

探析初中生同伴关系存在困境及教育路径

郭佳盈

陕西理工大学教育科学学院, 陕西 汉中

收稿日期: 2024年5月20日; 录用日期: 2024年6月20日; 发布日期: 2024年6月27日

摘要

初中生正处于青春期阶段, 社会性随之发展成熟。初中生对建立良好同伴关系产生需要, 与此同时, 不良的同伴关系在初中生中屡见不鲜。这是由于初中生经常陷入社交恐惧、社交迷茫、自我中心这三种困境中。为了帮助他们摆脱困境, 培养初中生良好同伴关系, 构建出积极、健康的社交圈, 教育工作者、学校、家长三方的努力缺一不可。

关键词

初中生, 同伴关系, 困境, 教育策略

Exploring the Dilemmas and Educational Paths in Peer Relations among Junior High School Students

Jiaying Guo

School of Education Science, Shaanxi University of Technology, Hanzhong Shaanxi

Received: May 20th, 2024; accepted: Jun. 20th, 2024; published: Jun. 27th, 2024

Abstract

Middle school students are currently in their adolescence stage, and their sociality is developing and maturing accordingly. Middle school students have a need to establish good peer relationships, and at the same time, bad peer relationships are not uncommon among middle school students. This is because middle school students often fall into three dilemmas: lack of confidence and security, lack of correct social cognition, and lack of social interaction skills. In order to help them overcome difficulties, cultivate good peer relationships among junior high school students, and build a positive and healthy social circle, the efforts of educators, schools, and parents are in-

dispensable.

Keywords

Junior High School Students, Peer Relationships, Difficulties, Educational Strategy

Copyright © 2024 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

初中生正处于身心发育的关键期，面临着许多问题和挑战。当前，初中生的心理健康问题受到越来越多的关注，其中同伴关系是一个重要的方面。同伴关系是指同一年龄阶段或同一心理发展水平阶段的个体之间进行交往时，发展和建立起来的一种人际关系[1]。这种关系可以在学校、工作场所、社交圈或其他社会环境中形成，对青少年社会发展和心理发展中都产生重要作用。自上世纪 30 年代以来，同伴关系一直都是青少年社会化领域的重要研究主题[2]。它是青少年社会化能力发展的基础，是满足其社会需求与安全保障的重要来源，也是青少年自我概念与个性发展的重要途径。

在初中阶段，随着同伴关系的发展，个体正在处于各种社会情境中，有研究表明，中国约 5.8%~30% 的青少年普遍存在焦虑、抑郁、强迫、网络成瘾、厌学等心理与情感问题[3]。据晓燕等人的研究结果显示，初中生与同伴之间的关系，对其环境适应性和自尊发展有着直接的作用，同伴关系对中学生的社会性发展有重要的作用。它决定了他们未来的社会适应与情绪调控能力。建立良好的同伴关系能减少青少年的孤独感，对其社交、个性发展起到积极作用；反之，不良的同伴关系不但会造成个体的孤独感，也会造成人际交流障碍、对他人的负面期望，进而使其社交功能受损。

2. 同伴关系的困境

困境一：“社交恐惧”——缺乏自信与安全感

社交恐惧症(Social Phobia)，又称“社恐”。医学层面的“社恐”是一种需经过严谨的临床诊断才能下定义的心理疾病专业术语，属于具有病理特征的精神疾病；而社会层面的“社恐”是一种当代青年在社交情境中的生存状态，属于非病理性，更倾向于一种主观认知的心理效应，在社交场所表现出逃避心理[4]。在初中生的社交当中，非病理学的“社恐”已经成为一种常见的现象，“不敢社交”“惧怕社交”这些消极心理不仅对个体的学业成绩产生负面影响，还会与较低的幸福感和抑郁等心理问题紧密联系，易引起网络成瘾等问题行为。这是缺乏自信与安全感的表现。

曾有学者对 1872 名中学生进行了一项社交问题的问卷调查，发现表现出社交恐惧的学生的比例占总样本大约 18.96% [3]。可见，社交的不良状态已经是一个迫切需要解决的问题。一方面，生理上的变化会造成许多初中生“社交恐惧”。比如由于身高差异带来周围同伴的嘲笑或第二性征的发育的迟缓导致学生产生自卑等原因，学生逐渐脱离群体，回避社交，变得孤僻，难以沟通。国内外众多研究均表明，高自尊的青少年在与人相处时较不容易出现畏惧与逃避行为。而低自尊的青少年对自己的人际价值认同程度低，在与人相处时，容易认为自己将遭到别人的消极评价，从而产生恐惧心理[5]。另一方面，成长环境即家庭在塑造和影响学生身心发展同样发挥着至关重要的作用，家庭结构是否完善是影响青少年心理健康的一个关键因素。家庭主要成员的缺失对青少年的社会化发展将产生不利影响。单亲儿童更容易

产生人际恐惧,由于家庭结构不完整,他们对自己的认识还不够全面,易产生自卑感,在与人相处的时候,他们总会有一种畏惧的感觉,在意他人看法,怕别人给予他们消极的评价[6]。父母的教养方式对学生同伴关系的建立产生直接影响。溺爱式教育会使个体缺乏独立性,在进入校园后,对于同伴过分依赖或回避。打压式教育会影响父母与孩子亲密关系的建立,而亲密关系的缺乏使学生安全感和归属感缺失,在生活中变得自卑懦弱,遇到问题容易陷入自我否定中,在同伴交往中常处于敏感退缩状态。而家长尊重子女,主动去了解他们,以及在孩子成长过程中关注他们的心理变化,给予主动的关怀,这对初中生的心理健康发展是有益的。

困境二:“社交迷茫”——缺乏社交正确认知

初中生心智发育还不成熟,易出现情感波动,有明显的两极化特征。有研究显示,个体的主观评价、归因风格、人际敏感性等都是影响青少年心理健康的重要因素。如果学校过分强调学业成就,而忽略社会技能的发展,有可能导致学生在社会交往中缺少表达聆听能力,缺乏对社交的正确认识。“社交迷茫”的学生往往不愿意主动进行社交,此时身边的同学由于认知偏差产生的负面评价,会加剧他们的逃避行为。校园环境恶劣,存在着欺凌、排挤、歧视等不良行为,对学生的社会认知与社交技能也有一定的影响。此外,风靡的网络社交影响着青少年的交往方式,大众传媒对于判断力正处于发展阶段的初中生来说是一把双刃剑。网络中某些不良风气一旦在同伴间形成,将催生校园霸凌现象,而为了更好的融入集体,有些初中生会对这些与自己三观违背的现象进行妥协甚至服从。他们常有一种错误认知,比如过分惧怕社会,担心自己不能应付社交威胁,这加重了他们的焦虑水平。他们往往避免交际场合,因而在自己 and 其所处的环境中产生违和。

家庭环境也是影响初中生社交认知的主要因素。一方面,父母对子女过度保护,未给予他们与外面的世界自由交流的机会,有些父母对社会交往的认知不足,没有对子女进行有效的社会引导与帮助,这都有可能使他们缺少社会经历,造成人际关系的障碍。如今许多家庭都是独生子女,他们缺乏与同伴交往的早期经验,进入初中后,他们的自我认同正在形成,经历了由老师、父母向同辈的转变,人际网络及交往对象出现了新的变化。这些变化导致他们对社交规则、人际交往的重要性等认知不够清晰。另一方面,家长对学生同伴关系建立的态度往往影响学生社交意愿的积极性。当家长秉持“成绩”优先的交往方式时,学生在学校选择交往对象时会将成绩排在人品、性格前面,对于初三学生来说,学业压力增加,许多同学交往意愿低下。此外,青春期的孩子对异性的好奇心逐渐产生,家长与老师采取简单粗暴的打压制止,会使孩子与异性交往缺乏正确认知,产生同伴交往困惑问题。以上现象窥其原因可总结为社交正确认知的缺乏。

困境三:“自我中心”——缺乏社交互动技能

初中生自我意识产生,对社交产生需要,同时又产生许多要求,小团体十分常见。家庭的过度关注和关爱会使学生优越感提升,在同伴关系中出现“以自我为中心”,缺乏共情能力,忽视他人感受,易激发同伴矛盾,而过多同伴矛盾的激发会降低学生进行社交的主观意愿,从而产生一系列的恶性循环。

青少年时期正是培养人情感、品德、性格形成和发展的关键时期。家长和老师是学生的榜样,一言一行都影响着学生。在亲子关系中,当家长之间出现矛盾和冲突时,会给孩子的人际交往带来潜在的不利影响,使他们感到更多的焦虑,从而回避交往,也会使他们表现出攻击性的社交行为。家庭气氛的淡漠与不协调是造成青春期学生社交问题的主要原因。温馨、融洽的家庭气氛有助于孩子获得家长的支持与关怀,孩子们在社会交往中也会表现出更多的正面、友好的交往行为,有助于孩子们建立起健康、成熟的友情。若无法学习到与人相处的正确技巧和方式,那么他们的社交行为无法得到塑造,容易产生非正常行为。

社会支持对青少年的心理与行为具有一定的保护作用。与支持贫乏学生相比,社会支持较为稳定的

下一代，其心态较为放松，性格也更为乐观，不容易出现焦虑情绪。社会支持能在一定程度上保护青少年的心理和行为适应。有研究表明，拥有相对稳定社会支持的下一代心理上更轻松，个性更为积极阳光，较之贫困生而言不易产生焦虑[7]。青春期中青少年渴望被尊重被关注，教师若无正确引导，会导致学生采用不当的社交行为引起注意，以满足自身的需要。关爱缺少的学生不知如何为人处世，不知如何良好进行同伴关系，又没有榜样可以学习，最终导致学生人际关系难以妥当处理。

3. 同伴关系的教育路径

在此基础上，本文提出了三方面教育路径：

路径一：教育工作者

教师进行教育必须秉承“以学生为中心”的原则，如何有效地培养学生的人际交往能力是当前心理健康教育教师面临的一个重要课题。初中阶段学生的同伴交往主要集中在学校，所以教师的引导起着很大的作用。

首先，采用观察法和量表测评法。教师应尊重学生的个体差异，并提供个性化的教学支持。在日常生活中，多对学生进行观察，注意有可能出现问题的学生，了解他们的同伴关系状况，以防止出现同伴关系冲突。许多学生渴望得到老师的关注，这已成为一种心理需求。老师要根据学生实际情况，对渴望关注的同学多一些关怀和指导。在平时的生活中，对初中生的生活状态以及同伴关系的发展情况进行访谈和记录，并及时引导，尽量预防因为家庭的不利因素而产生各种不良心理问题，在心理健康课程中，通过同伴关系等量表进行测量诊断，根据测量情况了解学生现状以进行针对性引导。

其次，教育公平与教育机智。教师应尊重学生的人格尊严，关注学生的心理健康，营造积极向上的教育氛围。在师生关系中，当同学之间产生冲突或矛盾时，教师所扮演的角色与所处位置是解决问题的关键。在面对学生的问题和矛盾时，教师应作为一个中立的调解人，为纠纷的双方多方面做出评判。这需要教师摒弃以往的经验 and 假想的情境以及学习成绩带来的偏见，要从实际情况和双方的真实动机出发来进行调解。如果需要批评教育，要防止产生伤害学生自尊的过激言语和行动。教师应关注弱势群体的教育需求，努力消除教育不平等现象。作为教育工作者，在平时的班级管理过程中，要给学生更多的心理支持，创造各种有利于初中生交流与合作的环境，例如，进行班级全员活动时，设定相一致的目标，增加同学之间的协调合作机会，进行学习小组、心理素质拓展等。

最后，课程引导。美国心理学家班杜拉提出了“观察学习”理论，揭示了榜样在儿童社会行为发展中的重要作用。这是个体学习的重要方式。作为教育工作者，老师为学生的同龄人关系发展树立榜样，使学生能在老师的言行举止中，在老师与别人的交往中，学习如何正确地与周围的同学、朋友进行交流。心理教育工作者还可以利用心理健康教育课程，引导学生开展提高同伴关系主题课程，让他们认识到了构建好同伴关系的重要意义，掌握同伴交流的方式和技能，同时，对有同伴关系问题的学生给予积极的关心和指导。此外，教育应培养学生的社会责任感，使他们具备为社会做出贡献的意识和能力。教师通过课堂教学和课外活动等方式，引导学生关注社会问题并积极参与社会实践。

路径二：学校

青少年有归属于群体、获得同伴友谊的需要。学校和相关部门设置心理健康教育课程时，应安排开设一些人际关系方面的课程与活动，对学生进行适当的指导，使他们能够更好地与其他学生进行交流，从而提高他们的同伴接受度，并与他们建立起一个和谐的伙伴关系。

首先，作为学生的“第二家园”，学校要为学生建立一个强大的支撑体系，创造一个良好的校园气氛和人文关怀，把和睦友爱的优秀美德传授给他们，让他们更容易地建立起一个好的同伴关系。布朗芬布伦纳从生态角度阐述了人的发展，强调了环境对人的行为和心理发展产生的重要作用。学校要有计划

地举办各种社交活动，学生们可以通过这些活动互相交流，拉近彼此的距离，培养他们的友谊。在活动中，我们注意加强家校联系，成为孩子们成长过程中的坚实后盾。同时，学校要为学生创造一个良好的人际关系环境，使其在学习中逐渐融入社会。在互相了解、互相尊重和互相包容的基础上，使同学用一种关爱的态度来对待同伴，创造出像温暖的家一样的气氛，从而形成一种良好的同伴关系。

其次，学校应该关注学生的心理健康。青春期的初中生们处在身心发展的不均衡与动荡期，迫切需要得到及时的帮助与引导。此外，学校可设各种不同的课程及选修课，让同学依个人喜好及专长自由选择，并培养其社交能力。注重实践活动，以团辅等方式培养学生的合作精神，使其在实践中不断成长。学校应该适时地推出相应的政策文件，提出解决策略，使处在困难中的初中生能更好地处理自身的问题。例如，每周合理安排时间进行团体辅导活动，开放心理咨询室，配备齐全的心理器材，在青少年的身体和心理发展规律基础上，增加适合初中生需求的主体活动，可以有效地防止不良心理和不良行为的发生。

最后，设置合理的心理健康教育课程。心理健康教育课程是以提高学生的心理健康水平为目标的，它包含了情感、认知、社会和生理等各个层面。课程应该重视学生在成长中所面临的种种困难与挑战，并培养其对生活的正面态度与处理方式。强调实践性、操作性，让学生在实际生活中能熟练运用所学到的知识。本课程可通过个案分析及情境模拟，使学生能在实践中学习与成长。例如，在初一开设“学会适应新环境，改善从小学到初中的不适应感”等课程，让他们尽快地融入校园，避免因适应问题影响正常学习和生活；在初二开设“调节情绪”和“传授有效学习方式”等课程，让初二学生更好地学习，增强他们的自尊心和自信心；初三的时候，由于中考的临近，很多学生都会对考试感到焦虑，此时，可以给他们提供一些针对考试焦虑的课程，让他们能够更好地应付接下来的中考。同时，组织各种心理活动及心理讲座，使学生学会如何更好地处理人际关系，必要时也可以给予个人辅导。

路径三：家庭

“家庭亲子之间的爱，是对个人最初的爱灵魂的培养，也是对个人爱的产生和人性培养的最大来源”。家庭是青少年心理发展的重要活动场所，父母的养育方式在孩子的成长过程中扮演着非常重要的角色。民主型教养方式倡导理解与支持。家长应把孩子视为平等的人，理解孩子的逃避行为，了解孩子的交流方式，对孩子的种种尝试给予支持。只有在良好的亲子关系中，儿童才能学习到与别人相处的方式，也能学习到怎样去爱别人、去尊敬别人。

首先，父母要有一个好的教育方法，多给学生一些精神上的支持，重视孩子的品德教育，将快乐、美德、希望、高尚、至善、宽容这些理念都能投射到孩子的心中，引导孩子形成正确的道德观念和行为习惯，他们的人生也就会更加丰富。通过积极的激励，进行建设性的反馈，不用“体罚”或者“重罚”，而要多与孩子交流，主动了解他们，让他们意识到自己的错误并加以纠正。也要为孩子创造良好的亲子关系，尊重他们的人格与选择，鼓励他们大胆表达自己的见解与情感，使孩子在充满爱与尊重的氛围中健康成长。父母采取这些恰当的养育方法，增强与子女之间的感情交流，建立起信任的亲子关系。亲子关系是人与人之间关系的基石，只有亲子关系和谐，孩子的心理幸福才能获得最基本的满足。

其次，父母应给学生一定的自主权，培养他们的自主精神。给予学生某种程度的自由，使他们学会独立思考和自主决策。同时，家长也教导孩子要为自己的行动承担责任，发展他们的责任感与自律性。与此同时，注重孩子的全面发展，在注重学习成绩的同时，也注重他们的身心健康、社交能力、艺术素养等，鼓励他们积极参加各项活动，培养多样化的兴趣和才能。协助他们积极地利用内部和外部的有关资源，给予他们充足的安全感和关爱，让他们有勇气和同学进行沟通和共享，提高他们的同伴关系，保护他们的身心健康。

最后，教育观念革新。随着教育观念不断更新，一些家长在对自己的孩子进行教育的时候，无法跟上时代的发展，仍然使用以前的教育方式，这就有可能在教育孩子的时候出现矛盾。父母也需要不断学

习和成长,以更好地适应孩子成长过程中的各种挑战和需求。家长应积极配合学校,学校加强家校共育,通过举办家庭教育讲座、家长座谈会、教育读书会等途径,引导家长进行更有效的教育方式,帮助父母改变自己的教育理念,学会与孩子进行积极的交流,尽可能地与孩子建立友谊,做孩子的倾听者,适时地为孩子提出一些切实可行的办法,使学生在家里感到被关爱。家校共育,共同维护学生的身心健康。

参考文献

- [1] 邹泓. 同伴关系的发展功能及影响因素[J]. 心理发展与教育, 1998(2): 39-44.
- [2] 周宗奎, 孙晓军, 赵冬梅, 等. 同伴关系的发展研究[J]. 心理发展与教育, 2015, 31(1): 62-70.
- [3] 姚立超, 张慧杰, 袁景颖. 青少年社交焦虑现状分析及应对策略[J]. 国际公关, 2021(15): 46-48.
- [4] 段俊吉. 理解“社恐”: 青年交往方式的文化阐释[J]. 中国青年研究, 2023(5): 95-102.
- [5] 李菲. 社交焦虑青少年的解释偏向特点[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 郑州大学, 2019.
- [6] 何颖. 农村地区留守儿童社交焦虑及其影响因素分析[J]. 现代职业教育, 2021(4): 32-33.
- [7] 刘洋, 张伟波, 蔡军. 青少年学生焦虑抑郁情绪特征与研究现状[J]. 中国医药导报, 2016, 13(12): 53-56.