

新时代青少年心理健康问题研究——以濉溪县青少年心理健 康为例

刘红

中共濉溪县委党校，安徽省淮北市，235100；

摘要：新时代，青少年在见证多姿多彩世界的同时，也承受着巨大的心理压力。当前，我国青少年心理健康问题频发，心理危机事件屡屡见诸媒体，给很多家庭带来毁灭性的打击和伤害。濉溪县儿童青少年心理健康教育也出现相应问题，守护学生心理健康的之路步履艰难。因此，在时代不断发展变化的当下，应不断更新中小学心理健康教育。

关键词：青少年；心理健康

DOI：10.69979/3029-2700.25.01.045

习近平总书记在党的二十大报告中明确指出：“重视心理健康和精神卫生。”这一重要指示为我国心理健康和精神卫生事业的发展指明了方向。

当前，我国青少年心理健康问题频发，自杀自伤、校园霸凌、网络成瘾、亲子矛盾加剧等各种类型的心理危机事件屡屡见诸媒体，给很多家庭带来毁灭性的打击和伤害。濉溪县儿童青少年心理健康教育也出现相应问题，守护学生心理健康的之路步履艰难。

1 濮阳市中小学生心理健康情况

根据濮阳市中小学心理健康调研评估工作结果显示，以2021年9月-2022年1月调研数据为例，共计175所学校参与，完成测评学生数量89180名，剔除1.65%的无效数据后，最终采集到87706名中小学生的有效数据，发现濮阳市中小学生心理健康现状如下：

心理危机等级分布情况：此次心理评估中，本县关注等级为校级关注（包括一级关注和二级关注）的学生占比为8.28%，这部分学生需要得到重点关注。

心理症状各指标情况：情况较好的学校0所，情况不佳的学校31所。在这31所学校中，学生心理症状表现为抑郁、强迫、失眠、焦虑、人际敏感、敌对、偏执等，其中抑郁占比较高32.72%，偏执占比较少14.55%。

心理压力情况：心理压力维度中学习压力对学生影响因素较大24.48%，人际压力14.18%，受惩罚压力4.90%，适应压力4.24%，丧失压力2.68%。

2 濮阳市青少年心理问题分析

在人的生命周期中，青少年正处于童年期与青春期，是心理健康快速发展的时期，内因外因都会引起心理健

康方面的问题。概括起来讲，学业压力、心理韧性等因素都会对儿童的心理健康产生影响。

2.1 学业压力

在濮阳市青少年心理健康调研中，心理压力维度中学习压力对学生影响因素排名第一，占到24.48%。那么，青少年的学业压力来源有哪些？

2.1.1 社会内卷现象日益加深

随着社会的进步，学历门槛日益提高，就业难度不断加大。国家为了提升不同学历层次学生的就业竞争力，逐步加大对职业教育的关注度，并提出要保持中等职业教育与普通高中教育的比例大体相当。但是，许多家长受传统教育思想的禁锢，仍然坚持普通高中考取大学的道路，自动降低对职业教育身份的认同度^[1]。随着高等教育的普及、社会大环境的发酵，加之严峻的就业形势，层层内卷、步步加码，最终都转化成了学业压力强加在青少年身上。

2.2.2 父母期盼难以抗拒

望子成龙、望女成凤是每个父母的最大期待。因此，就会不惜一切代价给孩子安排各种培训班、各类比赛、课外活动等，目的就是希望孩子能够成绩名列前茅、出类拔萃。但是金字塔尖的孩子数量毕竟是少数，这就导致大部分孩子的学习成绩无法满足家长的高期望。最终，家长将对孩子学业不理想的矛盾转嫁到孩子的学业评价上，指责、甚至打骂孩子，比如“你态度不端正”“你的心思就不在学习上”“你是为了我学习的吗？”诸如此类。这些语言暴力让孩子产生“父母爱的只是成绩好的我”的消极心理。

2.2.3 不良风气在学校蔓延

班级和学校是青少年学习与发展的重要场所，其环境对学生心理健康有重要影响：一是学校里弥漫着“恶性”竞争文化。学校虽然不排出具体的考试名次，但是分班考试时，尤其是初中学生，他们考试所在的教室则是一种隐形排名。学生为了维持现在的排名，就要付出加倍努力。这种畸形的压力极容易让青少年产生恐惧、崩溃、焦虑、抑郁等消极情绪，并且这些消极情绪极易在学生之间互相传染。此外，一些教学内容默认会、考试内容超纲，致使没有超前学或深度学的学生产成挫败感，导致孩子自信及对学习兴趣的降低，易产生学习倦怠，甚至厌学情绪。二是不良的同伴关系。青少年发展的两大主线任务是学业学习与同伴交往，任何一个或者两者均发展不佳，都会让学生陷入非常大的挫败感之中，进而变得孤僻、不爱交流，不愿主动寻求帮助，增加学业压力。三是冲突的师生关系。教师的奖金和升学率直接挂钩，就使得教师对于成绩不理想的孩子疏于教导，久之则影响正常的师生关系，也会在一定程度上增加学生心理压力。

2.2 心理韧性发展不足

青少年时期是自我意识发展的第二个飞跃期，最直接影响青少年心理韧性的一个因素则是家庭。家庭教养方式、家庭社会经济地位等指标，都直接或间接影响了青少年心理韧性的塑造。

2.2.1 教养方式在青少年男女中的差异

男女生在日常生活中有着不同的性格特点，这影响着其在情感理解、感受和表达方面的差异。据相关研究表明，绝大多数女生在成熟度、对自己的关注度、自觉性和情绪体验等方面都高于男性。与女生相比，男生则生性活泼、性格豪爽、适应性较强，虽然偶尔做一些出格、不合常理之事，父母与儿子之间的交流更加直白，也更易于让男生接受并感知父母的情感温暖。而女生虽乖巧懂事、容易听从父母安排，但是其心思细腻、敏感脆弱、说话委婉，父母在与女生沟通时会小心翼翼，这种点到为止的沟通有时会使女生不易感知、理解父母给予的情感温暖，误认为自己是不被爱的。因此，父母应当对青春期的女生给予更多的关爱、陪伴、交流与理解，让其感受到较强的父母情认同。

2.2.2 家庭结构在青少年父母教养方式上的差异

不同家庭结构是指独生子女家庭和非独生子女家庭。独生子女的家庭，父母往往能够将全部心血倾注在子女上，能够及时观察到孩子的情绪变化。而非独生子

女家庭中，在精力、时间的制约下，加上孩子的性格使然，父母心中会有所偏向，这样就使得孩子们在心里形成比较，缺少关爱的一方就觉得父母对自己不在乎、不爱自己、自己是多余的，长此以往则容易变得性格怪异、孤僻等。

2.2.3 父母的文化素养对子女教养方式的影响

父母的文化程度，尤其是母亲的文化程度对青少年的心理健康具有重要影响。若母亲的文化程度高，她能用理性的思考面对孩子的错误、用理解的态度和孩子成为朋友、用温暖的语言安抚孩子的心灵，能够让孩子感受到家庭的温暖与关爱。而若母亲的文化程度低，她只关注自己的期望而忽视孩子的诉求，不会倾听、也不注重与孩子的情感交流，采取直接否认、拒绝的方式对待孩子的诉求，使得孩子陷入自我怀疑之中，认为自己只是满足父母期望的机器，伤害了孩子的自尊心和自信心，易使孩子封闭自己、拒绝沟通与交流，更有甚者引发攻击行为，导致后期社会地位呈现边缘化。

3 应对青少年心理问题的策略

在新时代新背景下，针对青少年心理健康问题的新特征与新趋势，不仅要从个体层面提升其心理韧性，还要关注家庭、学校对青少年心理健康的影响，多方协同发力，促进青少年心理健康卫生的形成与发展。

3.1 个体层面：增强自我认知能力，提升活力与抗压力

一是增强自我认知能力。关于青少年心理韧性的保护性因素，有研究发现，稳定的自我认知与积极的自我认同与青少年内外化问题的出现有较大相关性^[2]。青少年如果不能对自身成长发展有清晰明确的认知，那么他们的内在自我将容易受到外界的压力和挫折的影响。青少年可以通过积极参与心理健康教育活动，如沙盘游戏、社团活动、美术创作、角色扮演游戏等，更好地整合自我概念，提升效能感；可以在游戏探索、人际互动等过程中认真体验、倾情感受、积极互动，以缓解身心压力、提高环境适应能力。

二是发展社会情感能力。社会情感能力，作为个体在社会交往中展现出的理解、表达、调节和管理自身及他人情感的能力，对青少年的健康成长至关重要。它不仅影响着青少年的人际关系的建立，还对其未来的社会适应能力和心理健康具有深远影响。因此，通过提供安全且无条件的家庭支持环境、积极参与人际交往活动、团队协作和户外活动等方式，提升青少年沟通与交流的

技巧，增进其活力与抗压力，还能够让他们学会适应多样化的社会环境，利于提高他们的心理韧性水平。也有助于他们在今后面对生活压力、经历逆境时采取更为合理的应对方式，养成更为健全的人格^[3]。

三是掌握解决问题的能力。解决问题的能力是青少年应对生活挑战的关键技能，也是心理韧性的核心能力。现实生活中，在青少年遇到困难时，家长应放手让孩子自己去解决，在他们需要帮助时，适时地给予引导建议；在孩子成功解决问题时，给予及时地鼓励；未成功解决时，也要同孩子一起分析原因，并告知如果出现类似问题的解决方案，做孩子解决问题时坚强的后盾支持。学校可以适当组织辩论赛、科学实验和项目制学习活动，让学生在实践中学习如何应对真实的、复杂的问题。这些经历不仅可以提升他们的批判性思维和创造力，也可以增强他们在面对逆境时的心理韧性。

3.2 家庭层面：增进沟通与交流，缓解教育焦虑

一是要为孩子提供充足的安全感。不管孩子性别、是否独生子女，都要让孩子感觉是被爱、被需要的，自己在父母眼中都是独一无二的、是最优秀的，不会因为犯错误或没有做到“家长眼中的好孩子”而受到家长的辱骂、暴力甚至抛弃。二是要以身示范，在正确引导方面以身作则。父母是孩子的第一任老师，应以身作则，通过自己的言行举止为孩子树立榜样，传递正确的人生观和价值观^[4]。例如，当面对工作或生活的挑战时，家长可以向孩子展示有效地情绪管理、积极应对的态度和解决问题的方式方法。通过自己的一言一行，向孩子传达迎难而上、积极乐观和自律的重要性，激励他们不断追求进步和成长。三是合理期望，理性看待孩子成才的事情。父母应该尊重、包容孩子的差异，与孩子建立平等对话的关系，真正“蹲下来”与孩子进行有效沟通，了解孩子真实的所想所需，转变教育观念，祛除“唯成绩论”，并给予孩子足够的时间和空间，让他们自由地生长、尝试和犯错，引导孩子走向自我发展之路，静待花开。

3.3 学校层面：营造乐学氛围，促进学生全面发展

一是建立良好的同伴关系。在日常的教学活动中，教师应当鼓励学生营造良性、健康的竞争环境，在同学之间形成既能互相分享收获知识的喜悦、也能共同承担学业挫折带来的消极情绪，从而降低学生的学业压力，让青少年在良性竞争中体验到学习的快乐，从容地面对竞争。二是提供多元化的成长空间。因材施教是学校教育的根本方针，学校应尊重个体发展的差异性与多样性，为学生的多元成长积极搭建平台、提供空间。一方面合理设置体育、美育、劳动教育课程内容，注重劳逸结合，帮助学生积蓄面对压力的内心能量。另一方面引导学生合理设置学习目标，根据自身情况调节学习节奏。三是创新教学方式。教师应充分尊重青少年的认知发展规律，采用互动式、体验式、鼓励探索式的教学方法开展教学，既能提升学生的学习兴趣，也能暂缓学习压力。四是提升教师素质。教师与学生之间不仅是教育关系，还有心理关系，因此教师的态度、言语和行为会对学生的心理健康产生重要影响。因此，学校要提升教师素质，避免因教师言行迫使学生受到暴力、孤立等问题，同时将学生对教师师德师风考核作为重要参考。

参考文献

- [1] 李鹏, 石伟平. 中国职业教育类型化改革的政策理想与行动路径——《国家职业教育改革实施方案》的内容分析与实施展望[J]. 高校教育管理, 2020, 14 (01) : 106-114.
 - [2] 邢学玮, 向九如, 刘红叶, 等. 初中生情绪问题对外化问题行为的影响: 心理韧性的调节作用[J]. 中小学心理健康教育, 2023 (24) : 18-24.
 - [3] 李妍. 中小学心理健康教育实践探究: 评《育心树人: 中小学心理健康教育理论与实践》[J]. 中国教育学刊, 2023 (10) : 148.
 - [4] KANG Y, LEE J. The effects of children's resilience , mothers' parenting style , and family strength on the children's school adjustment [J]. Journal of fisheries and marine sciences education, 2014, 26 (1) : 59-71.
- 作者简介: 刘红(1985.7—)女, 汉族, 安徽淮北人, 中共濉溪县委党校讲师, 硕士研究生, 研究方向: 公共管理。