



專題文章

建設社會心理服務體系 促進青年發展型城市建設

——廣州促進青年心理健康的經驗做法

廣州市穗港澳青少年研究所 龐文婷女士



建設社會心理服務體系 促進青年發展型城市建設

——廣州促進青年心理健康的經驗做法

廣州市穗港澳青少年研究所 龐文婷女士

摘要：當前，廣州正在開展青年發展型城市建設，已將「加強青少年心理健康」列為「廣州市十件民生實事」之一。為更好地指導和開展心理健康教育和服務，2023年廣州市穗港澳青少年研究所對1800名14~35歲廣州青年進行問卷調查、訪談發現，青年壓力大且具有多源疊加性，會通過尋求社會支持等方式來積極應對；在心理健康服務需求方面，青年迫切需要自我調節、人際交往、職業指導方面的心理健康知識，主要獲取途徑為小紅書、B站、公號、視頻號等新媒體和社交網路平臺；超六成（62.9%）的青年表示在遇到心理健康問題時不會求助心理健康服務機構或專業人士，對心理健康產品和服務的知曉率、使用率亦有待提高。本文還梳理了廣州促進青年心理健康的一些經驗做法，從增強和促進社會心理服務體系的建設角度提出對策建議，讓城市對青年更友好，讓青年在城市的生活和發展更舒心和宜心。

關鍵字：青年，心理健康服務需求，社會心理服務體系，青年發展型城市



近年來，心理健康問題逐步成為我國普遍面臨的社會性難題。心理健康問題已逐漸從成人、職業群體擴展延伸至大中小學生群體，並呈現「低齡化」發展趨勢^[1]。花季少年輕生等事件也為青少年心理健康防護敲響了警鐘。以往單一心理疾病模式、單學科模式已不能滿足青少年日益增長的心理健康需求，對防治青少年心理健康問題需要「關口前移」，加強心理健康服務、健全社會心理服務體系迫在眉睫。

當前，廣州正在開展青年發展型城市建設，已將「加強青少年心理健康」列為「廣州市十件民生實事」之一^[2]。為更好地指導和開展心理健康教育和服務，廣州市穗港澳青少年研究所於 2023 年對 14~35 歲廣州青年的心理健康狀況及服務需求開展專題調研，共收回有效樣本 1800 份，其中在職青年 1126 人（62.6%），高校學生 393 人（21.8%），中職學生 281 人（15.6%）。通過問卷調查、訪談法瞭解廣州青年的心理健康狀況及服務需求，梳理廣州促進青年心理健康的經驗做法，增強和促進社會心理服務體系建設，讓青年在城市的生活和發展更舒心和宜心。

一、廣州青年的心理健康狀況及服務需求現狀



1. 廣州青年壓力大且具有多源疊加性，通過尋求社會支持等方式來積極應對

通過一般心理健康問卷 (GHQ-12) 來測量心理健康水準，採用 Like rt 5 點計分，總均分 5 分，分值越小表示心理健康狀況越好。結果顯示，受訪廣州青年心理健康總分為 2.52 分，自我價值感較強，壓力感較大。在面臨負面情緒等心理困擾時，受訪青年以積極應對行為為主，極端消極行為發生率很低；會尋求朋友 (64.3%)、父母 (49.6%)、配偶/情侶 (32.7%)、同事/同學 (32.1%) 以及兄弟姐妹 (30.3%) 等社會支持資源。超四成 (42.5%) 青年回饋壓力很大，在職、已婚、24 歲及以上青年尤甚。青年的壓力源主要來自收入與花銷的矛盾突出 (50.56%)、工作壓力大 (35.72%)、學習緊張 (31.06%)、健康欠佳 (20.11%)、人際關係緊張 (14.56%)、婚戀危機 (10.94%) 以及家庭矛盾 (9.33%)。調查還發現，自由職業、居(村)委、無業及其他職業的受訪青年的心理健康水平比其他職業群體低。

2. 廣州青年對心理健康知識有迫切需求，主要獲取途徑為小紅書、B 站、微信公號、視頻號



在心理健康知識需求方面，超六成(66.4%)青年需要自我調節方面的知識，其次是人際交往(48.5%)、職業指導(42.2%)、心理疾病防治(20%)、教育孩子(15.1%)、婚姻關係(13.8%)等方面知識。與其他群體相比，年齡越大(24歲以上)、男性、已婚、本地、高學歷及獨生子女群體更易求助於專業人士。

在獲取心理健康知識途徑方面，61.2%的受訪青年主要通過微博、抖音、小紅書、B站等新興媒體及網路社交平臺來獲取心理健康知識，其次是微信公眾號、視頻號、朋友圈(45.9%)。受青年喜歡的社交自媒體平臺所傳播的心理健康理念、知識和技能的科學性、專業性及有效性參差不齊，對青年心理健康高質量發展存在一定風險因素。

3. 廣州青年對心理健康專業力量的求助意願、知曉率、使用率有待提高

在求助意願方面，相對於朋友、父母、伴侶等其他社會支持，受訪廣州青年求助專業人士的可能性不高，僅占8.5%。超六成(62.9%)的青年表示在遇到心理健康問題時不會求助心理健康服務機構或專業人士。在職青年的求助意願更低：在職青年中有求助意願的占比32.9%，在校中職生中有求助意願的占比43.4%，在校大學生中求助意願的則有44.5%。



對心理健康產品和服務的知曉和使用情況方面，受訪青年對心理諮詢和心理治療的知曉度最高，高達 57.6%，其次是心理測試及解讀（36.5%）、冥想正念等身心訓練（34.1%）、心理課程和培訓（32.2%）、心理調節產品（30.2%）、社工服務站（30.2%）等。從「聽說過」到「感興趣」再到「體驗過」，呈遞減的過程。以知曉度最高的心理諮詢和治療為例，「聽說過」該服務的青年有 57.6%，「感興趣」降至 27.1%，而「體驗過」則只有 8.2%。

對求助的影響因素分析發現，「專業的事交給專業的人」（53.8%）、「能快速幫助解決問題」（40.3%）、「靠自己不能緩解」（27.3%）是青年選擇專業力量的重要因素，而遇到心理問題「想靠自己」的心態（56.4%）、對有效性（40.8%）及個人經濟狀況（40.8%）的顧慮則會妨礙青年對心理健康專業力量的選擇。與高校和中職學生相比，在職青年更擔憂有效性和個人經濟狀況。

二、廣州促進青年心理健康的經驗做法

廣州作為粵港澳大灣區的核心引擎以及全國青年發展型城市建設試點之一，近年來從政策機制、隊伍建設、資源聯動、科普宣教等方面著手促進青少年心理健康。



1. **建立和完善相關政策機制，為青年健康成長保駕護航。**廣州積極貫徹落實國家衛生計生委等 22 部門聯合印發的《關於加強心理健康服務的指導意見》，將抑鬱症篩查納入學生健康檢查內容；2021 年出臺《廣州市「心理治療」診療項目醫保支付標準》，把「心理治療」診療項目納入醫保支付標準，最高每次報銷 200 元；2023 年廣州先行先試，推動中小學生心理健康促進立法，出臺《廣州市中小學生心理健康促進條例（草案）》，完善了學校、家庭、社會和相關部門協同聯動的學生心理健康工作格局，為問題學生的分級分類干預、轉介送診、休學複學等提供制度保障。將「推動中小學心理健康教育落細落實」、「深化青年發展型城市建設」納入廣州市政府工作報告^[3]。在區級層面，越秀區探索對學生心理健康的數位化管理，樹立「大心理健康教育觀」，率先建立中小學心理危機轉介「綠色通道」^[4]。

2. **做好「加強青少年心理健康」這件「廣州民生實事」，增強心理健康領域人才隊伍建設。**廣州市常態化組織市級、區級、校級的心理健康教育教研活動，市區兩級設置心理教研組、心理教研員，助力中小學心理教師專業成長，如線上線下舉辦中小學「穗心講堂」心理教研活動等。廣州市人大將「加強青少年心理健康校外服務和引導」項目作為 2024 年廣州市十大民生實事之一。該項目依託共青團廣州市委員會，開展分層分類青少年生命教育專題培訓，開展「青少年生



命教育公益大講堂」、「生命教育系列微課堂」等公益宣教，開展青少年心理健康發展研究，為青年心理健康提供實證支撐、為政府部門提供咨政建議。

3. 加強 12355 等公益平臺建設，整合社會資源聯動家校社。12355 熱線是共青團設立的專門面向青少年提供心理諮詢服務和法律諮詢援助的熱線電話。共青團廣州市委員會將 12355 作為重點工作推進，對轉接諮詢、求助個案回應迅速、持續跟進，妥善解決求助者問題。「青年地帶」是共青團廣州市委員會參與社會治理創新的品牌項目，也是共青團服務青少年的專屬陣地，目前全市共建立了 23 個社工站點，覆蓋全市 11 個行政區，為全市 6~25 歲青少年群體提供公益服務，運用「個案、小組、活動」等專業手法，搭建「家校社」聯動平臺，整合公檢法司、學校、街道、企業、社會組織等資源，組織青少年開展志願服務及正向社會參與，協助青少年面對及解決危機。成立「青少年心理諮詢志願服務隊」，組織擁有心理學專業背景和豐富心理諮詢服務經驗的志願者參與，開展培訓、諮詢、科普等青少年心理健康關愛項目。^[5]

4. 積極開展心理健康教育和科普宣傳，營造社會良好氛圍。在穗大部分高校、中小學會結合「5.25 心理健康日」「心理健康月」開展心理健康宣教活動。有關部門亦會結合「世界精神衛生日」等時間節點開展科普宣傳，如廣州市教育局舉



辦廣州市中小學 2023 年世界精神衛生日主題宣傳教育活動，形式多樣，包括舉辦心理教育講座《積極教育與心理健康》，邀請家長、學校、社區、醫護代表開展「廣州市心理健康教育工作論壇」，開展「認識自我，生命有愛」心理遊園活動等。

三、建設社會心理服務體系，促進廣州成為青年發展友好型城市

1. 構建多維社會心理服務體系，為青年減壓賦能。一是對標《全國社會心理服務體系建設試點工作方案》，促進廣州建設成為「宜心」城市。如建設更多的「青年地帶」社工站，探索與學校、專業機構、醫院等形成合作機制，拓展服務對象的範圍，實現對不同青年群體「全齡段」「全生涯」覆蓋。二是探索建設在職青年群體心理健康保障機制，建立「健康教育、監測預警、諮詢服務、干預處置」的工作體系。倡導有條件的企業、機關事業單位為職工購買心理健康服務。三是幫助青年解決現實困難，緩解青年在工作、學業、生活上的壓力。如提供青年人才公寓、落實婚育假期等緩解在職青年現實壓力，發揮「朋輩教育」「導航學長」等機制幫助在讀青年解決學習、就業、生活上的困惑。

2. 加強對平臺的管理，善用青年喜聞樂見的形式開展心理健康科普，提升青年心理健康素養。一是推動 12355 青少年服務熱線、市區級心理援助熱線等官



方心理服務資源入駐青年喜歡的社交媒體平臺，讓青年隨時隨地找得到專業有效的心理健康產品和服務。**二是**逐步建立和完善對網路平臺發佈心理健康等專業性內容的審核機制和標準，增強規範性，有助於青年接觸到規範專業有效的內容。**三是**結合「全國大、中學生心理健康日」、「世界精神衛生日」等時間節點，推動有心理健康服務的醫院、社會機構、學校及相關組織，用青年喜聞樂見的方式普及心理健康知識，體驗心理健康相關產品，提升青年心理健康素養。

3. 增強心理健康教育和服務的專業性、有效性、便利性、可及性和滿意度，促進青年主動求助。**一是**增強心理健康教育和服務的便利性和可及性。加大心理健康服務機構、網點、資源的宣傳，將「心理服務站」統籌到「15分鐘社區生活圈」建設中，當青年遇到心理困擾時，能快速獲取心理服務資源。利用網路、掌上APP等形式開展心理健康教育和服務，為居住地區偏遠、附近相關資源不足、區域發展不平衡的青年提供便利，提升青年群體獲取心理服務資源的可及性。**二是**不斷完善心理健康教育和服務收費的規範性，加大醫保將精神心理衛生項目和藥物納入甲類和乙類報銷的覆蓋率和報銷比例，探索將「心理諮詢」納入醫保的報銷範圍，減輕青年負擔。充分挖掘中華傳統醫學醫藥，幫助青年防治心身疾病。**三是**持續加強心理健康人才隊伍建設和管理，保障服務的高品質和滿意度。在高校的心理健康人才培養計畫中擴大對心理健康教育、心理諮詢、心理治療等方向



的應用型人才培養的規模及提升品質，重視實習實踐訓練。健全社會上心理健康教育、心理諮詢和治療、社工、志願者等從業人員的管理機制，探索建立「註冊登記、評價監管、培訓督導」等完整鏈條，確保從業人員的專業性持續提升。

參考文獻

[1](2023).教育部有關負責人就《全面加強和改進新時代學生心理健康工作專項行動計畫(2023—2025年)》答記者問.新教育(22),7-9.

[2]王一晴,周甫琦,吳雨倫,郭蘇瑩,傅鵬,蘇韻樺.(2024).投票 | 2024年廣州十件民生實事出爐！你最關注哪件.<https://static.nfapp.southcn.com/content/202401/18/c8516311.html>

[3]孫志洋.(2024).2024年廣州市政府工作報告.https://www.gz.gov.cn/zwgk/zjgb/zfgzbg/content/post_9462719.html

[4]廣州市教育局.(2023).促進兒童心理健康 共同守護美好未來—廣州市舉辦中小學 2023年世界精神衛生日主題宣傳教育活動.https://mp.weixin.qq.com/s/a_rg48c

AF3jkgzMfp7bMSA

[5]越秀青年正能量.(2023).12355青少年服務台——你的傾訴·我來守護.<https://mp.weixin.qq.com/s/mZY3NO3MSOmsnHQZRv69fg>