

# 创新服务路径 提升全民心理健康水平

梁晓玲及团队通过互联网线上学习方式，将心理健康服务覆盖更广人群，每月有数千学员同时在线学习



梁晓玲在心理健康讲堂讲解

□ 本报记者 陈淳安 文/图

“天津刘女士的儿子读初二，自从迷上了某款网游，便一发不可收拾。孩子每天昏天黑地打游戏，只要一打游戏就不困、不饿、不喝水。孩子的状态影响了全家人的生活。孩子沉迷网络游戏，家长要学习心理健康知识，帮助他们走出来。”半月谈智库专家、家校共育专家、心理学专家梁晓玲老师告诉记者，在她接触的众多案例中，有一个家长帮助孩子戒掉网络游戏的案例：“有一对夫妻，通过创新心理健康服务，不断反省自己的家庭教育，从每天三五句话的学习感悟到后来的几千字，一路向内发掘，改变自己。家庭关系不断回暖后，夫妻俩便一起帮助孩子走出‘网瘾’的泥潭。当他们认识到自己不良的情绪和消沉对待生活的方式，是造成孩子逃避现实生活的‘罪魁祸首’时，就从自己做起，平复情绪，改变消极思维，积极生活和工作。孩子受到父母的影响后，也开始向内挖掘，学会控制自己情绪。感受到了父母深切的歉意后，他开始和父母交流感受，

尝试和父母和解，打开房门和父亲外出，开始好好地生活。”

## 加强心理健康素质迫在眉睫

2018年《中国城镇居民心理健康白皮书》显示，我国存在不同程度心理问题的城镇居民有16.1%，心理完全健康的城镇居民仅为10.3%，73.6%的城镇居民处于亚健康健康状态。

心理亚健康人群比例之大，与当前我国正处于经济社会快速转型期，人们生活节奏明显加快，竞争压力不断加剧有关。心理健康不仅影响个人生活和谐和幸福，还影响社会和谐。心理健康和身体健康一样，预防是基础。向民众普及心理健康知识，加强大众心理健康素质已经迫在眉睫。

中共中央、国务院颁布印发的《“健康中国2030”规划纲要》提出，要加强心理健康服务体系建设，加大全民心理健康科普宣传力度，提升心理健康素养。加强对抑郁症、焦虑症等常见精神障碍和心理行为问题的干预，加大对重点人群心理问题早期发现和及时干预力度。文件

《关于促进健康服务业发展的若干意见》提出要加快发展心理健康服务，培育专业化、规范化的心理咨询、辅导机构等一系列措施。

为响应中央号召，全国22个部委联合发文，出台《关于加强心理健康服务的指导意见》（以下简称《指导意见》）。《指导意见》要求到2020年，各领域各行业普遍开展心理健康教育及心理健康促进工作，全民心理健康意识明显提高；到2030年，符合国情的心理健康服务体系基本健全，全民心理健康素养普遍提升。

梁晓玲按照《指导意见》提出的要求，积极推动心理咨询和心理治疗服务，充分发挥心理健康专业人员的引导和支持作用，能帮助公民促进个性发展和人格完善，更好地进行人生选择，发展自身潜能，解决生活、学习、职业发展、婚姻、亲子、人际交往等方面的心理困扰，预防心理问题演变为心理疾病，促进和谐生活，提升幸福感。

梁晓玲进一步解释：“很多时候，不健康的心理状态是由不同的心理视角和认知导致。比如男性心理重视事务逻辑和女性心理偏重情感感受的认知不同，会引起双方对家庭事务看法不同。家长和孩子心理发展认知的不同，也会导致双方对学习和成长持不同态度。如果长期缺乏对他方心理感受的了解和认知，就容易积累矛盾，引起心理问题，造成不和谐的各类事件。”

## 实现更高水平的全民心理健康

梁晓玲通过多年的学习和3年实践，探索摸索出了符合现阶段开展心理健康知识推广的几点有效经验。

“互联网+大团体学习”模式加快

实现更高水平的全民心理健康。国家加快发展健康服务业，目的是要实现更高水平的全民健康。梁晓玲及团队通过互联网线上学习方式，将心理健康服务覆盖更广的人群，每月有数千学员同时在线学习。

梁晓玲代表性的学习方式是社群运营。这种社群运营不仅仅是将学员聚集在互联网社群里，完成学习和作业，而且还运用人本主义心理学的大团体学习方式，让学员用心理学知识体验和帮助到不同年龄、职业、性别的人群，纠正心理认知偏差，从而消除人际关系的矛盾和误解。这种方式能让学员正视负面情绪，激活正能量。大团体学习方式还可以让学员与学员、学员与心理学主班之间通过紧密温暖的互动，不断提高各自知识的应用能力，将心理健康服务落到实处，提高学员的学习获得感。这种运营方式，让原本较为单一的枯燥的授课形式，变得更有生命力。

梁晓玲还通过各类互联网平台普及心理健康和教育类知识。她在抖音短视频平台上拥有近200万粉丝，在一直播平台上的视频直播累计热度近2000万，在喜马拉雅平台上的音频剪辑收听量超100万。今年6月，《半月谈》教育公益大讲堂“美妙成长”直播公开课邀请梁晓玲作为主持人和互动专家，为全国家长提供科学、优质、高效的教育方法。直播观看量超过百万，近千个微信互动交流群同步进行讨论，全网话题热度破千万。

相比传统的相对稀缺的专业心理健康服务资源和传统面询服务方式无法主动定位潜在服务需求群体，社群运营和利用新兴互联网平台普及专业知识的创新方式，为快速实现心理健康服务的精准性和普惠性提供了可能。

互联网社群大批量孵化专业人才，助力心理健康服务体系构建。普惠性的心理健康服务需要大量专业人才支撑。创新型心理健康服务模式则需要复合型人才维系。梁晓玲团队双管齐下，在人才培养上实行内部大团体培训和外部权威认证并举。

梁晓玲曾带领学员考取国家心理咨询师证，在大团体学习式的培训下，第一期通过率高达83.4%，让过千名学员取得国家心理咨询师资格证。2017年底，国家取消心理咨询师考试后，梁晓玲打造内部培训体系，强化优秀学员心理健康知识应用能力、专业社群运营能力和服务社会有益他人的信念，培养出数千名应用心理学人才。2019年下半年，梁晓玲团队再次带领4000余名学员参加心理健康教育教师资格证考试，在备考过程中全面提升学员的儿童青少年心理健康教育能力。

梁晓玲及其团队打造的新型模式，突破传统线下心理健康服务人才培养的时间和空间限制，把互联网教育和心理学有机结合，为加强心理健康专业人才培养，健全社会心理服务体系提供了新的改革思路。

## 提升家庭教育水平

据中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布的《中国青年发展报告》显示，我国17岁以下儿童青少年中，约有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。

梁晓玲追根溯源发现，许多成人心理不健康问题源于他们在儿童青少年时期缺乏心理健康知识。与此同时，梁晓玲作为教育专家深入家庭和学校教育一线时，看到绝大多数中国家长和老师偏向重视孩子学业和身体健康，却缺乏对儿童青少年心理知识

的基本了解。这种教育方式不当，极大地影响了儿童青少年心理健康。

全面加强儿童青少年心理健康教育，需要学校加强重视，更需要家长承担相应的家庭教育责任。家长缺乏专业家庭教育知识，不仅会抵消学校教育的效果，还会给孩子发展造成一定的消极影响。

梁晓玲提倡家长同孩子一起成长和以人为中心的教育理念，迄今已帮助超过100万组以上家庭提高家庭教育水平，改善亲子关系，激发孩子学习动力。

梁晓玲说：“家长转变教育视角，重视家庭教育。不少家长原本是为了解决孩子的学习问题而来，通过互联网上家长训练营模式学习后，他们明白良好的家庭氛围和亲子关系才是影响孩子成长的关键。家长学习，并且带动其他家庭成员学习，共同为孩子打造温暖积极的家庭氛围。在这样的环境中，孩子原本存在的情绪不稳定、逃避学习、缺乏兴趣等问题都逐渐得到改善。”

家长改变教育认知，逐渐从育分转变为育人。家庭教育的核心在于立德树人。梁晓玲让家长认识到孩子是独立完整的“人”，应该培养具有健康人格的人。孩子在信息时代的成长环境与家长的成长环境已经完全不一样，家长唯有培养孩子强大的心理素质，培养他们与学习的积极关系，才能让孩子成为身心健康、动力强劲的能够面向未来的新型人才。

家长和老师重视孩子心理状态，家庭与学校形成教育合力。家长们学习家庭教育知识和心理学知识后，更懂得主动与学校进行有效沟通，创造良好的家校关系。学校教授学科知识和学习方法，家长培养孩子健康人格，双方各司其职又互相配合，织就一张有益于孩子成长发展的关系网，最终提升孩子的自主学习能力和终身学习能力。

梁晓玲认为，每一个人都担负其心理健康主体责任。大众通过心理健康服务，转变认知视角，提高自身发展水平，能在各类关系处理上更有信心，不再将问题投射到外界，而是从自身出发，以积极的心态对待各类人际和事务关系，共同营造和谐社会氛围。



## 中国创新品牌传播工程

致敬新时代 赋能中国品牌影响世界

## 中国科技新闻学会品牌传播专业委员会

中国创新品牌传播工程是中国科技新闻学会品牌传播专业委员会牵头组建的大型系列品牌传播活动，是响应品牌强国战略的综合服务体系，旨在“服务民族企业发展，助力中国品牌建设”。

中国创新品牌传播工程向世界传播中国品牌的文化内涵和民族素养，全面开启中国创新品牌新时代；树立民族品牌形象，发挥品牌影响力，全面提升中国品牌的知名度，把中国品牌推向世界；并引领国际市场同时，也使中国创新品牌的好产品走进千家万户，使国内外消费者能够共享中国品牌带来的巨大精神享受和物质福利。

中国创新品牌传播工程好产品活动组委会以好产品推选为抓手，依托国务院各部委和地方政府、国家智库权威专家、中央媒体、行业协会等强大资源、发挥自身优势，以品牌国家战略、企业社会责任与价值实现等为主题，通过撰写投放公开新闻报道及内参研报，召开论坛、高端经验介绍交流会或闭门研讨会等多种方式，通过多媒体，站在国家高度，讲好中国品牌故事，立体全面体现国家品牌战略，把好产品、好品牌传播作为全面发展的突破口，加快打造和培育中国世界级工业科技创新品牌、自主品牌步伐，为实现我国“品牌强国梦”而努力奋斗！



中国科技新闻学会品牌传播专业委员会

中国创新品牌传播工程好产品活动组委会

地址：北京市海淀区北蜂窝路3号东5楼

组委会电话：010--6862 8100 6336 6899

组委会主任：陈安 188 1119 9797

办公室主任：何绍林 18938146913

邮箱：zgzzppcb@163.com

微信：c152 1077 0895

