



## 两会说文明

## 热点观察

# 聚焦青少年健康成长,代表委员来支招

## 赛场不是秀场 让热爱回归纯粹

### 编者按

政府工作报告明确提出,加强体育、美育、劳动教育和心理健康教育,健全学校家庭社会协同育人机制,促进学生身心健康、全面发展。加强网络内容建设和管理,深化网络综合治理,推进未成年人网络保护。

今年全国两会,“青少年心理健康”“青少年健康作息”等成为热议话题。怎样预防青少年出现心理问题?怎么帮助青少年解决心理问题?如何保障青少年充足睡眠?一起来看看代表委员的建议。

### ◎ 武红利

青少年阶段是价值塑造、心理成熟的关键期。针对部分学生出现情绪焦虑、抑郁倾向等心理问题,全国政协委员、北京城市学院校长刘林深入校园、医疗机构、心理援助机构实地调研。他认为,破解成长“心烦恼”要跳出单一心理干预局限,坚持五育并举,推动体育、美育成为心理健康的“助推器”,让孩子在运动锻炼中释放压力、健全人格,在艺术熏陶中舒缓情绪、滋养心灵。

刘林建议,将“健康第一”理念融入学校考评、教师考核、学生评价全流程,发挥评价指挥棒作用,倒逼教育改革落地、助力学生全面发展;引导教师深挖德育、体育、美育、劳育及现有课程中的“心育”元素,提升心理专业素养。

刘林说,可以借力人工智能赋能“心育”,在严守隐私与数据安全前提下,研发学伴型智能体,提供心理测评、预警、压力排解等服务,防范心理问题恶化。此外,要完善社会协同保障体系,扶持普惠性心理服务机构基层布点,健全医教协同机制,规范青少年专属心理门诊建设,筑牢全方位心理防护屏障。

## 全国人大代表、四川职业技术学院食品与生物技术学院院长唐利军: 推行短视频“深夜静默”,保障青少年健康作息

◎ 本报记者 李林珺



参加十四届全国人大四次会议的唐利军。(受访者供图)

“刷不完,根本刷不完。”这不仅是成年人的困惑,更是无数青少年深夜难眠的真实写照。当前,短视频席卷日常生活,青少年群体更是深陷其中。如何破解青少年“短视频成瘾”,已成为历年全国两会期间代表委员持续关注的热点话题。

十四届全国人大四次会议上,全国人大代表、四川职业技术学院食品与生物技术学院院长唐利军带来了一份关于加强凌晨时段短视频平台管控的建议,呼吁保

障民众特别是青少年的健康作息。

“这是一个值得关注的问题,需要引起足够重视。”唐利军说,通过深入调研,他关注到,当前短视频平台用户规模持续扩大,部分用户尤其是青少年群体出现刷短视频成瘾倾向。尤其是凌晨1点至5点作为人体生理休息的黄金时段,大量用户(包括相当数量的青少年)仍沉迷于刷短视频,导致睡眠时间被严重挤占,长此以往可能引发睡眠障碍、免疫力下降、注意力涣散、情绪焦虑等问题。

唐利军指出,现有平台防沉迷机制在深夜时段(特别是凌晨1点至5点)的管控力度与精准度尚存不足,亟须进一步加强和优化。

如何才能有效破解这一困境?唐利军提出,要推行“深夜静默”时段强化管控,

建议主管部门明确要求,各主要短视频平台在每日凌晨1点至5点期间,实施升级管控措施。对于实名认证的未成年人账号,在此期间应实行“强制下线”或仅限极简功能。

同时,唐利军建议深化分群体分类别管理机制,在严格落实现有“青少年模式”基础上,优化深夜时段的绝对保护。鼓励平台与教育部门或学校合作,探索基于校方验证的学生身份识别,在校历规定的上课期间,对其账号在深夜时段实施更严格的访问限制。同时,还要强化平台主体责任与技术投入。

此外,唐利军还认为,加强宣传教育与家校社协同同样不可或缺。他建议,联合宣传、教育、卫健等部门,广泛宣传睡眠健康知识及深夜过度使用电子产品的危害,提升公众尤其是青少年的健康数字素养,并通过推动家庭、学校、社区共同关注青少年数字生活习惯,引导家庭设立“电子宵禁”,鼓励学校开展相关主题教育,形成保障青少年充足睡眠的社会合力。

## 全国人大代表、广西崇左市高级中学副校长黄花春: 帮助青少年成长为精神明亮的人

◎ 本报记者 罗园

“青少年的心理健康是孩子们成长过程中不可或缺的心灵底色。”3月9日上午,十四届全国人大四次会议第二场“代表通道”上,全国人大代表、广西崇左市高级中学副校长黄花春用一句温情而有力的话语,将公众的视线聚焦于青少年的内心世界。她结合26年的一线教育经验,讲述守护青少年心理健康的故事,呼吁科学对待青少年心理困境,帮助青少年成长为精神明亮的人。

黄花春说,她常常深夜接到家长的电话,讲述孩子的心理问题,感受到他们语气里的无助。她直言,曾有人把孩子“不开心”是暂时的,“想多了”是矫情,而如今人们已逐渐达成共识:心理健康问题需要被看见、被科学对待。

黄花春还分享了一个暖心案例:她曾教过一名因家庭变故陷入焦虑、濒临放弃学业的女孩。“当时我不急着评判,先当耳朵,再动嘴巴。”她告诉女孩,“只要你愿意往前走,我们会陪你一起想办法。”在她的陪伴与帮助下,女孩逐渐走出困境,还顺利考上大学,毕业后也成为一名教师。

“遇到你之前,我以为当老师只能教书,后来我才知道老师还能做很多事,你甚至给了我全新的人生。”女孩的话,成为黄花春坚守初心的动力。

在一线工作中,黄花春也经历过一些无奈。她坦言,有些孩子的心理健康问题不是光靠陪伴、做思想工作就能解决的,如何专业解决是一线教育工作者面临的巨大挑战。

履职人大代表多年来,黄花春走过很多地方,听到过很多声音。她发现,许多家长面对孩子的心理健康问题时常常束手无策。结合调研和思考,去年,她把呼声带到了全国两会,建议为青少年建立一套系统的心理支持体系。

黄花春以她所在的崇左市高级中学为例,学校打通了从崇左到北京的专业医疗绿色通道,对高风险人员实现了早发现、早干预。如今,全校学生心理问题发生率明显下降。

“疏解心理问题,爱心是基础,专业则是关键。”今年,黄花春重点建议将心理健康检查纳入中小学生学习健康体检范



工作中的黄花春。(受访者供图)

畴。她表示,这是对去年所提建议的一个补充,是青少年心理健康全链条保障的“最后一公里”。未来,她将继续关注青少年心理健康支持措施的落地,用全社会的温度点亮孩子们心中的光,照亮他们前行的路。

3月9日,国家体育总局局长高志丹在十四届全国人大四次会议第二场“部长通道”上表示,将认真开展体育领域“深化治理年”行动,大力整治体育“饭圈”乱象,加强体育诚信和赛场文明建设,整肃赛风赛纪,规范行业发展秩序。

**点评:**如今的体育“饭圈”,偏离了热爱的初衷,乱象频发且触目惊心。赛场上,粉丝为了自家运动员互相谩骂、拉踩引战;赛场外,代拍、跟拍、围堵更是常态。更有甚者,运动员遭遇“私生饭”非法侵入酒店房间、泄露个人信息,严重威胁人身安全,这些行为早已不是追星,而是赤裸裸的骚扰与违法。

这些乱象,伤害的不只是运动员,更是整个体育生态。运动员本该专注训练和比赛,却要花大量精力应对网络暴力和骚扰;本该干净纯粹的赛场,被戾气和对立填满;本该传递拼搏精神的体育,被流量和对立带偏。

整治体育“饭圈”乱象,不是反对追星,而是反对“疯狂”。喜欢运动员,是被他们的拼搏、坚持、自律打动,是追一种精神,不是追一种对立。真正的支持,是尊重赛场、尊重对手、尊重运动员的隐私,是为每一次努力喝彩,而不是为每一次输赢互撕。我们追的,始终是运动员身上那束向上的光。

此次整治,就是要向乱象亮剑:对恶意造谣、网暴运动员的,依法处理;对扰乱赛场秩序、侵犯隐私的,严厉打击;对平台放任不管、推波助澜的,压实责任。(赖芳杰)

## “伪助农”当休矣 让善意流量抵达田间地头

“这些乱象该管了!”3月7日,全国人大代表、四川省广元市苍溪县白驿镇岷云村党支部书记兼村委会主任李君,针对直播助农乱象发声,直指部分网红打着助农旗号虚构悲情故事,以次充好,严重损害消费者合法权益,助农事业与乡村形象,并建议明确监管边界,压实各方责任,畅通举报渠道,从源头遏制“伪助农”。

**点评:**直播助农本是连接田间地头与消费市场的桥梁,为农产品拓宽销路、为乡村全面振兴注入动能。然而,在流量与利益驱动下,“伪助农”已成蔓延之势。或通过精心剧本、虚构拍摄场景营造视觉冲击,或通过悲情戏码吸引流量,或在直播间制造抢购假象,诱导消费者购买。这些行为不仅消费公众善意、损害消费者权益,更抹黑农民形象、透支社会信任,让真正需要帮助的农户陷入“狼来了”的困境。

打假“伪助农”,需要政府、平台、行业机构、消费者协同发力。地方政府既要坚决打击乱象,又要通过政策支持、资金投入、知识培训和技术赋能,积极搭建规范电商平台,引导农户为自己代言。平台应提高助农直播准入门槛,严格审核合作协议、产地证明与质检报告,对违规账号从严处置并公示。MCN机构与主播须守住合规底线,严格审核供应链资质,杜绝摆拍与虚构剧情,不滥用“助农”标签。作为消费者,则应擦亮双眼,对“完美叙事”“悲情营销”“超低价特产”保持警惕;遭遇虚假宣传、以次充好时,要懂得通过12315热线、平台举报、消协调解等渠道依法维权,别让善意被收割。

直播助农的核心,是让农民真正受益。让“伪助农”休矣,真助农归位,网络流量与公众善意才能真正抵达田间地头,转化为乡村全面振兴的持久动力。(贾琪)

## 构建“美德信用”城市管理体系 山东荣成让守信者有所得

◎ 本报记者 向真

方法+信用管理软措施+行政处罚硬手段”三位一体的信法联动机制,构建以“美德信用”为核心的城市管理体系,推动治理模式从“被动管控”向“主动参与”转变。

### 从商户到“街长” 文明带头人作用凸显

“步行街的李老板,如今总会主动邀请环卫工人进店歇脚。而几年前,他对城市管理工作还十分不理解、不配合。”荣成市综合行政执法局执法管理二科科长刘颖亚回忆道。2018年,步行街商户李明成因屡次占道经营被依法处罚,信用分被下调并公示,一度对执法工作十分抵触。

2019年,荣成启动城市管理信用星级评价机制,周边商户纷纷通过清理杂物、规范经营、参与志愿服务活动提升信用等级,陆续获评4星、5星,而李明成仍停留在2星。

看到其他商户的变化,李明成心里出现了落差。在执法人员上门讲解政策时,李明成主动询问:“怎么才能加分?”工作人员指导他通过规范经营、参与公益活动修复信用等级。很快,李明成不仅彻底整改占道问题,还在店门口设立“环卫工人爱心休息点”,免费提供热水和歇脚处。他的信用等级迅速升至5星,成为全市首批五星级模范商户,还因媒体报道带来客流增长。

“没想到,信用能当招牌用。”李明成感慨。从抵触到主动,从2星到5星,他找回的

不仅是分数,更是一份被尊重、被看见的价值感。这正是荣成构建“美德信用”城市管理体系的初心:让守信者得实惠、受尊重,激发内生治理动力。

截至目前,荣成已为全市1.2万余家沿街商户张贴星级标识牌和信用二维码,依据市容维护、文明经营等表现动态赋分,设置0星至5星六个等级,实现信用状况看得见、可追溯,倒逼经营行为持续规范。

“高星守信商户不仅能管好自家门前‘一亩三分地’,还能主动劝导周边不文明行为,效果往往比我们直接执法更好。”刘颖亚说。基于这一发现,荣成创新设立“街长”机制,邀请模范商户担任城市共治伙伴。

(下转2版)

## 城市文明 我来建

“清理小广告、清扫街道积雪这些小事积累起来的信用分,为我减免了300元的供暖费。”近日,山东省荣成市崖头街道居民张秀兰通过“信用荣成”微信公众号下载了信用证明,凭借多年志愿服务和良好信用记录,成功办理了取暖费减免。她笑着说:“这300块钱不多,但暖的是心。咱荣成的信用体系,真把老百姓的小善当回事儿。”

在荣成,信用不是抽象概念,而是一套看得见、摸得着、可积累、能兑换的激励机制。自2019年起,荣成在全国率先探索“说服教育柔

### 今日看点

以文化滋养精神家园

2版 综合

该怎样为年轻人  
卸下“学历枷锁”?

3版 观点