中小学心理筛查：标准化施测，避免『吃力不讨好』

□王 彬 华乐源

心理筛查作为落实心理危机干预中的重要一环，在实际操作中会遇到各种难题，“吃力不讨好”的现象经常发生。近日，上海市长宁区多所中小学的心理筛查因为问卷充斥着诸多与自杀相关的题目，且学生填写问卷前后未经家长知情同意，引发家长的强烈不满与争议。这一风波告诉我们，对中小学生进行心理筛查时，需要对心理测验本身有正确的认识，按照标准程序和测验目的进行测试。

首先，确认测量工具的适用人群。每个量表都有其适用人群，进行心理筛查之前要明确该量表的适用人群，如年龄范围、文化水平及其他可能影响测验的关键特征，这样才能在心理筛查时有的放矢。此次引发争议的心理测验问卷在编制时引用了Beck自杀意念量表，该量表多用于评估成年患者的“自杀风险”，这显然不适合用于对中小学生的大规模筛查。

还要注意，任何量表都不可避免地受到文化背景的影响。很多心理健康量表如SDS、SCL-90，虽然在国外广泛使用且具有很高的信效度，但是由于文化差异，其并不一定是最适合我国中小学生的心理筛查工具。因此，可以选择由我国心理学工作者编制的、更加适合我国中小学生的本土化的量表作为心理筛查工具。

其次，心理筛查实施过程要标准化，包括问卷的发放和回收、指导语、时间限制、场景和环境都要有统一规定。实施过程的标准化原本是心理筛查的优点，但如今，有些筛查变得随意起来。比如本次引起争议的问卷调查就是通过网络平台让学生线上作答的，而线上作答会存在不清楚学生是否认真完成、是否理解题目含义等多种问题。因此，对中小学生进行心理筛查时，最好采取线下作答的形式，并至少有一名教师在现场进行管理。这样一来可以监督学生认真完成、解答学生疑惑，二来可以收集学生对题目提出的疑问，有助于施测者了解问卷中存在的问题，在后期分析数据时做到心中有数。

再次，谨慎结合其他测验结果及测验以外的信息做解释。心理测验的结果仅仅只是一个分数，并不能反映学生心理某方面的过程或质的特点，也难以解释结果产生的原因。所以施测者不能只靠测验来收集筛查信息，还要结合对学生日常生活和行为的观察、与学生一对一的访谈，以及与家长的沟通等，才能进一步确认学生的心理健康状况。

最后，需要强调的是，在对中小学生进行心理筛查时，应充分重视对学生的隐私保护。有些学生在填写问卷时，即使已经意识到自己有不同寻常的想法和感觉，也不愿意如实填写，甚至把自己伪装得非常健康。背后的原因在于不清楚学校进行心理筛查的目的，害怕被学校和教师“点名批评”或“重点照顾”。因此，在筛查之前要向学生和家长说明进行心理筛查的目的和意义，以及筛查结果将如何保存、会以何种形式告知家长，并承诺会严格保护学生的隐私，让学生和家长心里有底。要牢记，任何测验都是以提升受测者的福祉为最终目的，不得对受测者造成伤害。

（作者系杭州师范大学应用心理技能实验实训中心心理测评师）

实话·实说
浙江专业报新闻名专栏

全员心育呵护学生健康成长

□本报记者 杨 倩

前不久，教育部对全国政协《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行答复，其中明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。更早之前，中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，我国青少年抑郁检出率为24.6%，检出率随着年级的升高而升高。以上种种均引发了社会对少年儿童心理健康状况的关注。

当下中小学生心理健康问题真的高发吗？面对学生的心理问题，学校又该如何作为？为此，记者采访了省内的心理健康教育专家和中小学教师，欲从中寻找答案。

谈中小学生心理健康现状，不必成“惊弓之鸟”

在校学生的实际心理状况究竟如何，记者就此采访了不少学校的专职心理教师。他们普遍表示，每天会有一两名学生前来咨询，问题集中在校园、家庭中的人际关系矛盾，以及学业压力，“大部分学生是情绪不佳，释放了就好了，真正有严重心理问题的学生很少”。

在浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州市第七人民医院）儿童青少年心理健康诊疗中心执行主任王奕權看来，人们不用被上述数据“吓”成惊弓之鸟，因为“24.6%”包含所有有抑郁情绪的情况，并且该数据是采用自评量表检测得出的，与临床医学上的专业抑郁症检测不同。

那么，为什么人们会有一种近年来少年儿童心理健康问题高发的印象呢？王奕權解释道，过去人们只关注“治疗”，只有当心理疾病真正发生后才会被注意到，而现在人们开始重视“早发现”，家长也能接受“孩子有情绪问题找心理医生咨询”的观念，所以去医院问诊的人变多了。以他所在的心理健康诊疗中心为例，1名医生在半天门诊时间里会接待30~45名18岁以下少年儿童，其中一半以上是“首发治疗”，“是学校、教师建议家长带孩子来就诊，或是家长自己觉得有必要来看一看的”，而这其中，最终会被确诊为心理或精神方面疾病需要干扰治疗的，不到一半。

“早发现”，是王奕權反复提及的。他认为，将心理健康筛查的端口前移到学校，强化心理健康教育，可以有效提高少年儿童心理健康问题的应对效率。

创新课堂内容，站好心理健康教育第一岗

“对学校来说，心理健康教育的第一位永远是课堂。”绍兴市心理健康教研员徐伟英说。前不久，教育部印发了《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》。该指南坚持“生命至上、健康第一”理念，覆盖生理、心理和社会适应领域，对中小学课程教材在提高心理社会能力等方面的育人功能显著提升。徐伟英指出，学校的心理健康教育，除了利用心理教材授课，更多时候，需要心理教师积极创新，根据校情、学情来调整课堂内容。

“虽然封校了，还要连夜做核酸检测，可是大家看，这些哥哥姐姐一边排队，一边淡定看书，秩序井然。”11月26日，绍兴市文澜中学心理教师朱瑾在心理健康课上播放了浙大学子排队做核酸检测的视频。“当生活被突如其来的疫情打乱，不能慌乱，这时候格外需要自我管理。”借由视频，朱瑾给学生讲起了疫情之下如何调节心理，做好时间管理。

“学生们刚刚经历了期中考试，这堂课原本想讲的是如何面对不理想的成绩。疫情突发，我就压缩了考后情绪调节的内容，结合时事，加入了疫情下的自我管理内容。”朱瑾介绍，学校初一年级每周有一节心理健康课，初二、初三年级则是隔周一节，课程内容涵盖人际关系处理、自我情绪调节、学习品质提升、生涯规划、生命教育等学生学习生活的方方面面，“虽然每学期会有总的课程计划，但我们还是会根据学生实际情况和时事热点灵活机动地调整内容”。

在嵊州市三江小学，国家二级心理咨询师周月平则组建了一支心理健康教育9人教研团队。除了日常面向学生进行个人辅导、团队辅导，该团队还从跳山羊等传统游戏中汲取灵感，开发了“情绪游戏绘本”校本课程，每周三下午开课。班主任如果在日常教学活动中发现有学生情绪不佳且低落或愤怒的情绪无法得到改善、压力无法释放，就会推荐该学生去上这堂情绪游戏绘本课。“小学生常有的是委屈、愤怒等坏情绪，而不是心理问题。回想自己小时候，也会有这些情绪，但常常在简单的游戏中玩着玩着就忘记了。”周月平说，开发“情绪游戏绘本”校本课程是想让学生在玩耍中释放情绪。

触及现实问题，助推学生自我教育

课堂之外，大多数学校还会组织心理健康教育相关活动。除了主题黑板报评比、心理健康周（月）等常见的活动，近些年，不少学校开始鼓励学生排练心理剧。

父母的期望与自己的想法有矛盾怎么办？遇到挫折，你有勇气正视它、克服它吗？你了解校园欺凌，你知道欺凌者为什么要欺凌别人吗？……这些不是哪一位心理咨询师的咨询记录，而是今年5月杭州学军中学紫金港校区举办的校园心理情景剧大赛上的参赛剧目主题。

从2018年开始，学军中学紫金港校区每年都举办心理剧大赛。学生自编自导，聚焦学习生活中可能遇到的问题、困惑，将微妙的心理活动搬上舞台。“从剧本创作、排练到最后上舞台，前后需要近80天。这段时间里，学生们将真实的生活感受代入排演过程，不仅呈现了问题，还解决了问题。”学校心理教师汤李婕说，“因为排练、演出是需要群策群力的，听到自己的老师、同学对剧情的意见和建议，学生能从中找到解答。而从别人的演出中反观自身，也能让学生找到解开困惑的良方。”参与演出的学生蒋涵依就表示，在筹备比赛的过程中，“不仅挖掘了同学们的内心世界，自己也找到了打开心扉的钥匙”。

心理学专家、浙江省心理健康教育特级教师钟志农认为，心理剧是学校心理健康教育很好的载体：“剧目涉及中学生所面对的现实问题，以及在这中间显露出来的心理问题。在剧情的推演之下，演员们通过自我体验、自我感悟、自我辩驳、自我成长，达到了自我教育的目的。”

全员参与心育，强调心理“互助”功能

“除了抓住课堂、加强宣传，学校的心理健康教育工作还需要‘全员心育’。”徐伟英指出，特别是在高中阶段，可以积极发挥班级心理委员的作用。

“月初期中考试时，不少同学对发挥较差的科目产生焦虑担忧，也因此对后续考试科目表现出了不自信。成绩下发后，同学中有对取得满意成绩或较大进步的欣喜，也有对成绩不满意而失去信心甚至因此对学习产生消极抵触心理的。”11月28日，绍兴市越州中学109班心理委员徐鑫达上交了本学期第3次班级学生心理状态月报表。记录显示，期中考试对学生心理情绪影响较大，而徐鑫达对此提供的心理服务是“帮助同学反思考试中所发现的问题，使其摆脱挫折带来的情绪低谷，回到正常学习状态”。

在越州中学，每个班级有一男一女两名心理委员，由学生自荐后再经班主任评选产生，评选标准为：成绩达到班级中等水平，性格友善，乐于助人，热心参与班级事务。心理委员需要每两周上一次培训课，内容涵盖心理健康知识、心理问题的表现和识别方法、谈话技巧等。在学校心理教师俞婷看来，除了填报心理状态月报表，协助自己了解各班学生的心理健康状况，心理委员最大的作用是“互助”：“有些心事学生不愿意对家长、教师说，愿意告诉同学，那么就找心理委员聊一聊；有些时候学生想找心理教师倾诉又不敢来，心理委员就会鼓励他们，甚至陪他们过来，自己再回去。”

“全员心育”还要求除了心理教师外的所有教职工，甚至是宿舍管理人员都具备心理知识。“这样，对住校生来说，课上有任课教师关注，回到宿舍，有宿管阿姨接棒。”徐伟英说。在绍兴市的中小学校里，90%的教师都通过了心理健康培训，取得了中小学心理健康教育教师C级资格证，每所学校至少有一位校级领导持有中小学心理健康教育教师B级资格证。徐伟英强调，校级领导持证尤为重要，只有学校的管理人员了解心理健康知识、重视心理健康教育，学校才能更好地开展心理健康教育工作。

第1视点

总编辑：陈宁一 编辑出版：浙江教育报社 社址：杭州市文三路求智巷3号 邮政编码：310012 订阅处：全国各地邮局（所） 零售价：每期1.50元 广告许可证：杭工商广字330100400123号 广告联系电话：87778177 印刷：杭报集团盛元印务有限公司 地址：杭州市体育场路218号