

# 青少年群体常见心理困惑及干预措施

苏岁岁

长江大学教育与体育学院, 湖北 荆州

收稿日期: 2023年5月15日; 录用日期: 2023年7月3日; 发布日期: 2023年7月12日

## 摘要

由于青少年在生理和心理上的发育还不成熟, 这是有局限性的。易出现孤独、网络滥用和亲子关系冲突等心理问题。为增强青少年身心健康, 有针对性地对青少年群体做好心理建设工作, 做到心理问题早发现、早疏导。避免出现更多负性心理行为问题。本文综述青少年存在的常见心理困惑, 以及讨论可采取的应对方式, 以为青少年心理疏导和心理健康教育工作的开展提供理论依据和建议。

## 关键词

心理困惑, 网络滥用, 亲子关系冲突, 干预措施

# Common Psychological Confusion and Interventions in the Adolescent Group

Suisui Su

College of Education and Sports Sciences, Yangtze University, Jingzhou Hubei

Received: May 15<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jul. 3<sup>rd</sup>, 2023; published: Jul. 12<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

This is limited due to their immature physical and psychological development. Loneliness, Internet abuse and parent-child relationship conflict and other psychological problems are easy to appear. To enhance the physical and mental health of teenagers, carry out targeted psychological construction, ensure early detection and early counseling of psychological problems, and avoid more negative psychological behavior problems. This paper summarizes the common psychological confusion of adolescents, and discusses the possible coping methods, in order to provide theoretical basis and suggestions for adolescent psychological counseling and mental health education work.

## Keywords

### Psychological Confusion, Network Abuse, Parent-Child Relationship Conflict, Intervention Measures

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

当前我国社会经济发展水平不断提高,科技迅速发展,人们的健康意识逐渐提高,世界卫生组织曾对当代人们的健康做出新定义,指出:“健康并非身体无疾病,而是一种在身体上、精神上的完美状态和社会适应上处于良好状态”,即我们所说的躯体健康、心理健康、良好的社会适应及健康的社会道德意识。一方面青少年群体相较于成年人更容易产生学习、人际交往和焦虑等方面的心理困惑,青少年群体具有独立性和依赖性的并存、情绪和行为自控能力差及其开放性和闭锁性并存的心理矛盾体验等,使其在心理上产生不同程度的社会问题。青少年时期身心发展具有局限性,心理敏感性强、抗挫能力有待提高,容易出现思维、情感、行为等方面的心理问题。青春期的敏感性和学业竞争压力大等都会给学生心理行为问题造成深层影响,如焦虑、抑郁、孤独、亲子关系冲突和网络成瘾等也在生活中不断地呈现出来。另一方面,随着我国基础教育改革的推进和深化,更加关注学生的全面发展,提升学生全面发展的素质水平,而青少年这一群体正处在青少年期。心理问题也都伴随而来,心理敏感性较高,学业上有较大的竞争,在学习生活上面临挫折和困难的时候。如果处理不当容易导致学生出现消极情绪体验、厌学逃学和逆反心理等。

因此,为保障青少年的身心健康,需要针对性地对儿童青少年群体做好心理建设工作,从心理健康教育课程开展、团体和个体心理咨询、家校合力等方面给存在心理问题的学生提供心理支持,有针对性地提供及时有效的干预措施。做到及早发现和疏导心理问题,避免出现更多负性心理行为问题。本文综述青少年存在的心理困惑,以及讨论可采取的应对方式,以期为青少年心理疏导和心理健康教育工作的开展提供理论依据和建议。

## 2. 儿童青少年存在的心理困惑

### 2.1. 负性情绪体验增加

在青少年群体出现的心理健康问题最常见的是负性情绪心理体验,其中焦虑和抑郁最为常见。焦虑是指个体对于现实或者未来所发生的事件的一种持续的担忧或者恐惧的一种不愉快情绪体验。学生群体最常见的是考试焦虑和社交焦虑,严重程度根据强度和持续时间分为轻度担心紧张不安、中度的恐惧和极端的恐怖等病理性焦虑[1]。抑郁是一种显著持久的情绪低落、对外界事物的兴趣减退、悲伤、意志消沉、失眠等情绪体验。学生常表现为注意力不集中、记忆力减退、行动懒散、对课外活动兴趣降低等。而人际关系、运动锻炼频率、年龄、性别、负性生活事件等均是导致抑郁和焦虑情绪出现的常见因素。例如青少年学生在居家上课期间出现的焦虑、抑郁、注意力不集中、学习效率低下等学习和负性情绪问题,引起学校和老师的重视[2]。孩子得不到父母的关爱呵护,使得孩子形成多疑、不信任他人、孤僻等性格,人际交往能力差,与他人交往时经常压抑自己,不敢将自己的负性信息展露给他人,有时也会表

现出情绪波动大。

研究发现, 中小學生情绪与行为问题发生率有上升的趋势。符争辉等人的研究发现, 常态化期间儿童青少年出现的孤独、失落、烦躁不安等心理问题的检出率达到 17.74%, 其中对于年龄较小、单亲、女孩和隔代抚养儿童作为心理疏导的重点关注对象[3]。赵祿雷对国内 8~18 岁的学生群体进行分析时, 发现青少年焦虑情绪障碍其检出率达到 22.0% [4]。黄潇潇等人的研究表明, 我国小学生在 2010 年~2020 年期间心理健康问题中睡眠问题、抑郁和焦虑检出率偏高, 学生心理健康状况总体较好[5]。自我决定模型认为人有自主、能力、关系等基本心理需要。隐瞒自己, 就是因为基本的心理需要没有被满足。导致心理或生理出现不良反应而体验到被控制感、低胜任感等, 青少年的消极情绪也广受社会关注。青少年焦虑、抑郁的检出率逐步上升。因此我们需要及时开展心理疏导和心理健康课程的普及, 从而减少学生出现失眠、头疼、注意力不集中、孤独、自卑、自杀等问题, 做到早干预早预防, 帮助学生提高学习效率。

## 2.2. 网络滥用

青少年作为使用互联网的重要群体之一, 网络成瘾问题一直备受关注, 青少年网络成瘾对身心健康和人际关系产生负面影响, 常见的如厌学逃学、人际关系冲突等。有研究显示, 沉迷于网络的男生更容易发生攻击行为, 沉迷于网络的女生更容易出现情绪低落的症状, 缺乏学校归属感和学习压力过大的学生都易导致学生沉迷网络的可能性增加, 父母过高的期望和采取权威和溺爱等不良教养方式均会成为青少年网络成瘾的助力[6] [7]。因此家长应该对孩子降低压力和期望度, 采用民主的教养方式, 控制网络使用事件。使用居家在线学习给儿童青少年增加了使用网络的机会, 手机、平板电脑等成为学生在居家学习上课的主要设备。网络设备在带来传播知识, 继续接受教育等优点的同时, 对于青少年来说, 由于身心发育的限制, 面对互联网上大量信息, 由于自身辩证逻辑思维水平未完善, 自控力较低, 易被网络虚拟世界吸引, 甚至增加游戏成瘾的可能性, 严重妨碍青少年群体身心发育。当今网络时代为自我隐瞒高倾向者提供了虚拟网络人际关系发展的机会, 匿名性提高了个体对虚拟人际的信任度, 可以将压抑的心理体验倾诉给对方, 以补偿现实中的不良心理体验, 导致难以从事现实中的基本人际交往, 时间长了, 容易形成某种程度的社会焦虑症现象。降低了生活中的社交能力。

## 2.3. 亲子关系冲突

依恋关系理论强调依恋对个体的身心发展有着重要的影响, 作为学生成长和生活的重要场所之一, 家庭亲子关系对学生的情绪、人格形成和人际关系等发展均存在潜在影响, 同时该研究表明积极良好的亲子关系可降低青少年网络成瘾倾向, 冲突的亲子关系会降低学生自尊心增加网络成瘾的倾向。目前, 一些地区的学校停课在线教学、公共场所活动的限制以及提倡社会隔离等, 都大大限制了孩子们的社会活动范围, 使孩子们的社会交往更多地局限在家庭成员之间。儿童青少年学生群体由于缺少户外活动和同伴群体的陪伴互动, 与父母相处时会产生更多的心理需求, 如果父母仍然采取严厉的教养方式。极易导致儿童少年的更多的逆反行为, 出现对抗情绪和行为, 使得家庭结构出现破损, 对学生身心健康造成不良影响。

## 3. 采取有效干预措施为心理“注力”

### 3.1. 调整学校心理健康服务形式与内容

在班主任和家长的反馈中我们了解到, 学生心理素质层次有待提高。心理困惑需要及时得到疏导。因此, 也就要求我们针对目前学生的心理需求对心理健康教育形式做出调整, 为了满足学生的心理需要, 促进他们心理素质的提高。

首先,心理健康教学形式根据学校防控做到线上线下教学相结合。目前,我们大部分学生都是在校学习,正常的学习、生活和社交可以得到保障,有特殊情况时转为线上教学。因此,需要根据情况及时调整心理健康课程的开展形式,如组织开展心理健康团体辅导活动帮助有共同心理困惑的学生借助团体动力成长,对有困惑的学生提供针对性一对一咨询,通过心理健康微课的形式向学生普及心理健康知识等。

其次,心理健康教育课程设计应满足学生的心理需求。儿童青少年神经系统发育不成熟,面对突发性事件容易出现恐慌、焦虑、抑郁等负面情绪体验。因此,常态化防控期间,我们在设计课程时尽量对授课主题有所侧重,如情绪管理、面对突发和不确定性事件时我们需要怎么做、如何跟父母沟通相处和如何增加心理韧性等教学内容。若遇到隔离封校停课时,为调动学生的上课积极性,课程适当增加一些互动的小游戏。并且这个阶段由于社交隔离,导致学生同伴互动缺失,因此我们可以根据不同年龄阶段的学生开展不同的团体活动和心理课堂并分享心理感受,增加互动性,减少学生的孤独感,提高学生的心理素质水平。

再者,对青少年有心理服务需求的,可通过网络视频、声讯等多种方式进行心理服务。让青少年跟心理咨询师或者学校心理健康教师面对面的沟通交流,及时帮助学生进行心理困惑的疏导,协助同学们一起探讨解题方法。鼓励学生多参加体育锻炼。同时为避免抑郁症、强迫症、多动症和自闭症儿童等的治疗中断,可通过远程医疗的方式代替面诊,同时老师和家长也要及时关注学生的情绪状态,理解他们,帮助特殊儿童缓解压力,督促学生听课认真,作业及时上交。帮助学生在心理上保持健康的状态,减少与之对立的举动。

最后,心理健康服务的对象也要包括家长。亲子关系互动中,父母在也遭受艰难的挑战,心理资源减少。居家学习期间亲子关系频发,家庭关系紧张,问题根源于家长的教养方式,所以,对家长普及家庭教育知识很有必要。符争辉研究发现单亲和隔代抚养的家庭学生缺少家人的陪伴,需要作为心理疏导的重点关注对象,陈妥讲到,父母要信任尊重孩子,站在孩子的视角观察、引导其成长。

因此,在互联网时代,学校、社区、妇联等机构可以通过短视频和公众号推文为公众普及心理健康相关知识减少对学生心理的负向影响,并定期组织公益宣讲活动,走进乡村学校,普及心理卫生常识。同时推进家庭教育法的实施,切实保障儿童青少年合法权益。学校在开展家校沟通的同时,可向家长普及心理健康知识,并对家长的教养方式做出引导,有条件的情况下可录制家庭教育课程供家长学习,与孩子共同学习一些沟通技巧、情绪调节方法和放松训练技术,为了帮助父母树立正确的教育理念,家庭凝聚力的提高,学生心理健康的改善。

### 3.2. 重视家校沟通

家校联动要求老师和家长要积极交流青少年的身心发展状况,了解学生的学习和心理状态。老师们一方面帮助家长了解学生心理健康教育的重要性;在沟通中教师要善于引导家长关注学生在学习效率、情绪感受等方面的变化,并制定调节方法。父母也要信任、尊重和鼓励孩子,主动与孩子探讨遇到的问题,增加对学校教育工作的了解和配合。鉴于此,父母对子女积极的教养方式和情感上的关怀将对学生的心理产生较好的引导作用,摒弃传统教育理念如“不打不成器”、“三天不打,上房揭瓦”,针对孩子出现的问题行为,家长要建立和谐的家庭氛围。平等沟通以期共同解决问题。情感温暖的教养方式会让孩子感受到父母的陪伴和充满力量的家庭支持,孩子也会敞开心扉与父母沟通自己的学习生活,以轻松愉悦的心态健康成长。

其次,将青少年心理健康教育理论知识的学习与实践技能相结合。养成良好的生活作息习惯、学习运用情绪调节方法、学习放松技术如听音乐和阅读等、参加体育运动锻炼等,引导学生觉察自身情绪、与老师共同探讨可利用的学习资源,提高学习效率。根据人际反应特质理论,每个人都有交往的需要,

但由于人格特质的不同,为了维护人际关系,人际表现会存在明显和隐蔽的差异,性格外向较内向的个体而言,愿意把自己的一些难处或者不好的地方表现出来,得到朋友、家人的支持和鼓励。所以需要家长和老师主动沟通。早发现早预防,通过交流和提供支持的方式,帮助青少年缓解焦虑、抑郁等方面的情绪。

### 3.3. 建立良好的人际关系

根据人际反应特质理论,每个人都有交往的需要,但由于人格特质的不同,为了维护人际关系,人际表现会存在明显和隐蔽的差异,性格外向较内向的个体而言,愿意把自己的一些难处或者不好的地方表现出来,得到朋友、家人的支持和鼓励。

我国学者黄希庭和夏凌翔首次提出人际自立的观念,人与人之间的自立是自立人格的两种理论结构中的一种[8]。人际自立是建立在中华传统文化提出中国人积极向上的人格品质的基础上。夏凌翔等人将其界定为:它是指个体本身在解决日常生活中遇到的基本人际交往问题时,不会产生社交焦虑,形成包括人际独立、主动交往、责任担当、灵活交往、开放人际五个维度的具有人际交往色彩的综合人格特质。人与人之间的独立,是指个体可以自己从事基本的人与人之间的活动;人与人之间的主动是指主动地与人交往;人的责任是指能够相信别人;人际上的灵活,是指在处理人际关系问题时,能够灵活自如;人际交往是指能够在与人相处的过程中,主动地迁就别人。目前国内学者对自立人格、人际自立的研究主要集中在解决现实问题能力和认知特点的关系研究,但具体机制还缺乏科学的研究。夏凌翔的研究中发现,人际自立特质可有效防御一些心理症状及焦虑和抑郁情绪,维持心理健康[9]。

## 4. 结论

综上所述,青少年心理状态和心理问题变化复杂,在内外多重因素的影响下而较多表现出焦虑、抑郁、亲子关系冲突等问题,需要学校建立和完善及时的心理健康教育服务制度。家长和老师要做到早发现早预防,注意学生的心理状态变化,对学生进行灵活的心理教育活动。有针对性开展个体咨询,为青少年正常的学习生活提供社会支持以提升其心理素质水平。

## 参考文献

- [1] 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版)[M]. 北京:中国心理卫生杂志社,1999:318-320.
- [2] 刘玉娟. 新冠疫情背景下儿童青少年心理健康研究综述[J]. 中国特殊教育,2020(12):89-96.
- [3] 符争辉,郑宏. 疫情常态化儿童青少年心理健康变化的风险及保护因素研究[J]. 医药论坛杂志,2022,43(3):73-76.
- [4] 赵禄雷. 疫情对小学高年级学生情绪的影响及调适策略研究[J]. 辽宁教育,2020(20):64-67.
- [5] 黄潇潇,张亚利,俞国良. 2010~2020 中国内地小学生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理科学进展,2022,30(5):953-964.
- [6] 薛培培,张野. 亲子依恋对高中生生命意义感的影响:网络成瘾和心理资本的链式中介作用[J]. 潍坊工程职业学院学报,2021,34(6):102-108.
- [7] 刘培华. 网络环境下青少年心理健康教育研究[J]. 教育进展,2021,11(4):1328-1332.  
<https://doi.org/10.12677/AE.2021.114204>
- [8] 夏凌翔,黄希庭. 青少年学生的自立人格[J]. 心理学报,2006,38(3):382-391.
- [9] 夏凌翔. 自立人格与心身症状:特质-应激-症状相符中介模型的检验[J]. 心理学报,2011,43(6):650-660.