

当代青少年“四无”心理问题的反思与对策

唐桂梅, 刘莹, 覃爽姿

广西安全工程职业技术学院, 广西 南宁

Email: gltgm@163.com

收稿日期: 2021年8月20日; 录用日期: 2021年9月15日; 发布日期: 2021年9月22日

摘要

联合国儿童基金会和世界卫生组织的数据显示, 全球大约每五个青少年中就有一人正遭受心理健康问题的困扰。《半月谈》记者通过调研发现, 青少年的心理问题具有“四无”特点。本文联系实际, 对青少年“四无”心理问题进行了归纳和反思, 并对相关应对策略进行了探讨。

关键词

“四无”心理, 立德树人, 价值引领, 生命教育

Reflections and Countermeasures on the Psychological Problems of the “Four Noes” of Contemporary Adolescent

Guimei Tang, Ying Liu, Shuangzi Qin

Guangxi Vocational College of Safety Engineering, Nanning Guangxi

Email: gltgm@163.com

Received: Aug. 20th, 2021; accepted: Sep. 15th, 2021; published: Sep. 22nd, 2021

Abstract

According to the data of the United Nations Children’s Fund and the World Health Organization, about one in five adolescents in the world is suffering from psychological problems. Through investigation, the reporter of *Banyuetan* found that adolescents’ psychological problems have the characteristics of “four noes”. Combined with practice, the author summarizes and reflects on the “four noes” psychological problems of adolescents, and discusses the relevant coping strategies.

Keywords

“Four Noes” Psychological Problems, Morality Education, Value Leading, The Education about the Meaning of Life

Copyright © 2021 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

联合国儿童基金会和世界卫生组织 2019 年 11 月联合公布的数据显示,全球 12 亿 10 至 19 岁青少年群体中,约 20% 存在心理健康问题,约 16% 遭受的疾病和伤害由心理健康问题引发;在中低收入国家,10 至 19 岁青少年约 15% 曾有过自杀念头;自杀已经成为青少年群体的第二大死亡原因[1]。2021 年 4 月,《半月谈》记者联合清华大学社会科学学院、中科院心理研究所、北京师范大学心理健康与教育研究所、南方医科大学等科研机构的一份调研发现,当代青少年心理健康问题具有“四无”特点,即学习无动力、真实世界无兴趣、社交无能力、生命无价值感[2]。作者结合现实中对青少年现状的了解,对“四无”心理问题进行归纳和反思,并对相关应对策略进行探讨。

2. 当代青少年“四无”心理问题的典型表现

(一) 学习无动力,不知道为什么而学

在中小学阶段,成绩差的学生往往不愿学习,讨厌学习,甚至逃避学习,这是很常见的现象。但也有调研发现,越来越多的优秀学生也存在厌学情绪。如,北京大学对一届新生的调研数据显示,有 30.4% 的学生厌恶学习,或者认为学习没有意义,还有 40.4% 的学生认为活着没有意义,而这些学生成长过程中没有明显创伤,生活优渥、个人条件优越[3];西安交大的一项调研则显示“超过三成的同学经常不想起床、不想上课、不想学习。……还有将近 5% 的学生讨厌学习或者为了他人而学习”[4]。研究人员通过分析典型案例发现,那些优秀的孩子物质条件富足,知识面也开阔,但却打心底认为,考上好大学是为了不辜负老师的期望,了却家长的心愿,而今任务已然完成,便再无动力去学,找不到学习的目的和意义何在。

(二) 现实世界无兴趣,沉迷网络游戏

随着社会的进步和科技的发展,手机和网络极大地改变了人们的生活方式,在生活中扮演着越来越重要的角色。但手机和网络给人们带来便利的同时也带来挑战,对于自制力相对较差的青年来说,这个挑战尤为巨大。部分青少年对手机形成依赖,上课下课难以从手机中抬头,他们在网络世界表现活跃,现实生活中则寡言少语,不愿跟其他人交往互动,对于各种校园文化活动、班级集体活动尤其抗拒。研究表明,网络游戏、网络交往等刺激能促使多巴胺分泌形成愉悦感,但这种愉悦感会使人丧失对其它活动的兴趣。这就不难想象,为什么一些青少年学生沉浸于虚拟的网络世界不能自拔,除了网络游戏之外再无其它兴趣爱好的学生比比皆是,有些学生因此耽误学业而被降级或退学,还有的人甚至将网络游戏当做赖以生存的动力,以至于近年来因手机、电脑等电子产品引发的自残、自杀事件也屡见不鲜。

(三) 升学、求职无自主意识,独立性差

当代青少年在成长过程中基本上衣食无忧,除了学习上的压力,他们几乎没有经历什么挫折磨难,加上受传统应试教育影响,很多人习惯于听从学校和家长的安排,缺乏自主意识和创新意识,有的青少

年在升学考试后对填报志愿很漠然，全凭家长代为处置，面对求职就业也茫然不知所措。这些学生在家里有长辈的多方照顾，遇到困难或犯了错误，有家人帮忙解决；在校学习生活期间实践锻炼不足，不懂得换位思考，总是把遇到的困难和挫折归结为外部原因，情绪调控和抗压能力也普遍较弱。有的学生对自我的认识和评价不够客观，自我定位不准确，容易好高骛远，面对复杂的社会情况和多样的就业选择往往犹豫不决，错过很多机会；也有的学生面对就业压力，甚至采取逃避的应对方式，更有甚者，一毕业就“自愿失业”，沦为“啃老”一族。

(四) 生活无意义，不知道为什么而活

当今社会，一方面家长为了让孩子得到优质教育资源，很多人让自己的孩子过早地投入到学业竞争当中；另一方面学校教育一直在实施高强度、高频次的考试评价，给学生带来很大的学业压力和挫折感；此外，家长和学校已经绷得很紧的同时，社会职场的高度竞争也导致成年人自身的心理健康出现问题，进而造成亲子关系的恶化。因而，一些处在焦虑漩涡中心的孩子，则成了“空心人”，虽然他们衣食无忧，但却内心空虚，找不到活着的意义和价值，有的青少年被形容为“如行尸走肉般活着”。这些人物质层面充分满足，但精神层面普遍供养困乏，以至于情绪上烦闷抑郁，亲情上淡漠，对生命极端漠视，从而出现自残、自杀，甚至弑亲等极端行为。

3. 对当代青少年“四无”心理问题的反思

(一) 高度焦虑的家长和不当的家庭教养方式是青少年“四无”心理问题的摇篮

在养育孩子的问题上，国人普遍存在高度焦虑，望子成龙的传统理念和“不能输在起跑线上”的共识，让不计其数的青少年在完成高考使命之前的日子里，在家长的监督下奔波于各种培训机构之间，周末休息成了奢望，更有甚者，有面临中考的孩子连刷牙的时间都被家长掐着秒表。与高度焦虑的家长相对应的，往往是不恰当的家庭教养方式。美国心理学家戴安娜·鲍姆林德认为，父母教养方式分为两个维度：一是父母对待孩子的情感态度，即接受-拒绝维度；二是父母对孩子的要求和控制程度，即控制-容许维度。在情感维度的接受端，家长以积极、肯定、耐心的态度对待孩子，尽可能满足孩子的各项要求；在情感维度的拒绝端，家长常以排斥的态度对待孩子，对他们不闻不问。在要求与控制维度的控制端，家长为孩子制订了较高的标准，并要求他们努力达到这些要求，在要求与控制维度的容许端，家长宽容放任，对孩子缺乏管教。根据这两个维度的不同组合，可以形成四种教养方式：权威型(接受+控制)、专断型(拒绝+控制)、放纵型(接受+容许)和忽视型(拒绝+容许)[5]。其中，权威型是一种理性且民主的教养方式，是最能培养身心健康孩子的教养方式，但也是高度焦虑的家长最难做到的教养方式。

(二) 功利化的应试教育是青少年“四无”心理问题的推手

世界卫生组织总干事谭德塞表示，现在很少有孩子能够接受关于管理负面情绪的正确指导，也很少有受心理健康问题困扰的孩子能够得到他们需要的帮助。在现有的教育体制当中，考试无疑是相对公平合理的人才选拔的考核方式，因此，素质教育虽然已经倡导了很多年，但在中考、高考的大棒指挥下，学校应试教育的模式并没改变。过分追求升学率的功利化应试教育不仅体现在对题海战术、学习成绩的盲目追求上，更可怕的是它代表着一种以考试成败作为唯一评价标准的片面的功利化的价值导向。在这样的价值导向和高压下，学生的情感、态度、价值观得不到正确的引导，心理困扰得不到需要的理解和帮助，长此以往，就没有心理健康、人格健全可言。

(三) 社会环境氛围是青少年“四无”心理问题的根源

社会经济快速发展是把双刃剑，它让人们衣食无忧生活便利的同时也给人们带来很多不良影响。一方面，在社会经济飞速发展的时代背景下，人们的职场竞争和生活压力越来越大，社会氛围也变得功利

和浮躁。对于广大普通百姓来说，只有考上好大学才能在社会竞争中取得优势，于是，家长们打着“为你好”的旗帜，竭尽所能地把家庭投资倾斜在孩子的学业教育上，同时也把焦虑和压力传导给孩子，诱导或逼迫孩子过早投入学业竞争。这使得在孩子真正的兴趣和天性被压制的同时，由此引发的心理健康问题却没有引起重视，有的家长甚至对青少年的心理问题无法理解，以为只是青春期“叛逆”而已。另一方面，智能手机的普及，使得青少年在网络上获取各种信息或游戏变得极为容易，一些类似于“宁可坐在宝马车里哭，也不坐在自行车后面笑”的拜金主义、享乐主义，甚至精致利己主义、极端个人主义思想，也积极容易地侵入到青少年的思想观念当中。

4. 当代青少年“四无”心理问题干预策略思考

(一) 立德树人，加强价值引领，将社会主义核心价值观融入教育教学全过程

现代教育要不仅要“传道、授业、解惑”，更要贯彻“立德树人”根本思想和原则，强化价值引领、知识传授与能力培养“三位一体”的教育教学理念，培养珍爱生命、热爱科学、求真务实、奉献社会的社会主义接班人。当代青少年所表现出来以“四无”心理为典型特征的心理问题，也折射出当今中国社会仍然普遍欠缺核心价值观念，学校在青少年的理想信念教育方面、价值引领方面还需要进一步加强。改革开放以来，人们的生活水平有了前所未有的大幅提高，但其思想意识并没有完全从贫乏中解放出来。在这种社会巨变中，意识形态的塑造远远落后于经济的发展，近年来功利主义、实用主义和投机主义颇为盛行，以至于经济收入成了衡量社会地位和个人成功的重要标准。这种情况下，个体极易出现无意义、无价值、精神空虚等问题。因此，学校教育应以“立德树人”为指导思想，以“课程思政”为落脚点，加强青少年的价值引领，将社会主义核心价值观教育融入学校教育教学的全过程，要“坚持不懈培育和弘扬社会主义核心价值观，引导广大师生做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者”[6]，致力于提高青少年自身的思想品质，增强抵抗力，自觉抵制不良影响。

(二) 重视生命意义教育，引导青少年敬畏生命、探寻生命的价值和意义

学校应重视大学生生命意义教育，引导他们尊重生命、敬畏生命、探寻生命的价值和意义。自我同一性发展是人们青少年时期面临一个重大人生课题，他们要在自我形象中去整合“我是谁”、“我要做什么”、“我具备什么样的能力”、“我为什么活着”之类的问题。由于种种原因，并不是每一个青少年都能够顺利地进行自我形象的整合，有的人可能出现自我同一性危机，以至于出现自我意识的偏差，甚至迷失自我，不知道自己想要做什么，也找不到自己活着的意义在哪里。有的学生沉溺在虚拟的游戏世界，打打杀杀，醉生梦死。他们在网络游戏中，可以复制生命，可以随心所欲地结束一个生命也可以让其满血复活，这使得他们对生命没有尊重和敬畏之心，有的人甚至分不清虚拟和现实，对自己和他人的生命感到漠然无所谓，从而在现实中遇到困难和挫折时轻易地放弃自己的生命或伤害他人的生命。

意义治疗的创始人、存在主义心理学家维克多·弗兰克尔认为，“生命的真正意义应当发现于世界之中，而不是在人的内心，也不是在被认为是一个封闭系统那样的自己的精神世界中发现生命的意义”[7]。他认为发现生命的意义主要有三个途径，一是创造性工作，二是体验，三是经历痛苦。因此，学校应立足现实，要加强学生的网络管控和引导，重视对学生进行生命意义教育，引导学生尊重生命、敬畏生命，加强学生创新和创造能力的培养，为他们提供足够的接触社会现实和实践锻炼的机会，在社会实践活动引导大学生发现自己生命的独特价值和存在的意义，让他们“在体验中领悟，在领悟中成长”。

(三) 家庭、学校和社会形成合力，为青少年成长营造良性的生态环境

个体的社会化跟家庭、学校和社会这三大要素息息相关，家庭、学校和社会是影响个体心理健康发展的最主要环境因素。其中，家庭是影响个体健康成长的最大环境因素，家庭的氛围、人际关系和教养方式对个体成长的影响深远而持久。研究表明，父母关系不合、家庭氛围紧张或与父母关系较差的青少

年更容易产生抑郁、焦虑等情绪障碍；而和谐的家庭氛围，肯定、积极的教养方式则对青少年的个性发展、社会交往、自我评价起到积极作用。因而，家长在养育孩子的过程中，应具备积极平和的养育心态，以理性而民主的方式对待孩子。学校作为个体社会教化的重要场所，应积极发挥教育引导功能，尊重学生的主体地位，重视学生的心理健康和思想价值引领，着力培养学生的主动性和创造性，真正做到“立德树人”。心理健康问题不仅给个人带来负担，也会在社会和经济层面产生不良影响。因此，社会也要重视青少年的心理健康问题，采取积极措施净化网络环境和社会风气，从根源上肃清思想毒瘤，弘扬艰苦朴素、勤劳勇敢的民族精神，倡导社会主义核心价值观，营造积极向上的社会氛围。总之，家庭、学校和社会应形成合力，才能为青少年的健康成长营造良性的生态环境，改善当代青少年的“四无”心理问题，才能为国家培养出理性平和、积极上进的社会主义接班人。

基金项目

2021年广西高校中青年教師科研能力提升项目：应对方式和社会支持对高职学生抑郁水平的影响研究(编号：2021KY1521)；广西安全工程职业技术学院2020年度科研项目：危机应对方式和社会支持对抑郁水平的影响(编号：GXAZY2020KYB004)。

参考文献

- [1] 中国新闻网. 联合国：全球五分之一的青少年受心理健康问题困扰[Z/OL]. <https://world.huanqiu.com/article/9CaKrnKnCv4>, 2019-11-06.
- [2] 蒋芳, 郑天虹, 刘璐璐. 学习无动力, 真实世界无兴趣, 社交无能力, 生命无价值感:青少年遭遇“四无”心理风暴[Z/OL]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1697165490048979370&wfr=spider&for=pc>, 2021-04-16.
- [3] 徐凯文. “空心病”也是一种心理障碍[N]. 大众卫生报, 2017-07-25(16).
- [4] 南锋霞. 大学生“空心病”现象的调研与反思——以西安交通大学为例[J]. 新西部, 2019(8): 51-52.
- [5] 廖青, 肖廷. 西方家庭教养方式研究的路径方法述评[J]. 外国教育研究, 2017, 44(10): 86-99.
- [6] 崔欣玉. 大学生“空心病”现象的反思与对策——基于价值虚无主义的视角[J]. 思想政治教育研究, 2018, 34(3): 148-152.
- [7] [美国]维克多·埃米尔·弗兰克尔. 活出生命的意义[M]. 吕娜, 译. 北京: 华夏出版社, 2018: 7.