

# 青少年自我认同危机的识别与思政教育干预

孟欣欣, 彭 沛

江汉大学马克思主义学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2026年4月2日; 录用日期: 2026年5月2日; 发布日期: 2026年5月11日

## 摘 要

青少年自我认同危机是12~18岁青少年向成年过渡阶段的关键心理冲突, 直接影响其价值观塑造、心理健康与社会适应能力。本研究基于埃里克森心理社会发展理论、自我效能感理论及教育生态学理论, 系统剖析危机在自我认知、情绪状态、行为表现、人际与社会适应四大层面的具体表征, 深挖个体特质、家庭环境、学校教育、社会文化等多因素交织的成因机理。在此基础上, 构建“认知筑基-实践赋能-心理疏导-协同育人”四位一体的思政教育干预体系: 深耕课堂融入核心价值观与主体意识培育, 搭建实践平台强化价值感, 强化精准心理疏导, 构建家校社协同育人体系。该体系契合青少年身心发展规律与多系统协同需求, 可为化解自我认同危机、培育健全人格提供可操作的实践参考。

## 关键词

自我认同危机, 青少年, 思政教育, 干预策略

# Identification of Self-Identity Crisis in Adolescents and Ideological and Political Education Interventions

Xinxin Meng, Pei Peng

School of Marxism, Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: April 2, 2026; accepted: May 2, 2026; published: May 11, 2026

## Abstract

The identity crisis among adolescents aged 12 to 18 is a critical psychological conflict during the transition to adulthood, directly influencing their value formation, mental health, and social adaptability. This study, based on Erikson's theory of psychosocial development, Bandura's self-efficacy theory, and ecological theory of education, systematically analyzes the specific manifestations of the crisis in

four aspects: self-perception, emotional state, behavioral performance, and interpersonal and social adaptation. It also delves into the interwoven causes and mechanisms involving individual traits, family environment, school education, and social culture. On this basis, construct a four-in-one ideological and political education intervention system that integrates “cognitive foundation building, practice empowerment, psychological counseling, and collaborative education”: integrating core values and subject consciousness cultivation into classroom teaching, establishing practical platforms to enhance a sense of value, strengthening precise psychological counseling, and building a collaborative education system involving families, schools, and communities. This system aligns with the physical and mental development laws of adolescents and the demands of multi-system collaboration, providing practical references for resolving identity crises and fostering healthy personalities.

## Keywords

Self-Identity Crisis, Teenagers, Ideological and Political Education, Intervention Strategies

Copyright © 2026 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

12~18 岁的青少年时期正是从儿童向成年过渡的关键阶段, 这一时期的自我认同建构直接关乎个体价值观塑造、心理健康与长远发展。随着社会多元化进程加快、网络信息碎片化传播以及学业竞争压力加剧, 部分青少年在自我探索中陷入认知迷茫、情绪失衡、行为偏差等自我认同危机, 严重影响其社会适应与人格健全。自我认同危机的形成并非单一因素所导致的, 而是个体心理特质、家庭环境、学校教育、社会文化等多种因素交织的结果。思政教育作为思想道德教育的核心载体, 在引导青少年树立正确自我认知、化解心理冲突方面具有天然优势。立足思政教育视角, 完善全方位的教育干预体系, 为破解青少年自我认同危机提供参考, 助力青少年在复杂社会环境中明晰自我定位、坚定价值信念, 顺利度过成长关键期。

## 2. 相关概念界定与理论基础

### 2.1. 核心概念界定

#### 2.1.1. 青少年的界定与发展阶段特征

青少年一般指 12~18 岁的群体, 这一时期是从儿童迈向成年的关键过渡期, 也是个人价值观与人生目标逐步成型的重要阶段。这一阶段, 青少年的身体发育迅速, 生理上的显著变化让其心理层面更为敏感, 自我关注度大幅提升。随着自我概念和自我意识的增强, 其心理和社会性也在快速发展: 情绪容易起伏波动, 时常陷入自我怀疑与迷茫; 内心既渴望适度的陪伴与支持, 又希望能独立做出选择; 同时开始主动尝试多样的社会角色, 在探索中寻找并确立属于自己的身份认同[1]。

#### 2.1.2. 自我认同与自我认同危机的概念

自我认同又称为自我同一性, 简单地说是个体对“我是谁”“未来想成为怎样的人”以及自身在社会中所处位置的清晰认知与定位。它并非静止不变, 而是会随着人生阅历积累与持续自我探索不断发展重塑。有观点认为, 青春期的核心命题正是自我意识的确立与社会角色的形成, 这一阶段也是青少年完善自身信仰、价值观念与人生准则的关键时期。若青少年在自我探索中无法协调内心世界与外部环境的

关系, 长期陷入迷茫困惑且无法自我疏导, 未能建立起清晰稳定的自我认知, 就可能会出现自我认同危机, 这种危机并非某种具体的疾病, 而是人生成长过程中较为常见的心理冲突[2]。这意味着旧的认知体系在时代与环境的变化下逐渐崩塌, 而新的认知体系尚未建立。

### 2.1.3. 思政教育干预的内涵与核心特征

思政教育干预是指思政教育工作者基于立德树人根本任务, 结合青少年身心发展规律, 有目的、有计划地运用思政教育理念与方法, 对青少年自我认同发展过程开展预防性引导与矫正性干预。其核心特征体现为: 价值引领性, 以社会主义核心价值观为导向, 引导青少年形成正确的自我认知与价值判断; 心理疏导性, 融合心理健康教育方法及时疏导由自我认同危机引发的情绪困扰与心理障碍; 实践赋能性, 依托具体实践活动, 增强青少年的自我效能感与社会归属感; 协同联动性, 整合家庭、学校、社会多方资源, 形成育人合力, 而非单一维度的教育行为。根据介入时间和目标的不同分为两种形式: 预防性干预和矫正性干预。预防性干预, 重点针对尚未出现自我认同危机的群体, 通过日常课程和活动, 普及心理健康知识, 营造温馨包容的校园环境和家庭氛围。例如, 在语文等课程中探讨人物成长与价值选择, 在课外开展团队实践活动, 以此提升青少年的抗压能力与自我认知水平。矫正性干预则主要面向已陷入自我认同危机的青少年, 通过制定并实施针对性方案对其开展精准引导。例如, 开展一对一谈话谈心与心理辅导、组织专题小组活动、联动家长制定全方位教育引导计划等, 旨在解决目前出现的问题, 帮助其化解现实困惑, 缓解并消除自我认同危机。

## 2.2. 理论基础

### 2.2.1. 埃里克森心理社会发展理论

埃里克森将人的一生发展划分为八个阶段, 其中青春期(12~18岁)处于“自我认同与角色混乱”阶段, 也是个体自我认同建构的关键时期。该理论指出, 青少年通过不断探索社会角色、整合自我特质与社会期待, 逐步形成稳定、连贯的自我认同; 若这一过程未能顺利完成, 则易陷入角色混乱, 表现为自我认知模糊、对未来感到迷茫、行为缺乏一致性等特征[3]。这一理论为识别青少年自我认同危机的核心表现提供了直接的心理学支撑, 也明确了思政教育干预需聚焦“角色引导”与“价值整合”的核心目标。

### 2.2.2. 自我效能感理论

班杜拉自我效能感理论认为, 个体对自身能力的主观判断, 直接影响其行为动机、努力程度与挫折耐受力。拥有较高自我效能感的青少年, 更愿意主动探索自我、尝试新事物, 面对困难时能坚持努力; 而自我效能感低的青少年, 则容易回避挑战、自我否定, 进而陷入自我认同危机[4]。这一理论为思政教育干预提供了重要抓手——通过创设实践情境、强化成功体验与积极反馈, 提升青少年的自我效能感, 是有效化解其自我认同危机的关键路径。

### 2.2.3. 教育生态学理论

美国心理学家布朗芬布伦纳生态系统理论认为, 青少年的健康发展受多层嵌套、相互作用的生态环境影响, 需要从整体视角看待青少年的发展, 而非仅关注个体、家庭与学校。该理论将环境分为四层: 微观系统是青少年直接接触的家庭、学校等环境; 中层系统指各微观系统之间的互动关系, 如家校沟通与观念差异; 外层系统是间接产生影响的社会环境, 包括父母的工作环境、学校管理、家庭社交网络等; 宏观系统则为最外层, 涵盖文化、价值观、社会思潮、法律政策与网络舆论等[5]。

家庭直接塑造青少年的安全感与价值观, 学校影响其自我评价, 而家校观念冲突容易引发角色混乱。社会压力、多元价值观与网络文化, 既直接影响青少年的自我认知, 也通过家庭与学校教育间接作用于其心理发展与自我认同[6]。这一理论启示思政教育干预不能局限于课堂, 而需兼顾个体、家庭、

学校、社会等多维度因素, 构建全方位、多系统的协同育人体系, 才能从根本上化解青少年自我认同危机。

### 2.3. 三大理论的有机融合与辩证统一

上述三个理论之间并非孤立存在的, 而是共同构成了一个理解青少年自我认同危机的多层次、动态性分析框架。三大理论的有机结合, 揭示了危机形成与化解的内在逻辑。

#### 2.3.1. 多系统互动下的自我效能感塑造与认同危机生成

根据教育生态学理论, 青少年的成长嵌套于微观、中层、外层与宏观四层系统之中, 各系统相互作用、共同影响其发展轨迹。以宏观系统的社会价值观念为例, 社会竞争与优绩主义的持续影响, 促使许多青少年主动或被动地陷入对速度与功绩的追逐之中。其中, 少数青少年能够凭借优异成绩获得自我认同的强化; 然而对大多数而言, “为卷而卷”的状态使他们不得不埋头于繁重的课业任务, 难以腾出精力关注自身的成长与发展[7]。依据自我效能感理论, 这些直接经验、替代性经验等反馈, 是塑造青少年个体自我效能感的核心来源。那些在学业上表现优异的青少年, 往往通过持续的成功经验不断强化自我效能感, 从而逐步建立坚实自我认知。相反, 若长期处于低自我效能感状态, 青少年在面对埃里克森所提出的青春期核心发展任务——即通过探索各种社会角色、整合自我认知以建立稳定自我同一性时, 往往会采取回避、退缩或僵化应对的方式。他们或因害怕失败而主动放弃探索, 或因反复受挫而陷入无力感, 最终无法完成角色整合, 从而陷入埃里克森所说的“角色混乱”, 即自我认同危机。这一链条清晰地揭示: 生态系统通过作用于自我效能感的形成, 中介了青少年在青春期自我认同建构这一核心发展任务上的最终结果。

#### 2.3.2. 个体自主探索与思政价值引领的辩证统一

在具体操作实践中, 我们需做到个体的自主探索与思政价值引领的辩证统一。一方面, 埃里克森的心理社会发展理论认为在青春期中青少年的自我概念会不断进行调整, 因此这需要创造关系连结, 实现青春期的自我重塑[8]。另一方面, 思政课程作为立德树人的关键课程, 能够通过教学设计、活动开展和道理阐述, 把社会主义核心价值观传递给青少年, 帮助其重新定义自己, 创造自己, 建立真实自我。因此, 有效的思政教育干预, 应是在尊重和激发青少年主体性的探索过程中, 有机融入价值引导, 使其在认识社会、服务社会的实践中, 自觉把个人理想融入国家发展大局, 实现从自发性探索到价值性认同的升华。

## 3. 青少年自我认同危机的表现与成因分析

### 3.1. 青少年自我认同危机的主要表现

青少年在面对自我认同危机时, 其心理与行为会出现多方面的异常现象, 主要体现在自我认知、情绪状态、行为表现、人际与社会适应四个层面。

#### 3.1.1. 自我认知层面的自我怀疑、自我否定、自我角色混乱

通常陷入自我认同危机的青少年, 内心往往伴随频繁的自我诘问, 常产生“自身能力是否足够”“行为选择是否正确”等自我怀疑。他们对自身能力缺乏信心, 对自我选择不够笃定, 易过度关注自身缺点, 陷入自我否定与低自我价值感之中, 难以以积极心态正视困难与挑战, 进而形成负面的自我认知。与此同时, 这类青少年对自身发展方向感到迷茫, 在不同环境中无法准确定位自身角色。在家庭中的子女身份、学校里的学生的身份、同伴间的朋友身份之间, 无法形成稳定统一的自我形象, 常处于角色困惑与冲突之中, 伴随不安、焦虑等情绪, 进一步加剧自我认知危机。

### 3.1.2. 情绪层面的焦虑、抑郁、空虚感、易怒

从青少年的情绪状态可直观判断其是否陷入自我认同危机。典型表现为焦虑易怒、情绪易激怒, 常因未来发展、人际关系及自我认知等问题产生莫名的紧张与担忧, 情绪状态长期低迷, 在人际交往中易发生冲突, 难以与同伴建立稳定和谐的关系。同时, 这类青少年容易出现抑郁、空虚等消极情绪, 对生活缺乏价值感, 内心产生空虚感与无力感, 对原有兴趣爱好丧失热情, 也不愿去探索新的事物与领域, 其情绪多持续低落, 倾向于回避社交与沟通, 进而加剧情绪的不稳定性, 致使情绪波动幅度大, 常在亢奋与低落的极端情绪状态之间反复切换。

### 3.1.3. 行为层面的叛逆行为、学业下降、网络成瘾、违纪行为

情绪异常往往会直接引发青少年行为层面的偏差, 其中尤为突出的便是叛逆心理与行为。这类青少年常常刻意违反规则、挑战权威, 通过反抗来宣泄内心的不满, 以试图在对抗中获取掌控感与安全感, 追求所谓的绝对自由, 强烈排斥规则的约束, 进而导致学业成绩明显下滑。他们在学习时难以集中注意力, 对课堂教学产生排斥心理, 逐渐丧失学习兴趣与内在动力, 最终陷入“学不会-不愿学”的恶性循环。在此背景下, 面对学校与父母的双重压力, 部分青少年更容易选择逃避现实, 转而沉迷网络。他们在网络世界中投入大量时间, 以此回避现实中的压力与挫败感, 寻找在现实世界中难以获得的成就感与归属感。然而, 网络带来的短暂满足难以迁移到现实生活, 长期的落差反而会加剧内心失衡。少数青少年为了在现实中证明自己、获得认同, 甚至出现抽烟、酗酒等不良行为, 个别极端情况下还可能触碰校纪校规甚至法律红线, 试图通过这些极端方式获取虚假成就感, 或寻求所谓“同伴群体”的接纳与归属感。

### 3.1.4. 人际与社会适应层面的人际疏离、社交退缩、对集体活动缺乏兴趣

在人际交往与社会参与等方面, 受上述心理与行为问题的持续影响, 青少年的性格与行为表现往往使其难以维系健康稳定的人际关系。他们常会主动疏远家人与朋友, 将内心想法封闭起来, 进而产生强烈的孤独感与不被理解感, 现实中的社交活动也随之明显减少, 转而沉迷网络交友, 试图通过网络交友寻求情感共鸣与身份认同。与此同时, 这类青少年普遍对集体活动缺乏兴趣, 刻意回避班级、学校与社区的各类集体活动, 逐渐缺乏集体归属感与参与感。

总而言之, 青少年所面临的自我认同危机是一种综合性发展危机, 上述表现并非孤立的存在, 而是相互交织、彼此影响、互为因果, 共同构成其心理与行为困境。

## 3.2. 青少年自我认同危机的成因分析

青少年自我认同危机的形成是多因素共同作用的结果, 结合教育生态学理论, 可从个体、家庭、学校、社会四个维度剖析:

### 3.2.1. 个体因素

主要表现在人格特质、气质类型、自我效能感、应对方式等方面。每个青少年都具有独特的个体差异和其自身固有的心理特征, 会直接作用于自我认知能力的形成与发展。天生敏感、内向和信奉完美主义的青少年, 在自我探索中更容易陷入自我怀疑与自我否定; 而性格冲动、缺乏耐心的青少年, 则往往更难平稳度过自我认同的关键阶段。与此同时, 若青少年长期处于低自我效能感状态, 始终认为自身能力不足、难以胜任挑战, 便会主动回避探索新事物, 进而错失探索与认知自我的机会, 也难以建立积极的学习体验与良好的社交关系, 最终限制自身的全面发展。在持续的压力与焦虑裹挟下, 倘若青少年选择逃避退缩、自我否定甚至冲动对抗等消极应对方式, 而非冷静分析、积极解决问题, 自我认同危机则会持续加剧。

### 3.2.2. 家庭因素

主要体现在家庭教养方式、亲子沟通质量、家庭结构与氛围等方面。家庭是青少年接触最早、触及内心最深的成长环境,也是塑造个体认知最重要的场景[9]。父母若采取过度保护与严格控制的教养模式,会使青少年丧失自我探索的欲望和机会,导致其成年后对自身发展方向感到迷茫无措。而父母若对孩子的长期忽视或无原则溺爱,则会使孩子形成错误的价值观念,成年后难以建立健康的人际关系。此外,若亲子之间缺乏真诚、有效的沟通,青少年的内心想法无法被倾听与理解,便容易产生不被重视的感觉,进而陷入自我怀疑,性格变得孤僻沉默。家庭关系不和睦、父母感情紧张或父母离异,更会从根本上削弱青少年的安全感和对他人的信任感,使其难以将精力用在自我探索上,甚至会影响到未来人际关系[10]。

### 3.2.3. 学校因素

主要突出体现在学业压力、师生关系、同伴关系、学校文化建设与价值观引导等方面。学校是青少年的第二课堂,也是青少年生活的重要场所,其环境氛围与教育导向直接作用于青少年的自我评价与自我认同建构。在应试教育背景下,成绩被异化为衡量学生价值的核心甚至唯一标准,青少年也易将个人价值和学业成绩深度捆绑。一旦学业成绩下滑,青少年便容易陷入自我怀疑与价值否定的困境。部分教师与同伴也会以成绩为评价标准,学业不佳的青少年不仅难以得到教师的认可,还可能在同伴交往中遭受霸凌,这会严重损害青少年的自尊心,使其难以客观认识自身的真正价值,进而滋生自我否定的消极情绪。在学校层面来看,如果学校只偏重知识传授而忽视思想教育与价值引领[11],容易导致学生形成片面狭隘的价值认知,使其除学习之外不敢尝试其他领域,再加之缺乏人生方向的引导,最终在成长过程中陷入迷茫与无助,进一步加剧自我认同危机。

### 3.2.4. 社会与文化因素

主要包括社会竞争压力、多元价值观冲击、网络文化与媒体影响等方面。当前社会快速发展变革,网络的普及使得各类价值观大量涌入,正处于价值观塑造关键期的青少年更容易被影响,在价值判断与选择中陷入困惑与矛盾。网络文化内容复杂多元,进一步加剧了其价值认知的混乱;网络环境的虚拟性也容易让青少年产生过高的自我期待,在与网络虚拟形象的对比中,产生强烈的自卑和焦虑情绪。同时,面对当前较大社会竞争压力,在社会普遍的焦虑氛围中,容易使青少年奉行功利主义,这挤压了原本用于自我探索和兴趣发展的空间,使其内心感到压抑。

综上所述,青少年自我认同危机的形成通常是一个长期积累的过程:一个天生敏感、缺乏自信的青少年,若在缺乏理解与支持的家庭环境中成长,进入以成绩为核心评价标准、校园人文氛围薄弱的学校,又身处就业竞争激烈、价值观多元且充满诱惑的社会环境中,极易陷入自我认同危机[12]。

## 4. 思政教育干预青少年自我认同危机的实践策略

自我认同是青少年人格健全发展的核心议题,直接关乎其价值观塑造、社会适应能力与心理健康水平[13]。当前,受社会多元价值观冲击、网络信息碎片化影响以及学业压力、人际关系困扰等因素叠加,部分青少年出现自我认知模糊、自我价值怀疑、社会角色迷茫等自我认同危机表现。针对这一现状,思政教育干预需立足青少年自我认同危机的成因与表现,结合理论基础与思政教育的价值引领优势,构建“认知筑基-实践赋能-心理疏导-协同育人”四位一体的实践策略体系:

### 4.1. 深耕思政课堂,筑牢自我认同的认知根基

思政课堂是引导青少年建立正确自我认知的主渠道,思政教师需突破传统说教式教学,将自我认同教育有机融入课程内容,帮助学生理清自我与他人、自我与社会、自我与国家的关系。

#### 4.1.1. 融入核心价值观教育, 明确自我价值导向

推动社会主义核心价值观教育与青少年自我认同培育深度融合, 结合《思想政治》《道德与法治》等课程内容, 通过案例教学、主题研讨等形式, 引导青少年深刻理解“爱国、敬业、诚信、友善”的个人层面价值要求与自我价值实现的内在关联[14]。例如, 通过讲解时代楷模、身边榜样的奋斗故事, 让学生真切认识到, 个体价值的实现离不开对国家与社会的责任担当, 进而帮助学生跳出“自我中心”的认知局限, 建立以社会价值为支撑的自我认同。同时, 针对青少年易受网络错误价值观侵蚀的问题, 可开设“价值辨析”专题课堂, 围绕“颜值焦虑”“躺平心态”“功利主义”等热点话题组织辩论活动, 引导学生理性甄别错误价值观念, 树立“内在品质优于外在标签”“奋斗成就自我价值”的正确认知, 在明辨是非中夯实自我认同的价值根基。

#### 4.1.2. 强化主体意识培育, 引导精准自我认知

思政教师可精心设计关于认识自我的主题教学活动, 借助自我画像、成长档案等实践载体, 引导青少年全面审视自身的性格特点、兴趣特长与能力短板, 帮助其形成客观、完整的自我认知。同时, 教师可结合心理学的相关知识, 在课堂中融入自我认知量表解读、归因方式指导等内容, 帮助学生学会用辩证的眼光看待自身优缺点, 避免因一时的挫折或不足陷入自我否定的误区。此外, 通过深入阐释“人的本质是一切社会关系的总和”等思政核心观点, 引导学生在与同学、老师、家庭的互动中清晰定位自身角色, 理解个体与集体的共生关系, 提升自我认知的全面性与客观性, 为稳定的自我认同奠定认知基础。

### 4.2. 搭建实践平台, 赋能自我认同的行动建构

由于自我认同的形成离不开实践体验的支撑, 所以思政教师需要突破课堂的边界, 搭建多元化的实践平台, 让青少年在实践中检验自我、提升能力、获得价值感, 实现从“认知认同”到“行动认同”的转化。

#### 4.2.1. 开展主题思政实践活动, 强化社会角色认同

思政教师可结合青少年的年龄特点与认知规律, 组织开展红色教育实践、志愿服务、社区共建等沉浸式思政实践活动。例如, 带领学生走进革命纪念馆、爱国主义教育基地, 通过实地探访、情景模拟等形式, 让学生在回望历史中感悟青年的时代使命, 强化新时代青年的角色认同; 组织学生参与校园志愿服务、社区敬老助残、环保宣传等活动, 让学生在服务他人、奉献社会的过程中体会自身的社会价值, 增强责任感与归属感。实践结束后, 可通过撰写心得、分享交流等形式, 引导学生梳理实践中的收获与成长, 进一步深化自我认知与角色认同, 将外在实践体验内化为稳定的自我认同。

#### 4.2.2. 鼓励个性化发展实践, 挖掘自我潜能价值

鉴于学生个体之间存在显著差异, 思政教师可依据学生的兴趣爱好与自身特长, 针对性设计并开展个性化发展实践。例如, 针对擅长表达的学生, 组织思政主题演讲、辩论赛等活动; 针对热爱创作的学生, 开展“红色主题征文”“思政漫画创作”等活动; 针对动手能力强的学生, 指导其参与校园文化建设、社会实践调研等项目。在实践中, 思政教师应充分扮演好引导者与鼓励者的角色, 及时肯定学生的努力与成果, 帮助学生在发挥特长的过程中挖掘自身潜能, 逐步增强自我效能感, 有效破解自我价值迷茫、自我认同不足的困境。

### 4.3. 强化心理疏导, 化解自我认同的情绪障碍

青少年的自我认同危机往往伴随焦虑、自卑、叛逆等负面情绪, 这就需要思政教师兼具思政教育者与心理引导者的双重角色, 将心理疏导融入日常思政课教育教学中, 帮助学生化解情绪障碍, 为自我认同的建立扫清心理障碍。

#### 4.3.1. 建立常态化交流沟通机制, 精准掌握心理动态

思政教师可以主动贴近学生、走近内心, 通过课堂观察、课后谈心、周记交流、小组分享等形式, 搭建常态化的师生沟通渠道。重点关注学业压力突出、人际关系紧张、家庭环境特殊的学生群体, 精准识别学生自我认同危机的外在表现与深层根源, 并为其建立个性化心理档案。同时, 在沟通交流中, 教师应始终秉承尊重、理解与接纳的原则, 减少生硬说教与主观评判, 避免引发学生抵触与防备心理, 让学生感受到被认可、被关爱, 从而营造心理疏导营造安全、包容的心理氛围, 为后续开展针对性心理疏导奠定坚实基础。

#### 4.3.2. 开展针对性心理引导, 摆脱认同困境

思政教师需要针对不同类型的自我认同危机, 开展精准化、差异化的心理引导。对于因学业挫折产生自卑心理的学生, 引导其正确归因, 帮助其树立“能力是可以提升的”的认知, 鼓励其制定阶段性小目标, 在逐步实现目标的过程中积累自信; 对于因人际关系困扰产生自我怀疑的学生, 传授有效的人际交往与沟通技巧, 引导其理解“差异存在的合理性”, 学会接纳自我与他人的不同, 建立健康的人际关系; 对于受网络不良信息影响产生认知偏差的学生, 需要结合思政教育内容进行价值引导, 帮助其摆脱错误观念裹挟, 重塑理性认知。同时, 对于心理问题较为严重的学生, 教师需及时与学校心理辅导中心、家长对接, 建立多方协同机制, 形成专业干预合力, 保障心理疏导科学有效。

#### 4.4. 构建协同体系, 凝聚自我认同培育的合力

基于教育生态学理论, 青少年自我认同培育需整合家庭、学校、社会资源, 构建协同育人体系<sup>[15]</sup>, 为青少年搭建全方位的成长支持网络:

##### 4.4.1. 深化家校协同, 筑牢家庭支持基础

在深化家校协同方面, 可通过家长会、家访、家校微信群等形式, 向家长普及青少年自我认同发展的规律与心理特点, 引导家长树立科学的教育观念。鼓励家长摒弃过度溺爱或简单否定的教育方式, 多给予孩子尊重与鼓励, 关注孩子的心理需求而非仅关注学业成绩; 同时指导家长掌握与孩子有效沟通技巧, 帮助孩子化解成长中的困惑, 营造民主、和谐的家庭氛围。针对家庭环境特殊、成长压力较大的学生, 教师应主动与家长对接, 协同制定个性化的教育引导方案, 帮助学生在家庭的关爱与支持中建立安全感, 逐步形成积极、稳定的自我认同。

##### 4.4.2. 强化校社联动, 拓展社会支持场景

在强化校社联动方面, 学校可主动对接社区、爱国主义教育基地、科技馆、企事业单位等社会资源, 将自我认同教育从校园延伸到更广阔的社会场景。例如, 联动企业开展职业体验活动, 帮助学生了解不同职业的价值, 为其未来的职业角色定位积累认知; 或者借助社会公益组织的力量, 组织学生参与公益服务, 让学生在奉献中提升自我价值感。同时, 学校应积极配合相关部门开展网络环境综合治理, 例如开展“红色主题征文”“思政漫画创作”等活动, 让学生在发挥特长的同时, 深化对社会主义核心价值观的理解, 从而自觉抵制不良信息对其自我认同的影响, 减少负面信息对自我认同的冲击, 为青少年健康成长营造清朗的社会文化环境。

#### 4.5. 干预策略的组合与个性化应用

为提升思政教育对青少年自我认同危机干预的精准性与实效性, 应立足危机的表征类型与成因差异, 对“认知筑基 - 实践赋能 - 心理疏导 - 协同育人”四维干预体系进行动态组合与靶向适配, 构建“一生一策”的个性化干预机制, 推动干预模式由普适性引导向精准化矫治转变。

#### 4.5.1. 自我否定型：认知筑基与心理疏导式干预

针对以自我否定、价值感低下、自我怀疑为核心特征自我否定型危机，干预应以认知筑基与心理疏导为核心路径。依托思政课堂开展自我认知与价值澄清教育，引导青少年以辩证思维审视自身优势与不足，破除片面化、负面化自我认知；同时结合常态化心理疏导，通过共情倾听、积极归因训练与正向强化，修复其自我价值感知，逐步建构稳定积极的自我认知体系。

#### 4.5.2. 家庭压力型：家校协同与支持赋能式干预

针对由家庭教养失当、亲子沟通阻塞、家庭氛围紧张引发的家庭压力型危机，干预应以家校协同与心理疏导为重点。通过家校共育平台向家长传导科学教育理念，改善家庭教养方式，优化家庭支持系统；在校内开展针对性心理支持，缓解家庭压力带来的焦虑、抵触与无助感，形成家庭与学校同向发力的支持闭环，为青少年自我认同发展筑牢安全基底。

#### 4.5.3. 同伴关系型：实践赋能与认知引导式干预

针对呈现社交退缩、同伴关系紧张、归属感缺失的同伴关系型危机，干预应以实践赋能与认知引导为主导。借助小组实践、集体活动与志愿服务等载体，创设良性同伴交往情境，提升青少年人际互动能力；在思政教育中强化尊重、包容、友善的价值导向，引导其正视个体差异，在良性同伴互动中重建社会归属感与身份认同[16]。

#### 4.5.4. 网络成瘾与行为偏差型：价值引领与行为矫正式干预

针对表现为网络成瘾、行为叛逆、规则意识薄弱的网络成瘾与行为偏差型危机，需采用价值引领、行为矫正与社校联动相结合的综合干预模式。以社会主义核心价值观纠正认知偏差，提升网络素养与是非判断力；通过行为契约、目标管理等方式实施行为矫正；同时联动社区、家庭与校外资源，强化现实实践引导，降低虚拟环境的负面裹挟，帮助青少年回归健康有序的现实成长轨道。

通过分类组合、精准适配的个性化干预，能够有效提升思政教育介入的针对性与可操作性，为不同类型自我认同危机青少年提供差异化支持，切实推动青少年健全人格培育与自我认同健康发展。

### 5. 结语

青少年自我认同危机是青春期发展阶段的重要心理议题，直接关乎个体价值观塑造、心理健康与社会适应能力，其形成是个体、家庭、学校、社会文化多层次因素交织作用的结果。思政教育作为引导青少年健康成长的重要阵地，在化解自我认同危机中具有不可替代的优势——通过深耕思政课堂筑牢认知根基，帮助青少年树立正确的自我价值导向；搭建实践平台赋能行动建构，强化自我效能感与社会归属感；强化心理疏导化解情绪障碍，为自我认同扫清心理阻力；构建家校社协同育人体系，形成全方位育人合力。

这些干预路径既契合青少年身心发展规律，又呼应了教育生态学理论多系统协同育人的核心诉求，更彰显了思政教育“立德树人”的根本任务。青少年自我认同的培育并非一蹴而就，而是一个持续探索、动态发展的过程。未来，思政教育需持续优化干预策略，加强对网络时代新问题、新挑战的研究，进一步深化家校社协同育人机制，为青少年搭建更具针对性、实效性的成长支持体系，助力青少年在自我探索中明晰方向、凝聚力量，顺利渡过认同危机，成长为具有健全人格、坚定信念与社会责任感时代新人。

### 参考文献

- [1] 柳丽荣. 建构正向自我意识顺利度过认同危机[J]. 甘肃高师学报, 2012, 17(5): 134-135.
- [2] 庄劭雯. 从埃里克森八阶段理论来看初三学生心理焦虑的问题[J]. 法制博览, 2016(12): 283, 282.

- [3] 爱利克·埃里克森. 童年与社会[M]. 高丹妮, 李妮, 译. 北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2018: 241-242.
- [4] 班杜拉. 自我效能: 控制的实施[M]. 缪小春, 等, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2003: 55-60.
- [5] 杨振芳, 田欢好. 基于社会生态系统理论的大学生非认知能力培养[J]. 潍坊工程职业学院学报, 2025, 38(2): 67-73.
- [6] 韩歌. 当代青年自黑心理成因及如何引导[J]. 科学大众(科学教育), 2018(5): 146-147.
- [7] 范学君, 高晓清. 从异化到和合: 大学生的自我认同危机与复归[J/OL]. 湖南社会科学, 2026(1): 139-146. <https://link.cnki.net/urlid/43.1161.C.20260213.0906.032>, 2026-05-07.
- [8] 方江琴. 创造连结: 自我探究中重塑自我——埃里克森心理社会发展理论的运用[C]//四川劳动保障杂志出版有限公司. 劳动保障研究会议论文集(十三). 2021: 75-77.
- [9] 谢红芬, 王桂梅, 胡启梅, 等. 以家庭为中心的协同护理对抑郁症患者照顾者家庭负担及社会支持的影响[J]. 中华护理杂志, 2018, 53(6): 662-667.
- [10] 鲁晓辉, 李妍, 芦红燕, 等. 青少年心理健康状况调查及心理干预效果评价[J]. 职业与健康, 2024, 40(18): 2544-2548.
- [11] 乔春雷. 网络文化视域下大学生社会归属感的现实样态及教育策略研究[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2020.
- [12] 万增奎. 道德自我认同感危机与当代道德教育[J]. 天津教育, 2007(7): 33-34.
- [13] 童慧慧. 自我认同视角下青少年游戏依赖问题及优化路径[J]. 国际公关, 2025(7): 134-136.
- [14] 杨启莲, 江敏. 大中小学社会主义核心价值观教育一体化研究[J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2021(3): 39-42.
- [15] 王海鹰. 家校社协同培育青少年劳动价值观的实践研究[J]. 才智, 2024(5): 45-48.
- [16] 张智辉. 优势视角下中职学生自我认同危机干预研究[D]: [硕士学位论文]. 黄石: 湖北师范大学, 2025.