

给孩子以心灵滋养,社会需共筑“防线”

多地开展校园心理健康“必修课”扫描

新华网消息 教育部等十七部门最近联合印发《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”),要求中小学校要结合相关课程开展心理健康教育。

记者采访了解到,目前在一些地方的中小学,心理健康教育已成为“必修课”,学生们开始学习识别和管理情绪,从认识自己、他人和环境中学习人际关系处理,了解遇到问题时如何求助和倾诉,在课程中得到心灵疗愈和滋养。

体验、分享、感悟 带来心灵成长

10余名学生围成圆圈,每人右手掌心握一支直立在地上的塑料杆,口令响起,学生迅速移动步伐,去握相邻同伴的杆子,过程中要保持杆子不落地……走进大连市第十一中学体育馆,心理拓展课上一片欢声笑语。

“这节课组织学生进行了‘击鼓颠球’‘不倒森林’等项目,学生通过小组合作完成任务并进行分享,这有利于学生处理好同学关系,调节情绪,发挥潜能。”心理教师张莹介绍,学校除心理健康课程外,还为学生提供个体心理咨询、沙盘游戏、放松训练等,并定期举办心理文化节、心理讲座等活动。

记者从多地中小学了解到,结合不同年龄学生心理特点,内容丰富的心理健康课程正在校园内广泛开展。广州市天河第一小学四年级的一节心理课,以游戏的方式让孩子感受自己



的情绪。心理教师肖冬梅介绍说,教师把一块布铺在地上,分成不同小组的学生们站在布上,要求在脚不离开布的情况下,把布翻面。在完成这个任务的过程中,学生们激动、生气、委屈、喜悦……体会到各种情感。游戏结束后,学生们在教师引导下,感悟团结合作、主动牺牲等精神。

广州市第二中学高一学生王栗霖说,学校的心理健康课程一周一节,是同学们喜爱的课程之一,“有节课是大家用多种原材料自制服装走秀,既欢乐又减压。”

遵义市第十九中学心理教师罗艳说,学校在初一年级和初三年级开设了心理健康课程,初二年级则以讲座的形式授课。贵州省黔东南州教育局

副局长李天维说,2022年9月以来,该局对全州120多名专业心理教师进行系统培训后,在全州所有初级中学初一年级开设了心理健康课程。

多发、低龄化、识别难, 青少年心理健康面临新挑战

青少年时期是身心快速发展、面临多个成长议题的重要阶段,青少年是心理健康问题的多发人群。中国科学院心理研究所对全国超过3万名青少年进行调查,发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示:有14.8%的人存在不同程度抑郁风险。

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。多位受访心理教师表示,存在心理健康问题的学生有日益增多的趋势,并呈现出低龄化特点。

辽宁省心理咨询行业协会青少年心理健康专业委员会副主任曾祥云表示,随着互联网技术和通讯设备的发展,通过智能设备进行交流一定程度上替代了现实社交,也给未成年人心理带来不利影响。“如青少年使用手机时间过长,甚至形成手机依赖等,会导致孩子们更不愿意开展面对面的线下社交。同时容易受网络不良价值观影响,一些不良信息会引导学生认可甚至模仿,对学生心理健康造成较大威胁。”

受访心理教师认为,亲子关系紧张和学业压力加大对学生的心理影响较大,表现为家长对孩子的高期待,给孩子加压,孩子难以承受;或孩子不想

听从家长对自己未来的安排,又不知道自己该怎么选择,因而感到焦虑,等等。同时,与成人相比,青少年心理问题和抑郁倾向更难被识别和诊断。

家、校、社会协同 共筑心理健康“防线”

相关专家建议,应尽快建立学校、家庭、社会和相关职能部门协同的青少年心理健康教育、问题识别、干预全链条机制,落实行动计划,推进心理健康课程建设,共筑学生心理健康“防线”。

大连教育学院心理研修中心主任李玉荣建议,心理健康教育课程化是现阶段促进学校心理健康教育落到实处,预防与解决学生心理问题的根本。建议将心理健康教育课纳入国家课程方案,保障心理健康教育课开齐开足。同时加强专岗专业心理健康教师配备,通过常态化培训提高专职心理教师专业素养。

“本学期开学后,我们到不同中小学上了近20节心理健康课。”曾祥云说,由他及46位专家组成的心理援助志愿服务队,坚持义务为有需要的中小学进行心理健康服务。他建议,要充分发挥卫健、共青团、妇联等部门的优势,开展“家长课堂”“微课程”等活动,提升家长健康意识,全社会共同关注和帮助孩子心理成长。

专家建议,可从日常生活习惯着手保障学生心理健康。如进一步发挥体育活动调节情绪、疏解压力作用,开齐开足上好体育与健康课,落实户外运动一小时等要求,助力学生健康成长。

骗子用AI换脸10分钟诈骗430万

新华网消息 近日,多地接连发生AI诈骗案。内蒙古自治区包头市公安局电信网络犯罪侦查局破获一起使用智能AI技术进行电信诈骗的案件,福州市某科技公司法人代表郭先生10分钟内被骗430万元。

郭先生介绍,前不久他的好友突然通过微信视频联系他,称自己的朋友在外地竞标,需要430万元保证金,且需要公对公账户过账,想要借郭先生公司的账户走账。基于对好友的信任,加上已经视频聊天核实了身份,郭先生没有核实钱款是否到账,就分两

笔把430万元转到了对方的银行卡上。随后郭先生拨打好友电话,才知道被骗。骗子通过智能AI换脸和拟声技术,伪装好友对他实施了诈骗。

“从头到尾都没有和我提借钱的事情,就说会先把钱给我打过来,再让我给他朋友账户转过去,而且当时是给我打了视频的,我在视频中也确认了面孔和声音,所以才放松了戒备。”郭先生说。

幸运的是,接到报警后,福州、包头两地警银迅速启动止付机制,成功止付拦截336.84万元,但仍有93.16

万元被转移,目前正在全力追缴中。

AI诈骗常用手法

声音合成 骗子通过骚扰电话录音等来提取某人声音,获取素材后进行声音合成,从而可以用伪造的声音骗过对方。

AI换脸 人脸效果更易取得对方信任,骗子用AI技术换脸,可以伪装成任何人,再通过视频方式进行信息确认。骗子首先分析公众发布在网上的各类信息,根据所要实施的骗术,通

过AI技术筛选目标人群。在视频通话中利用AI换脸,骗取信任。

转发微信语音 骗子在盗取微信号后,便向其好友“借钱”,为取得对方的信任,他们会转发之前的语音,进而骗取钱款。尽管微信没有语音转发功能,但他们通过提取语音文件或安装非官方版本(插件),实现语音转发。

AI程序筛选受害人 骗子利用AI来分析公众发布在网上的各类信息,根据所要实施的骗术对人群进行筛选,在短时间内便可生产出定制化的诈骗脚本,从而实施精准诈骗。

如何安全使用化妆品?

本报讯(通讯员 章和开)5月23日上午,咸安区市场监督管理局与咸宁市市场监督管理局联合在沃尔玛购物广场启动以“安全用妆、共治共享”为主题的化妆品知识科普宣传活动。

活动现场,主办方通过设置咨询台、摆放宣传展板、发放宣传资料及开展义诊等多种形式,现场宣传化妆品安全法律法规,发放化妆品安全科普知识宣传册和化妆品不良反应知识宣传手册;设立化妆品举报投诉点,接待群众咨询投诉;宣传化妆品不良反应监测工作,并现场收集化妆品不良反应报告案例。并围绕牙膏安全使用知识进行展示及宣传。现场共发放化妆品监督管理条例、化妆品知识宣传手册及宣传单等资料1000余份,聘请医院皮肤科

医生现场为50余名群众进行了咨询和义诊服务。

活动期间,市、区市场监管部门在沃尔玛、中百、同惠超市等人流密集地的LED显示屏上播放化妆品安全宣传片。开展安全用妆进社区活动,向居民宣传如何正确认识化妆品不良反应事件,如何正确选用化妆品,如何正确识别化妆品的使用风险等。该局还召集化妆品经营者开展化妆品不良反应培训。

“通过开展‘5·25爱肤日’宣传活动,加强化妆品安全科普宣传工作,引导化妆品生产经营企业落实质量安全主体责任,有效提升公众对化妆品安全的认知水平,营造化妆品安全共治氛围。”咸安区市场监管局相关负责人表示。

被困电梯怎么办?

本报讯(通讯员 闵捷)“我们现在被困在云熙山小区的电梯内,应该是在3楼,有两个人。”“收到,我马上通知维保单位进行救援,请耐心等待,不要着急,请问身体有不舒服吗?”……这是5月23日在温泉碧桂园云熙山小区开展的一场模拟电梯困人的应急救援演练场景。

咸安区市场监督管理局联合碧桂园生活服务集团股份有限公司咸宁分公司、广州中园电梯工程有限公司,通过以演促练、以练备战的方式,开展了此次电梯困人应急救援演练。

当日上午10点,电梯困人应急救援综合演练正式开始,被困人员利用电梯内的紧急呼叫装置,向外界发出求救信号,物业值班人员接到梯内被困人员呼叫后,使用对讲机安抚被困人员情绪,并立即联系维保人员。

广州中园电梯工程有限公司维保人员接到派遣通知后立即赶赴现场,第一时间设置了警示牌,确认了困人电梯的位置,并安抚被困人员,随后,维保人员拿起工具赶到电梯机房,在确认各个层门和轿门处于关闭状态后,通过手动操作盘车,让电梯尽量与3楼楼层对齐,这时候,3楼的现场救援组打开层门和轿门,把乘客安全解救出来。救出人员后,电梯维保人员对电梯问题进行排查。演练时,专业人员同步讲解了发生电梯困人等事故时的应急处置知识。

市场监管
在行动