）：301—309。

¹⁹ [美]柯特·R.巴托尔，安妮·M.巴托尔：《犯罪心理学》，李玫瑾等译，中国轻工业出版社 2024 年版，第 30、39 页。

²⁰ [美]柯特·R.巴托尔，安妮·M.巴托尔：《犯罪心理学》，李玫瑾等译，中国轻工业出版社 2024 年版，第 29-41 页。

²¹ 张文新著：《儿童社会性发展》，北京师范大学出版社 1999 年版，第 98 页。

²² 黄鹤，王小英：《正念教养与学前儿童问题行为的关系：亲子关于与心理弹性的链式中介》，载《心理发展与教育》2024 年第 4 期。

²³ 教养方式，也就是教育方式、抚养方式等，只是表述不同。本文提到的“教养方式”和“教育方式”含义一致。

²⁴ 胡勇，于倩倩：《家庭环境与青少年犯罪的实证研究——以四川地区为例》，载《犯罪研究》2016 年 9 月。

²⁵ 通说认为，权威型（民主型）教养方式特点是：“冷”规则、“暖”关爱；有规矩有底线、以身作则，父母起示范和榜样作用，对孩子能够高度关注、充分的温暖的爱并能及时反馈，这样的父母养育的孩子独立性、自尊感和自信心均较强。

从而作为保护性因素，避免孩子形成不良行为。

2、依恋理论

约翰·鲍尔比提出的依恋理论也广泛运用到犯罪行为的研究中。如果照料者在照顾婴儿时敏感、深情并积极回应，孩子一般都能成为安全型依恋的婴儿（玛丽·安斯沃斯）。如果婴幼儿时期或童年早期缺乏足够的照顾，容易导致形成依恋障碍，这是上文中提到的一种心理风险因素，增加了犯罪行为的可能性。一般而言，性侵犯者在成年人际关系中表现为不安全型依恋²⁶。

3、预防未成年人犯罪行为早期干预的重要性

依据问卷调查反馈，在犯罪前，未成年人有不良行为的占比近 98%²⁷；严重犯罪行为的根源出现在童年或者青春期早期²⁸。如果早期通过预防和干预未成年人的不良行为，则未成年人犯罪率应该会有所下降。

国外的研究表明，成功的预防和矫治项目表明干预要始于早年，并且家庭环境背景下的早期干预是最受青睐的；且最成功的干预通常最先改善父母教养方式和家庭系统²⁹，如美国的 PAT、HIPPY 以及 EHS-HV 等这些项目也都体现出需要从早期开始进行³⁰。因此，对未成年人的家庭早期干预（主要指家庭教养方式）应当从准备迎接儿童出生时就开始实行，越早实行就越可能避免犯罪行为的发生。

经过上述分析后，我们可以看出，父母的教养方式、婴儿期的依恋关系以及家庭环境背景下的早期预防干预，对不良行为的产生有重大影响，是避免未成年人走上犯罪道路的关键因素。其中父母教养方式是形成安全依恋的关键，亦是家庭环境背景下早期干预的重点目标。因此，笔者认为对预防未成年人犯罪尤其性侵类案件来看，除了依恋关系和家庭环境背景下的早期预防干预，我们更应当注重 0-12 岁³¹未成年人父母的教养方式。

（二）从被害人预防性侵维度

性侵犯的一个基础概念是身体的界限被侵犯，前提是未成年人了解身体结构、具有身体界限意识。我国的性教育的多年缺失，父母也缺乏如何给孩子讲解性知识的经验；并且受我国文化的影响，国民的界限意识相对较弱。父母没有引导孩子了解身体或帮助其形成界限感，从而许多未成年人身体界限意识不强，在被性侵多次后，才意识到这是一种伤害；并且导致了发生在家庭内部或者熟悉的人利用身份或关系优势而性侵害未成年人。因此，父母除了教育未成年人基本身体知识外，主要还要帮助未成年人构建敏锐的身体界限意识、识别关系中

²⁶ [美]柯特·R.巴托尔，安妮·M.巴托尔：《犯罪心理学》，李玫瑾等译，中国轻工业出版社 2024 年，第 46、47 页。

²⁷ 宋英辉，钱文鑫：《我国罪错未成年人分级干预机制研究——以专门教育为核心抓手》，载《云南师范大学学报（哲学社会科学版）》2022 年 11 月

²⁸ [美]柯特·R.巴托尔，安妮·M.巴托尔：《犯罪心理学》，李玫瑾等译，中国轻工业出版社，2024 年，第 166 页。

²⁹ 同上。

³⁰ 王艳，李东：《美国家庭教育指导服务模式的特点及借鉴》，载《教育探索》2022 年第 11 期。

³¹ 一般未成年人 12 岁步入青春期，不满 12 岁的未成年人对家庭有极强的依附性。

的危险；尤其是对于面对熟人，在相对熟悉和自认为安全的环境下，能准确地判断身体是否被侵犯并敢于表达；而这类教育要达到预期效果的话，需要父母和子女彼此信任、依恋关系足够安全、亲子关系健康良好以及亲子间沟通顺畅。³²

面对“隔空猥亵”等新型犯罪手法，完全让儿童对网络、以及存在不安全因素的场所“禁足”可能性不大，也不能根本解决问题；不排除对网络、和相关场所监管不力的因素外，大多数沉迷于网络无法自拔的未成年人也是和非支持性教养方式有关，因为非支持性教育方式导致亲子关系的断裂，未成年人无法通过父母来满足内心情感的需求以及安全感建立，进而沉迷于和网络世界的人物互动；或因为很小的愿望在父母这边因不信任或不理解而无法被满足、但在网络世界这边却可以轻易被“换取”而实现，从而给了犯罪分子有机可乘。相当多的研究表明，支持性教养方式下的家庭中，未成年人的上网时长是短于不良教养方式的家庭的，父母主动介入、引导上网内容和约定上网时长也较不良教养方式的家庭更加容易³³；尤其对于年龄较低的孩子，思想单纯，没有鉴别意识，则父母有必要通过支持性教养方式和未成年人产生紧密的链接，一起共同面对网络世界，获得网络“红利”时，又可以避免网络毒瘤伤害到未成年人。

“就算家长做到 100%的防性侵教育，也不可能完全保证孩子免遭性侵害。³⁴”如果遭遇性侵害，性侵权行为亦不容易被发现。而支持性教养方式的家庭更能了解到未成年人的动向，可以第一时间帮助到未成年人，增加破案的可能，也避免长久、多次的性侵权行为（有部分性侵长达 5 年以上），让违法犯罪及时发现、施害者受到应有的惩罚，从而增加犯罪的成本，遏制其恶意滋长的趋势！且支持性教养方式的家庭内父母关系相对稳定，被害人与母亲关系密切，那么性侵后果相对较轻；而非支持性教养方式的母亲易表现出愤怒、冷漠等情绪时，只会加重负面影响³⁵；如被害人将负面影响转化为愤怒向外攻击，则最终被害人可能变成施害者。这更不是我们愿意看到的现象。

因此，正如上文分析，支持性教养方式才会更好地加强家庭内部的信任、增强依恋关系、实现良好的亲子关系、形成良性的沟通交流，是预防未成年人被性侵以及减轻性侵带来恶性后果的“保护伞”骨架。

三、我国家庭教育指导制度现状和改善建议

面对我国家庭教育实践中存在的诸多问题，国家首次通过立法将家庭教育由私人领域向公共领域过渡³⁶，于 2021 年颁布了《中华人民共和国家庭教育促进法》（以下简称《家庭教育促进法》），形成了以家庭监护为主，国家支持下、社会协同的首部家庭教育专门法；对家

³² 新京报记者：《“防性侵的核心是爱而不是防”，儿童性侵案频发背后》，新京报公众号 2024 年 3 月 31 日。

³³ 曹慧、陈敬、单蕊等：《父母教养方式与青春前期儿童青少年娱乐性视屏时长的关联：基于中国家庭追踪调查》，载《中国儿童保健志》1-5[2024-05-28]。

³⁴ 同①。

³⁵ [美]琼·利特菲尔德·库克，[美]格雷格·库克：《儿童发展心理学》，和静、张益菲译，中信出版集团 2020 年版，第 327 页。

³⁶ 同上。

庭教育的内容和方法做出了指引和规定，对家庭教育服务有效供给加以规范和保障³⁷。

笔者认为我国的家庭教育促进模式已经借鉴了日本等其他国家的教育支援模式³⁸，并取得了不错的成果。但，从满足父母家庭教育的“刚性”需求以及从预防犯罪、体现公益法律服务的角度来看，还有一些不足，如家庭教育指导未全面践行、不积极主动、不专业、未充分体现公益等不足；从而，笔者提出如下几点建议：

（一）开展普及性家庭教育指导

笔者认为，普及性是指让所有家庭从组建之日后，通过全方位、多部门对家庭教育包含早期家庭教养方式、依恋理论等宣传和指导，来获得家庭教育指导在不同年龄段的全面性、普及性；并保证家庭教育指导专业化的普及性，让更多的家庭可以受到专业性的指导。可从以下几个方面入手，从而达到家庭教育指导的普及性。

相关政府组织有关部门编写或者采用适合当地实际的家庭教育指导读本时³⁹，应当重点体现对家庭教养方式的指引；也应体现对性教育方式等的具体指导；并且政府建立专业的家庭教育工作站点等，聘请专业的家庭教育指导师进行定期宣传，为需要的家长进行科学的指导。

每个家庭养育具有自主性，且孩子个体天生气质不同，还需要结合地域、文化等因素⁴⁰，因而没有绝对统一的家庭教养方式。但相关部门组织教育专家编写家庭教育指导读本时，应体现良好家庭教育的基本原则，通过编入家庭教养方式的优秀个案和正确的话术正向强化良好的家庭教育方式，尤其需要描述不良教养方式的特征、后果及案例，还可以通过制作手册、视频等，进行重点宣传，从而警示家庭出现溺爱型和放任型以及专制型（区别于严格型，以体罚、吼骂等手段为主）等不良的教养方式，避免让家庭教养方式成为家庭风险因素、增加不良行为的概率，并通过家庭教育指导读本在涵盖和重点强化良好家庭教育方式下全面普及家庭教育指导。

我国可以借鉴台湾和美国等西方国家的经验，通过“站点会”等开展家庭教育师培训、资格认证和督导等工作，培养专业的家庭教育指导师，并通过系统专业化的遴选标准以及考核评估进行，充分发挥这类人员的人才优势；通过政府购买（或公益机构的牵头、社区学校提供的平台），来聘请专业的家庭教育指导师来对父母进行可行性的指导，提升家庭教育指导的专业性，从而才能保障家庭教育指导能专业化地普及；并定期培训定期相关从事指导工作的行政人员和志愿者，保证他们从事相关指导工作时具有一定的专业性，弥补暂时性专业人才的紧缺，达到专业化指导的普及性。

2、重点通过医疗保健机构践行普及性家庭教育指导、宣传家庭教育方式和依恋理论，可以让家庭从开始组建时就可以接触到涵盖良好的家庭教育方式在内的家庭教育指导；通过

³⁷ 何毅亨：《关于中华人民共和国家庭教育法（草案）的说明》，载《全国人民代表大会常务委员会公报》2021年7月。

³⁸ 田辉：《解读日本家庭教育支援政策》，载《中国德育》2017年第13期。

³⁹ 参见《家庭教育促进法》第二十四条第二款。

⁴⁰ 王丽、傅金芝：《国内父母教养方式与儿童发展研究》，载《心理科学进展》2005年第13期3。

积极主动的、多频次的、普及性宣传，从而消除上一代父母辈错误的家庭教养方式带来原生家庭的烙印，破除“人胚一致”性，逐渐形成和加深新的家庭教养方式的印记。且，域外国家优秀家庭教育指导项目如 PAT 也证明从怀孕开始，如果就有计划进行家庭教育指导项目，对提高儿童入学后的学习能力⁴¹，以及对不良行为如旷课辍学等行为修正具有重要的意义⁴²。

3、居民委员会/村民委员会都是群众自治组织，与家庭有天然的黏性，可以将部门编写完成的家庭教育指导读本手册等送进每一家，形成“入户”宣传和指导；并定期组织专业的家庭教育指导师和未成年人家长线上、线下互动交流，缓解家长教育的焦虑，让良好的家庭教育方式等在家长间相互传授，更便于父母的实践运用。还可以借鉴域外的经验，以社区为基础进行家庭教育指导，如社区医院或者儿童医院提供场所，开展家庭教育指导课程、咨询、培训等服务⁴³。

4、普及对婴幼儿照护服务机构、早期教育服务机构的工作人员进行家庭教育指导培训，让良好的家庭教育方法以及内容成为他们专业素养的一部分。

对于双职工家庭，如没有其他家庭成员帮助，在未成年人 0-3 岁时，婴幼儿照护服务机构（也就是托育机构）提供了未成年人的主要抚养环境。此时，托育机构的工作人员成为替代家庭的主要抚养人，而 0-3 岁教育的重要性不言而喻，但《家庭教育促进法》并没有表述要对这部分工作人员进行培训，遗漏了这个重要的环节；早教机构也在 0-3 岁家庭教育中占据重要的地位，亦会扮演愈来愈重要的角色；而早教的工作人员和家长有紧密的联系，甚至是许多父母教育“取经”的第一任老师，如果他们的教育知识和理念不够科学的话，那给家长的指导只会带来相反的作用。所以，应当要求这两个机构的工作人员具有相关的家庭教育服务资质。

（二）实行针对性家庭教育指导

1、对于高危型早产儿、唐氏综合征患儿、自闭症患儿、有身体残疾的等有特殊需求的婴儿，家庭教育指导机构应当进行更为细化和专门的指导。依据玛丽·安斯沃斯研究指出，抚养带有这些特殊需求的婴儿是非常具有挑战性，而且即使经过很长一段时间的抚育，仍可能有困难存在⁴⁴。而对于经验不足的“新手家庭”，原本就存在教养方法和知识的缺失，再加上教养对象自身的特殊性，容易造成父母育儿的极端方式；因此，对于上述家庭和养育抚养困难型婴儿⁴⁵的家庭等一些特殊家庭，尤其需要专业性的家庭教育指导机构 针对进行家庭教育指导活动，避免这类儿童因为先天不足 加上后天教养不当 形成极端性格并导致产生

⁴¹ 心理学家普遍认为：儿童的学习能力强，学习的成绩好，是会增加孩子的成就感，从而避免成绩长期落后带来的失落而自我放弃，进而容易辍学、与不良少年为友，增加了犯罪风险。

⁴² Lahti M, Evans CBR, Goodman G, et al: 《Parents as Teachers (PAT) home-visiting intervention: A path to improved academic outcomes, school behavior, and parenting skills》, 《Children and Youth Services Review》, 2019 (99) :451.

⁴³ 何芳：《美国家庭支持服务育儿模式之审视》，载《比较教育研究》2016 年 7 期。

⁴⁴ [美]琼·利特菲尔德·库克，[美]格雷格·库克：《儿童发展心理学》，和静、张益菲译，中信出版集团 2020 年版，第 197 页。

⁴⁵ 托马斯和切斯将婴儿气质分为三类，即容易抚养型、抚养困难型、发展缓慢型。

不良行为，从而降低这类未成年人犯罪的概率。

2、对于结构或功能缺失的家庭⁴⁶以及多胎的家庭，儿童因为家庭成员的增减变动，带来的心理落差、导致的情感需求变化，需要父母及时地给予关注。但这类家庭因为沉浸于家庭成员变动带来的情绪变化中、教育能力下降，或者原本教育能力就缺失，从而忽视或不知如何处理家庭中已有儿童的需求，需要针对其进行家庭教育指导。

因此，医疗保健机构、社区、妇联、幼儿园等在遇到这类特殊需求的家庭时，应当及时关注，针对进行“儿童心理行为发育问题预警征象”调查，同时通过政府购买的家庭教育指导服务对于这类家庭进行指导，也应当长期重点关注这些儿童，现实操作中这是急需解决的问题。

（三）采取及时性家庭教育指导

根据“青少年犯罪高峰现象”，美国学者 Terrie.E Moffie 将犯罪人划分为“只限青春

期犯罪人”（AL，即仅在青少年阶段犯罪的人）和“终身犯罪人”（LCP，即从小到大犯罪的人）。AL 型犯罪人，这类犯罪人跨越成熟代沟、长大成人后犯罪行为就停止（上文也分析过：孩子处在青春期时，如果父亲和孩子关系和谐，更易阻断孩子与问题同伴的联系和向不良行为的发展。）；而那些 LCP，他们的反社会性行为与神经心理能力的缺陷有很大的关系，且可能长期持续为反社会主义者，这种行为始于童年时期。先天或婴儿时期的神经心理（neuro-psychopsychological）缺陷与恶质环境（笔者总结认为主要为父母提供的家庭环境）交互作用⁴⁷。

根据相关研究证明，对儿童早期进行科学干预活动，可以促进婴幼儿神经行为及体格发育⁴⁸。因而早期就开始家庭教育指导，并按期对婴幼儿进行“心理行为发育问题预警征象筛查表”，当婴幼儿出现行为发育问题时如语言发展较为迟缓、执行力相对较弱，以及 ADDH 等，医疗保健机构以及幼儿园等机构应当及时建议并可以组织相关的家庭教育指导服务专家，对该婴幼儿家庭进行全面评估和指导，从而避免不良行为的发生。因为患有神经心理问题的儿童对哪怕是智多谋、富有爱心和充满耐心的家庭也是巨大的挑战，从而及时地处理“问题”儿童的行为，迅速在早期对家庭进行干预和指导，从而可以修正这些婴幼儿的抚养者在亲子关系失衡下形成了焦躁，甚至忽视、虐待等不良教养模式，避免持续形成不支持性环境而加剧反社会性人格。从而阻断伴随幼儿长大后不良行为演变成严重不良行为，父母等抚养者长

⁴⁶ 结构或功能缺损家庭是指由于结构因素而导致的家庭不完整甚至家庭的缺失，或由于功能因素而导致了家庭教育缺失的家庭。例如：由于父母死亡或离婚、服刑或其他原因，而致使家庭中丧失了父母双方或一方，导致了家庭结构的不完整，或者由于虽然家庭结构完整但是家庭教育缺失或者不力。参见郭学文：《中国式现代化视域下的家庭教育与预防青少年犯罪》，载《鲁东大学学报（哲学社会科学版）》2023 年 9 月。

⁴⁷ Terrie E.Moffitt:《Adolescence-Limited and Life-Course-Persistent Antisocial Behavior: A Developmental Taxonomy》，Psychological Review, 1993 年第 100 期。

⁴⁸ 李学军，王蒙蒙，王晓侠，李京鹏，魏乾伟，王晓莉：《儿童早期综合干预对婴幼儿生长发育的影响》，载《中国医刊》2017 年第 1 期。

期的“无可奈何”而失望后对其“一放了之”，到出现违法行为时“一抓了之”再到最后的“一杀了之”的悲剧情形。

（四）保障家庭教育指导长期落实

良好的教育方式并不是简单的知识，而是一种技能或者说是一种思维方式，技能或思维的掌握需要不断地练习和巩固，从而良好教育方式的建立和维持都需要长期的时间成本，从而才能内化为一种教育的习惯。例如正念教养在短期培训后不加以维持，其产生的正面效果在 16 周或 1 年后效果也会消失⁴⁹；因此对于家庭教育指导需要具有长期性，尤其对于存在家庭教育方式错误的家庭，更需要持久的干预和指导。

对于强制家庭教育指导过的家庭，公安机关、人民检察院、人民法院在对应的阶段应当建立档案，并长期对该类家庭进行跟踪和干预指导，通过政府购买的服务，让专业的家庭教育指导师入户，长期、固定频次的“一人对一户”进行指导，修正之前错误的教育方式，建立新的良好的教育方式，并对于新发的不良行为及时给予教育指导，从而保障这类家庭能够持续用正确的教育方式培养孩子，避免矫正的短期性效果，预防发生新的犯罪行为。

（五）施行倾斜性家庭教育指导

罗尔斯曾提出“差别原则”和“弱势补偿原则”，运用这两个原则来改善“最不利者”的处境，从而达到对弱势群体的“优先扶持”，缩小他们与其他人之间的差距。因此家庭教育指导应当对于农村等特殊家庭进行政策性、公益性倾斜，从量上倾斜推动质的等同。

伴随城市化的进程，带动了一大批人迁移到其他地区工作生活或农村人进城务工，随之也导致流动儿童和留守儿童数量增多。1、对于流动儿童而言，伴随我国总体人口数量的下降，以及伴随着一些超大城市控制城市人口规模，从而原本为这部分进城务工的流动子女开设的学校也逐渐减少⁵⁰。在没有学校的管教，加之其父母为了生计而无力教养子女，导致这部分未成年人在犯罪中占比一直居高不下。并且由于教育等公共配套服务不足，部分流动儿童还会被迫回到家乡，又无奈变成了留守儿童。2、对于留守儿童而言，农村的经济落后，知识和学习能力不足，法律意识淡薄、“性”认知模糊，农村中大多未成年人对性侵行为没有认知；加之留守儿童，隔代监护居多，老人的养护下，大多只关注未成年人是否吃饱喝足，没有能力和精力去关注和给予性侵等方面的指导。

因此，应当定期且多次对农村等在外务工的特殊家庭加大家庭教育指导，通过社区组织这类家庭多次进行家庭教育指导讲座、亲子活动之类，优化教养模式、增加亲子链接；并且编写简单的教育知识、拍摄简短的教育方式视频等，给予在农的抚养者家庭教育指导，并实现“一人一户”的定点家庭教育指导，及时发现问题，解决问题，促进这类家庭实现“依法带娃”。

⁴⁹ 陈晓，周晖，王雨吟：《正念父母心：正念教养理论、机制及干预》，载《心理科学进展》2017 年第 25 卷。

⁵⁰ 陆铭：《留守儿童和流动儿童》，<https://zhuanlan.zhihu.com/p/347394128>，2024 年 5 月 26 日。

（六）提高家庭教育指导的惩罚力度

近些年，现实生活中出现所谓因家庭教育不到位的“熊孩子”“养而不教”等问题，一方面是父母缺少正确的教育方法导致的后果，另一方面反映出对家庭实施教育活动的法律责任设定仍显宽松和柔性⁵¹，从而导致家庭服从地位、主动地位的落实仍然是不足的⁵²。

犯罪学的古典理论认为，违法行为在一定程度上是自由意志的结果；且意大利哲学家切萨雷·贝卡利亚认为，为了减少阻止人们在任何社会背景下发生的犯罪行为，刑法必须迅速、准确而且足够严厉⁵³。虽然不履行家长的教育职责不必然会构成犯罪，但，通过上文分析，可以看出，家庭的教育问题会直接增加犯罪发生的概率。从保护未成年人的角度，应该对违反《家庭教育促进法》的行为加大惩罚的力度。可以参考我国台湾，以及美国最近一起“父母连坐”的判决⁵⁴，给我国后续是否要加大对父母惩罚形成一定的借鉴，笔者建议对确有能能力教养却拒不教养的父母应当采取严格的惩罚，从而保障家庭履行其义务范围内的教育时发挥积极性、主动性。

综上，通过相关部门制定出包含良好家庭教育方式的基本原则、不良家庭教育方式的特征和后果以及案例等内容的教育指导读本；政府购买等方式将家庭教育指导的专业性效果发挥最大；通过医疗保健机构、村委会/居民委员会等组织的宣传，将家庭教育指导普及化，不遗漏对婴幼儿照护服务机构、早期教育服务机构的家庭教育指导服务培训；再针对特殊的家庭提供专业的指导，给予有力的支持；及时解决有行为预警的儿童出现的问题，凸显早期家庭教育的有效性，避免不良行为的发生概率；对于已经发生了不良行为的未成年人，通过建立档案，长久跟踪其家庭、对其进行良好的家庭教育指导，从而降低再犯的可能性；通过政策倾斜，达到农村与城市在家庭教育方面达到同频；加大惩罚力度，从而有助于加强父母家庭教育能力和意愿的提升。从这些角度出发，来解决家庭教育指导的方向和需求不匹配、未全面践行、不积极主动、不专业、未体现公益法律服务等不足性，以期通过这些方式给予学龄前未成年人良好的家庭教育，通过早期对家庭教育的指导，达到家庭教育应有的作用，从而预防未成年人犯罪，尤其对性侵类案件具有抑制性，更加全面地保障未成年人健康成长！

⁵¹ 设置了训诫、督促或责令接受家庭教育指导等责任形式。

⁵² 唐冬平：《家国关系在教育法秩序中的规范化——由〈中华人民共和国家庭教育促进法〉切入》，载《新文科教育研究》2022年第1期。

⁵³ [美]柯特·R.巴托尔，安妮·M.巴托尔：《犯罪心理学》，李玫瑾等译，中国轻工业出版社2024年版，第3页。

⁵⁴ 2021年11月30日，时年15岁的美国青少年伊森·克伦布利（Ethan Crumbley）在密歇根州牛津镇中学开枪打死4名同学、打伤7名同学和老师，后被法院判处终身监禁且不得假释。今年4月，伊森的父母也被县法院判处过失杀人罪，需入狱10~15年，因为他们“严重忽视了作为父母的义务”，没有及时察觉到儿子的心理健康问题，甚至为他提供了后续作案用到的枪支，对这起校园枪击案负有直接责任。

（二）《浅析刑事案件律师辩护全覆盖中法律援助律师作用——会见告知程序对于有效辩护的影响》

吴祺桢 上海市鹤铭律师事务所

引言：

刑事案件律师辩护全覆盖是人权保障在我国刑事司法领域的应然要求和实然需要。认罪认罚从宽制度的出台是刑事诉讼领域一项重大变革。这两项制度的出台，对于优化司法资源配置、全面贯彻宽严相济刑事司法政策、提高刑事诉讼的效率、推动新时代下人权司法保障均具有重大的意义。本文通过分析办理通知辩护法律援助案件中，如何通过会见时针对不同案件和受援人情况，进行特殊的告知程序和内容，对其进行全方位的权益保障。通过告知量刑细则相关规定，在犯罪嫌疑人、被告人充分了解到认罪认罚从宽制度的内涵，结合目前量刑建议一般采用确定刑的情况，更有利于维护犯罪嫌疑人、被告人的合法权益。

关键字：认罪认罚从宽制度；量刑细则告知；未成年人犯罪前科封存制度告知

一、刑事案件律师辩护全覆盖制度推行的重大意义

目前我国刑事案件的犯罪嫌疑人、被告人有两种主要途径可以获得辩护律师，一种是其本人或者家属委托的律师，第二种则是由法律援助中心指派的律师。2016年7月，最高人民法院、最高人民检察院、公安部、国家安全部、司法部印发《关于推进以审判为中心的刑事诉讼制度改革的意见》，这是我国刑事诉讼制度的一项重大变革。

（一）刑事案件律师辩护全覆盖制度有利于维护程序正义

刑事案件律师辩护全覆盖制度的初衷，是保护犯罪嫌疑人、被告人的合法权利，故要求办案机关应当及时为符合条件的案件，指派法律援助律师为其提供免费法律服务，并通过阅卷、会见等工作，为犯罪嫌疑人提供有效辩护。而其中会见是援助律师和受援人之间充分沟通交流的重要环节，通过会见能确定案件基本事实和证据，聆听受援人对于被指控事实的想法，告知其享有的权利义务，基于以上工作，从而为受援人提供有效的辩护意见，充分的体现对于犯罪嫌疑人、被告人的人权保障。

根据《刑事诉讼法》第37条，辩护人的责任是根据事实和法律，提出犯罪嫌疑人被告人无罪、最轻或者减轻、免除其刑事责任的材料和意见，维护犯罪嫌疑人、被告人的诉讼权利和其他合法权益。

2013年北京法院在审理的一起二审刑事案件，就因法律援助律师工作不尽责，辩护律师在开庭前没有按照规定会见被告人，致使被告人的合法权益，特别是辩护权没有得到充分保障，从而认定原审法院审判过程中存在违法法律规定的诉讼程序的情形，可能影响公正审判，最终案件被发回重审。

（二）刑事案件律师辩护全覆盖制度是认罪认罚从宽制度推进的必然要求

2018年《刑事诉讼法》将认罪认罚从宽制度写入其中，完善刑事诉讼中认罪认罚从宽制度，这不仅有利于推进案件繁简分流，提高司法效率，同时也是我国宽严相济的刑事政策的体现。从社会价值层面来说，起到了鼓励如实供述的指引作用，也更有利于犯罪嫌疑人、被告人深刻悔罪后回归社会。适用认罪认罚从宽制度，是犯罪嫌疑人、被告人自愿悔罪认罪。在《认罪认罚具结书》签署之前，应当是犯罪嫌疑人、被告人在充分了解认罪认罚的意义及后果基础上作出认罪认罚选择，才是真正意义上的自愿认罪认罚。法律援助律师通过阅卷了解案件事实、查看案件证据，在会见犯罪嫌疑人、被告人之后，从法律专业角度详细说明认罪认罚的利弊，对于量刑建议提出自己的意见看法，最终由犯罪嫌疑人、被告人作出是否选择认罪认罚的决定，从而确保认罪的真实自愿性。

二、法律援助律师承办刑事辩护案件权利义务告知

（一）量刑细则规定告知更充分保障犯罪嫌疑人、被告人合法权益

1、量刑细则告知更有利于认罪认罚从宽制度的实施

随着认罪认罚从宽制度的推进，刑事辩护全覆盖制度是必不可少的，作为体现宽严相济原则的体现，认罪认罚从宽制度有利于节约司法资源，相对减少对抗性，体现宽严相济刑事政策的制度化、规范化，也是世界范围内的刑事诉讼趋势。认罪认罚制度作为推动国家治理体系和治理能力现代化的重要制度，法律援助律师在过程中发挥着重要的作用。

虽认罪认罚从宽制度贯穿于刑事案件全部的流程，没有罪名、刑罚的限制要求，所有阶段均可适用，但在实践中，多数的是在审查起诉阶段签署《认罪认罚具结书》。根据“两高三部”《关于适用认罪认罚从宽制度的指导意见》中，关于量刑建议的提出规定为：“犯罪嫌疑人认罪认罚的，人民检察院应当就主刑、附加刑、是否适用缓刑等提出量刑建议，提出量刑建议前，应当充分听取犯罪嫌疑人、辩护人或者值班律师的意见，尽量协商一致。”而人民检察院提出的量刑建议一般应当是确定刑量刑建议，仅有少量新类型、不常见犯罪案件，可以提出幅度刑量刑建议。基于上述规定和以确定刑量刑为主流的情况，笔者认为办理审查起诉阶段的法律援助指派案件，除了将被指控的罪名、申诉控告的权利、认罪认罚的程序和法律后果等进行告知，更有必要将量刑细则作为第一次会见犯罪嫌疑人、被告人时的重要告知内容。

2、量刑细则告知更有利于实现量刑建议协商的可能性

如上所述，量刑建议系建立在“尽量协商一致”的基础上，审查起诉阶段法律援助律师将量刑细则的告知作为会见时重要告知内容，有利于认罪认罚从宽制度下法律援助律师有效辩护，也是尊重被告人、犯罪嫌疑人诉讼主体地位体现，并从一定程度上保障了犯罪嫌疑人、被告人系自愿认罪认罚。

在审查起诉阶段，法律援助律师量刑细则的告知能更好的实现量刑建议协商的可能性，为受援人提供有效的辩护。犯罪嫌疑人对于刑期的计算方法、从轻、加重情节的种

类、幅度了解，更有利于保障其签署《认罪认罚具结书》，确实系出于自愿，了解签署后法律后果作出的决定。

3、量刑细则的告知会更有利于保护受害人

在一定程度上，量刑细则的告知，尤其是受害人谅解对于量刑的影响、退赃对于量刑的影响，是更有利于保护受害人的。

比如，掩饰、隐瞒犯罪所得罪、非法吸收公众存款罪等涉及受害人财产损失的案件，法律援助律师告知受援人，积极退赃、受害人的谅解对于量刑从轻幅度、退赃赔偿积极性对于量刑的影响，在工作实践中更有可能促成犯罪嫌疑人、被告人积极退赃用以赔偿发还受害人，或更为积极的去促成和解以获得受害人谅解。从一定程度上保护了受害人的利益，让其损失得到了一定程度的弥补。

4、量刑细则的告知对于庭审活动的顺利进行

在笔者办理的法律援助案件中，有的案件审查起诉阶段并未指派法律援助律师，进入到审判阶段才指派法律援助律师为其提供辩护法律服务。案件已经在审查起诉阶段，由值班律师见证签署《认罪认罚具结书》，往往被告人在审判阶段第一次会见时，法律援助律师审查其签署《认罪认罚具结书》自愿性、是否知晓法律后果这一问题时，时常被受援人提问“刑期是如何出来的？”、“为何某某和我一样的罪名，刑期长那么多？”等问题，尤其量刑建议不能适用缓刑或者正处于被羁押状态者最甚，当然也不乏对于附条件缓刑、缓刑的概念完全不清楚的被告人。

根据相关法律规定，针对认罪认罚案件，审判阶段法院需要对于其自愿性、合法性进行审查。而在审判阶段接受指派后，法律援助律师必须在庭审前会见至少一次被告人，在会见过程中针对上述问题，对于被告人进行量刑细则告知，充分释法说理，有利于保证其清楚知道自己认罪认罚的后果，也从一定程度上在第一审刑事案件的审理过程中，保障庭审程序顺利进行，鼓励其如实供述，认罪悔罪，节约司法资源加快司法效率，如的确认为需要撤回认罪认罚的，也能充分保障其选择的权利。

5、量刑细则的告知有利于切实保障犯罪嫌疑人、被告人的权利

相对自行委托的律师，通知辩护的法律援助律师更难于取得受援人的信任，尤其有的案件存在法律援助律师接受指派和开庭审理、签署《认罪认罚具结书》间隔时间非常短。在第一第会见时，增加针对其案件进行的量刑细则告知，有利于快速建立受援人和法律援助律师之间的信任感，提高会见效率。

在实际办理的案件中，在与犯罪嫌疑人、被告人完成有关量刑细则的告知后，犯罪嫌疑人、被告人会提出仅凭卷宗无法体现的从轻情节。例如卷宗中有关犯罪嫌疑人归案的证据并未体现其实际上系自首的情况。在提出量刑建议前，通过辩护律师，对于其投案自首的情节和公诉机关进行沟通，最终公诉机关认定其属于投案自首。

6、量刑细则的告知会促进犯罪嫌疑人、被告人积极表现

法律援助律师在会见时，应当列举其可能存在的从轻量刑情节，并针对其特殊情况作出个性化告知。在办理被羁押的犯罪嫌疑人、被告人法律援助案件时，针对其被羁押的情况，可告知其如在羁押期间表现良好可酌情从轻处罚的规定。在笔者接受指派的某法律援助案件中，在法庭审理期间，被告人发现同监室人员自身突发疾病，情况危急，当时他选择积极救治并快速上报，经积极取证和申请法庭核实后的确属实，虽未认定其行为属于立功，但在《刑事判决书》中对其行为进行了肯定性积极评价，酌情从轻处罚。法庭通过积极的价值判断对其行为作出了认可，从一定程度上更有利于被告人悔罪认罪，减少其对抗情绪，后续能更好回归社会。

惩罚并非目的，而教育指引才是法律的作用和目的。量刑细则告知后自愿签署《认罪认罚具结书》后，更有利于让犯罪嫌疑人、被告人深刻悔罪认罪，更好的回归社会，发挥刑法教育矫正功能，降低再犯可能性。

（三）未成年人犯罪前科封存制度的告知

1、犯罪嫌疑人、被告人系未成年人的情况

法律援助律师在刑事辩护全覆盖制度下，针对犯罪嫌疑人、被告人是未成年人的法律援助案件，笔者认为应当在第一次会见时，对其进行未成年犯罪前科封存制度的告知。为了贯彻对违法犯罪未成年人教育、感化、挽救的方针，加强对未成年人的特殊、优先保护，坚持最有利于未成年原则，两高两部制定出台了《关于未成年人犯罪记录封存的实施办法》。该规定的出台，旨在避免失足未成年因犯罪前科影响就学、就业等不平等对待。对于符合条件的未成年人犯罪前科封存，不致影响其正常就学、就业，更有利于未成年犯罪嫌疑人、被告人回归社会。故进行该规定的告知，可免除未成年犯罪嫌疑人、被告人的忧虑，更有利于未成年受援人积极自愿悔罪认罪，未来更好的融入社会。

2、犯罪嫌疑人、被告人已经系成年人的情况

针对已经成年的犯罪嫌疑人、被告人来说，如果有未成年时犯罪记录前科，则也应当进行相关的告知，结合量刑细则和前科封存制度进行综合告知更有利于全面保护犯罪嫌疑人、被告人的权益。

笔者曾承办过某起法律援助案件，受援人曾经有符合封存条件的未成年犯罪前科，该前科影响其正常就业，求告无门下负面情绪积累，最终时隔十多年，再次冲动下触犯法律。

按照《最高人民法院、最高人民检察院关于常见犯罪的量刑指导意见（试行）》的相关规定，对于有前科的，综合前科的性质、时间间隔长短、次数、处罚轻重等情况，综合考虑。前科犯罪为未成年人犯罪的除外。故对上述这一类的犯罪嫌疑人、被告人告知能更有利于其深刻悔罪认罪

在实践中，出现未成年人犯罪记录和相关记录管理不当导致信息泄露，会严重影响失足未成年人重新回归社会的现象。甚至有些企业违法提供、出售、使用未成年人犯罪

记录，致使未成年人犯罪记录泄露。因此如涉及到成年犯罪嫌疑人、被告人有未成年人犯罪记录且符合封存条件，律师应当在办理案件过程中，对其进行告知，如有必要可向检察院申请监督。

余论

在刑事案件辩护全覆盖制度下，法律援助制度是人权司法保障，社会公正价值在刑事诉讼程序中的重要制度之一。结合认罪认罚从宽制度，在法律援助刑事案件办理过程中，由援助律师在会见时结合个案，对犯罪嫌疑人、被告人进行全面详细的告知，有助于提高援助律师的办案质量，有利于切实保障犯罪嫌疑人、被告人合法权益，做到真正的认罪认罚，保证庭审活动顺利进行，真正节约司法资源。

上海市律师协会未成年人权益保护专业委员会

副主任：钱晓峰 龚佳丽 张 雯

委 员：（按姓氏拼音）

鲍殷豪 陈惠斯 陈秋言 陈 希 杜 晶 邓晓明 范俊峰 郭达丽 郭 慧
甘思明 黄洪连 黄路遥 姬晨楠 金 玲 计时俊 贾欣彦 罗海溧 林康明
刘 庆 卢启华 刘新艳 毛闻博 潘金骏 潘蕾敏 彭 涛 秦莉丽 宋成诚
孙曾利 孙凯哲 沈 玲 石 玥 申雨颖 屠江南 唐康萍 田云云 温会会
吴佳倩 吴祺桢 王婷婷 吴 颖 谢 颖 姚海涛 严瑾洁 阳洁兰 张 皎
朱 婧 周 忆

干 事：（按姓氏拼音）

端木英子 李 昂 苏晓丹 吴正红 俞 钧



*《未成年人权益保护法律资讯》中所刊载的文章之版权归原作者所有；转载或者引用本文内容请注明来源及原作者。