

■今日观点

让心理援助热线发挥出更大效用

□向秋

近年来，心理健康日益受到国家层面重视，已成为重要的民生议题。促进大众心理健康是一项系统工程，要健全社会心理服务体系，进一步扩大心理健康服务供给，让“12356”心理援助热线更有温度，让人人享有心理健康服务，守护好内心世界的一方晴空。

为向人民群众提供更加优质便捷的心理健康服务，2024年12月，《国家卫生健康委关于应用“12356”全国统一心理援助热线电话号码的通知》印发，

提出“力争在2025年春节或元旦前后投入运行，确保于2025年5月1日0时前，实现拨打‘12356’电话号码接通心理援助热线的功能”。如今，各地既有心理援助热线均已与“12356”热线完成连接，全国实现一个号码接通。

党的二十大报告提出，“重视心理健康和精神卫生。”“十五五”规划建议提出，“加强心理健康和精神卫生服务。”“12356”是全国统一心理援助热线电话号码，热线旨在为公众提供心理咨询、心理疏导、心理危机干预等服务。要让“12356”心理援助热线真正“热”起来，发挥出更大效用。

让心理援助热线更实用。面对快节奏的生活工作节奏，

人们面临的心理问题亟待有效解决。这些心理问题若得不到及时有效的疏导和解决，不仅影响着个体的生活质量、家庭和谐以及工作效率，也给公共安全、社会稳定带来潜在的风险。但在日常生活中，一些人担心隐私泄露，或怕被误解为心理问题被当作异类看待，而羞于“谈心事”，即使身心不适，也独自硬扛。“12356”热线提供了倾诉心理困扰、寻求专业帮助的匿名通道，为倾诉者提供了安全空间，来电者可以敞开心扉，及时获得心理疏导服务。

让心理援助热线更好用。将“12356”作为全国统一的心理援助短号码，提高了公众对热线的知晓率和使用便利性。热线实行通话免费，降低了求助门槛，促

进心理健康服务实现普惠均等。热线号码全国统一，有效打破心理服务资源的地域壁垒，让医疗资源相对薄弱区域的人群也能共享其他区域的优质资源。热线全天24小时提供服务，任何有需要的时刻，公众都能通过热线获得专业解答，梳理自身问题、疏解情绪；同时，一些严重心理危机具有突发性，容易发生在夜间或节假日，全国性热线能弥补地方服务在这些时段的空档。热线接线员均具有心理治疗师资质或心理学研究背景，能够精准识别问题、科学施助。

让心理援助热线更管用。贴心的心理援助，离不开稳定而专业的人才队伍。要加大人才培养力度，优化配置不同时段座席数量，通过吸纳志愿者、招募专职

接线员等方式补充接线力量，形成“专职+兼职”的工作机制，让热线在关键时刻“接得住”“接得稳”。如今，拨打心理援助热线咨询的问题可能涉及创伤后应激障碍等多种情况，处理这类问题，仅靠单一热线是不够的，需要跨行业、跨部门联动协作，需要联动公安、司法、医疗、社工等多方力量，从国家到社会各方形成合力。

近年来，心理健康日益受到国家层面重视，已成为重要的民生议题。促进大众心理健康是一项系统工程，要健全社会心理服务体系，进一步扩大心理健康服务供给，让“12356”心理援助热线更有温度，让人人享有心理健康服务，守护好内心世界的一方晴空。

■每日图评

让孩子们动起来、壮起来

近日，教育部等5部门联合印发《关于实施学生体质强健计划的意见》，从深化体育教学改革、健全训练竞赛与人才培养体系、壮大体育骨干力量等8个方面提出20条举措，对深化学校体育综合改革进行系统部署，为教育强国、科技强国和人才强国建设提供坚实的人才支撑。（11月30日《人民日报》）

让孩子们动起来、壮起来，既关乎个人的未来、家庭的幸福，更关乎国家的希望和民族的未来。一段时间以来，学校里的“小胖墩”“小眼镜”问题广受关注。坐得多动得少，甚至没有机会出点汗，孩子们自然缺乏活力，眼里也就少了那束属于少年的光。

少年强，则国强。今天的少年，就是我们明天的工程师、医

生、飞行员……是各行各业的顶梁柱。少年之强，既包括思想品德、学习成绩、创新能力，也包括身体健康、体魄强壮。除了体质上的改变，体育运动对于青少年的心理健康也有促进作用。只有通过体育锻炼锻造出更加强壮的“翅膀”，才能让孩子们飞得更高更远。

当前，随着“双减”政策深入实施，“唯分数”观念不断转变，孩子们得以逐渐摆脱繁重的课业负担，有了更多时间和精力，来到操场跑一跑、跳一跳，出一身快乐的汗。

让孩子们动起来、壮起来，反映的是育人理念和实践的大变化、大进步。当然，需要“动起来”的不只是孩子，家庭、学校、社区乃至全社会都应该行动起来，共同助力孩子动起来、壮



起来，让体育真正为每个孩子的成长加油、赋能，为教育强国、

科技强国和人才强国建设提供坚实的人才支撑。

□张国栋

■世象漫说



新骗局

近日，山东德州夏津县发生两起以“问路”为幌子的骗局，不法分子专挑老年人下手，借手机打电话之机偷走手机卡。警方借此提醒公众，切勿随意将手机交给陌生人操作。（11月29日 新华网）

□朱慧卿

■有感而发

“微课堂”助力保障新就业形态劳动者权益

近日，北京市东城区人社局联合北新桥街道，在簋街试点推出全市首创的“骑心守护微课堂”，将新就业群体权益保障政策宣讲嵌入骑手“早会一刻钟”工作场景，让骑手在早会直接“捞干货、解疑惑、得实果”。（11月28日《工人日报》）

据报道，在本次“骑心守护微课堂”上，人社部门工作人员化身“政策主播”，面向全体参与早会的骑手，重点讲解北京市新就业形态劳动者职业伤害保障（以下简称“新职伤”）的核心内容。该课堂是东城区人社局“每月一题”场景化创新举措，依托“部门联动+街道搭台+企业协同”模式，将“新职伤”政策从“纸上”落到从业者“心上”。

“新职伤”政策是国家为外卖配送员、快递员、网约车司机等灵活就业人员建立的专项保障制度，旨在维护劳动者合法权益、分散平台风险、促进平台经济健康发展。东城区人社局联合

开设的“骑心守护微课堂”，聚焦骑手关心的权益保障问题，通过“政策主播”、面对面讲解等形式，让新就业形态劳动者明白了“新职伤”政策的意义、权益维护以及操作流程等重点内容。面对面地法治政策宣讲，不仅生动实用，还让大家学法方便，也能潜移默化增强他们的安全防护意识，同时护航企业健康发展。

“骑心守护微课堂”的好处还在于，以“小切口”破解新就业形态劳动者权益保障“大难题”，用“微课堂”激活民生服务“大效能”，为推动新就业形态劳动者权益保障服务下沉提供了可借鉴的经验。

当前，随着平台经济兴起，新就业形态劳动者数量不断增多。各地相关部门可充分利用资源，创新宣传宣讲形式，为一线劳动者送上实用法律法规知识，着力构建和谐劳动关系。

□赵杰昌

■长话短说

“捡秋”不能沦为“薅秋”

入秋以来，“捡秋”一词在社交媒体平台走红，相关话题浏览量破亿：有人将桂花装进香包，有人用松果制作风铃，有人把落叶拼贴成“秋日手账”……这些低成本仪式感，成了人们逃离都市喧嚣、亲近自然的出口。可热潮之下，不和谐的画面频频出现：田地被破坏、树枝被攀折、摆拍留下一地垃圾。（11月28日 中新网）

“捡秋”沦为“薅秋”，危害不容小觑。攀折枝干、敲打树木等不文明行为，会使树木生长受阻、结果能力下降，严重时整株死亡；过度捡拾自然落果，还会剥夺动物越冬食物，打破局部生物链平衡。此外，个别游客以“捡秋”之名采摘农作物，侵害种植户利益，引发冲突，影响乡村和谐。这些行为不仅破坏了生态环境，也损害了社会公共利益，让原本美好的“捡秋”活动变了味。

找回秋天的温柔，让“捡秋”重回和谐共生轨道，需要多方共同努力。划分区域、明确行为边界是关键一步。业内人士建议，依据生态评估，结合区域植被类型、生态脆弱程度及作物权属，应科学设立“可捡区”“限捡区”与“禁捡区”，清晰划分行为边界，让游客明确什么能做、什么不能做。

盘活资源、实现多方共赢是重要途径。内蒙古锡林郭勒盟、呼和浩特市武川县等地，在种植户同意前提下，将秋收遗落的土豆转化为游客寻觅的“宝藏”，文旅部门立指引牌、串联采摘点位、推荐线路、配套体验，把闲置资源转化为特色短期游项目。这种做法既满足了游客“捡秋”需求，又为种植户增加了收入，实现了生态保护与经济发展的良性互动。

“捡秋”本是一场人与秋的浪漫对话，是人们亲近自然、感受美好的温馨活动。我们绝不能让这场充满诗意的对话变成对自然的伤害，更不能让“捡秋”沦为“薅秋”。让我们携手共进，用实际行动守护这份美好，让“捡秋”回归本真，让秋天依然保持那份温柔与宁静，持续书写人与自然和谐共生的动人篇章。

□王琦