

青少年逆反心理的形成机制与应对策略

朱 颖^{1*}, 李旻洋²

¹南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

²江苏理工学院教育学院, 江苏 常州

收稿日期: 2024年9月30日; 录用日期: 2024年11月11日; 发布日期: 2024年11月22日

摘 要

文章旨在深入探讨青少年逆反心理的形成机制, 通过分析影响逆反心理产生的内部因素如个体性格、认知发展、情感需求等和外部因素如家庭环境、学校教育、社会文化等, 揭示其背后的心理逻辑和动因。同时, 文章还将结合国内外相关研究成果和实践经验, 从家庭、社会、学校三个方面提出一系列针对性的应对策略, 包括调整教育方式、改革教育方式、加强心理健康教育等, 以期为应对青少年逆反心理提供实践指导和参考。通过本研究, 我们期望能够为促进青少年心理健康、构建和谐的家庭和社会环境贡献一份力量。

关键词

青少年, 逆反心理, 机制, 策略

The Formation Mechanism and Coping Strategies of Adolescent Rebellious Psychology

Ying Zhu^{1*}, Minyang Li²

¹School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

²School of Education, Jiangsu University of Technology, Changzhou Jiangsu

Received: Sep. 30th, 2024; accepted: Nov. 11th, 2024; published: Nov. 22nd, 2024

Abstract

The purpose of this paper is to deeply explore the formation mechanism of adolescent rebellious

*第一作者。

文章引用: 朱颖, 李旻洋(2024). 青少年逆反心理的形成机制与应对策略. *心理学进展*, 14(11), 383-390.

DOI: 10.12677/ap.2024.1411806

psychology and to reveal the psychological logic and motivation behind it by analyzing the internal factors that affect rebellious psychology, such as individual personality, cognitive development, emotional needs, etc., and external factors such as family environment, school education, and social culture. At the same time, this paper will also combine relevant research results and practical experience at home and abroad and put forward a series of targeted coping strategies from the three aspects of family, society, and school, including adjusting education methods, reforming education methods, and strengthening mental health education, in order to provide practical guidance and reference for coping with adolescent rebellious psychology. Through this study, we hope to contribute to the promotion of adolescent mental health and the construction of a harmonious family and social environment.

Keywords

Juvenile, Reverse Psychology, Mechanism, Tactics

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

青少年时期, 作为人生旅程中一个充满挑战与变化的阶段, 不仅是身体快速发育的时期, 也是心理世界逐步构建与成熟的关键时期。在这一阶段, 逆反心理作为一种普遍存在的心理现象, 广泛影响着青少年的行为模式与心理状态。逆反心理表现为青少年对家长、教师或社会规范的反抗、质疑或拒绝服从, 这种心理现象往往伴随着情绪的不稳定、行为的偏激以及对传统权威的蔑视。逆反心理对青少年成长的影响是多方面的。一方面, 适度的逆反心理有助于青少年独立思考、勇于探索未知领域, 促进其个性发展与创新能力的培养; 另一方面, 过度的逆反心理则可能导致青少年与家长、教师及社会的关系紧张, 影响其情感交流、学业成绩及社会适应能力。此外, 长期的逆反心理还可能对青少年的心理健康造成不良影响, 如引发焦虑、抑郁等情绪问题, 甚至诱发不良行为或犯罪行为。鉴于青少年逆反心理的普遍性及其对青少年成长的深远影响, 深入研究其形成机制与应对策略显得尤为重要。首先, 通过揭示逆反心理的形成机制, 可以帮助我们更好地理解青少年的内心世界, 把握其心理发展的规律与特点, 为科学的教育与引导提供理论依据。其次, 提出有效的应对策略, 对于缓解青少年逆反心理带来的负面影响, 促进其健康成长具有重要意义。这不仅有助于改善家庭关系、提升教育质量, 还有利于构建和谐的社会环境, 为青少年的全面发展创造有利条件。本文旨在深入探讨青少年逆反心理的形成原因, 通过综合分析内部因素如生理变化、心理发展、情感需求等与外部因素如家庭环境、学校教育、社会文化等的相互作用, 揭示逆反心理产生的深层次原因。同时, 本文还将结合国内外相关研究成果与实践经验, 提出一系列切实可行的应对策略, 旨在帮助家长、教师及社会各界更好地应对青少年逆反心理, 促进青少年的健康成长与全面发展。

2. 逆反心理概念

“逆反”也叫“逆反心理”, 国外从 1960 年左右提出。《英汉大词典》最开始的解释将逆反心理分为两层意思: 表面的意思是指否定, 而深层的意思则指一种对抗或者拒绝做某件事情的态度, 也解释为偏偏要按照他人所指的反面去做, 或者非要按照相反的方向去做的一种倾向(王同亿, 1990)。由于个体本

来就有自己的思维,特别是初中生对于自我独立的要求越来越高,出于对自我的保护也是有可能出现逆反心理的,当个体感到自己的自由受到削减或是控制的时候,会表现出很强的保护动机,投射到行为上,就很有可能会出现被控制行为的出现频率不断增加,想要通过这种途径来获得独立自主的权利(Brehm, 1981)。发展到国内,越来越多的研究者开始着手研究逆反心理,并且都将主要人群集中在了中学生群体。朱智贤在《心理学大辞典》中提出了逆反心理的定义,将其本质确定为一种心理活动,产生于个体的主观认识和客观环境无法吻合从而诱发的抵触情绪,这种认识和元认知干预研究者提出的理论十分相似(朱智贤, 1989)。廖为建认为逆反心理是指环境中发生的事物已经超出了个体所能承受的最大值从而产生的一种相反的感受,即个体有倾向性地脱离了寻常的思维,按照相反方向发展的倾向(廖为建, 2000)。比如:当家长一直对孩子的一些方面进行说教,超出了孩子能够接收的程度时,他就很有可能会产生非要去去做这件事情的冲动,从而导致逆反心理。李荐中在临床的实践中发现,逆反心理很有可能是一种固执的、单向的思维习惯,使得个体无法正确而全面地认识事物的本质特点,从而导致个体采用错误的行为去解决问题(李荐中等, 2006)。结合教育来讲,认为逆反心理是在受教育的过程之中,自身的想法和传统的教育教学观念在一定的情况下产生的对立情绪或者行为倾向(李林, 1999)。邢宜静认为,初中生的逆反心理主要是指在社会环境、教育者或家长的间接主观因素和初中生的直接主观因素的相互作用下,初中生本身对教育者或家长所谈及的一些事情产生抵触、反感的情绪,从而故意表现出来的与教育者或家长的要求和愿望背道相驰的一种心理状态(邢宜静, 2008)。总之,逆反心理是客观环境不符合主体需要时所产生的一种心理状态。当个体的自我意识和外部监督约束的内容与方式不相适应时产生出的一系列意识或行为反应。是强烈情感色彩的体现,这种强烈性主要表现为对事物带有明显的抵触情绪。

3. 研究青少年逆反心理的社会重要性

研究青少年逆反心理在当今社会中具有深远的重要性,它不仅关乎个体成长与发展的质量,更与社会整体的和谐稳定及未来前景息息相关。青少年时期作为人生的重要转折点,是个体从依赖走向独立、从幼稚迈向成熟的关键时期,而逆反心理作为这一阶段常见的心理现象,其实质是青少年对既有规则、权威及传统观念的挑战与反思,是自我意识觉醒与个性塑造的体现。深入探究青少年逆反心理的成因、表现形式及影响机制,对于引导青少年形成正确的价值观、世界观,以及提升他们的社会适应能力具有重要意义。在教育层面,研究逆反心理有助于教育者认识到传统填鸭式教育的局限性,转而采取更加尊重个体差异、鼓励自主探索的教学方法,从而激发青少年的学习兴趣与创造力,培养具有批判性思维和解决问题能力的未来公民。在家庭环境中,家长通过理解逆反心理,能够更有效地与孩子沟通,建立基于相互尊重与理解的亲子关系,减少家庭冲突,营造和谐的家庭氛围;社会层面而言,研究青少年逆反心理还能为政策制定者提供科学依据,帮助他们设计出更符合青少年心理特点的公共服务项目和社会支持系统,如心理健康咨询、职业规划指导等,从而有效缓解青少年面临的学业压力、社交困扰及未来规划迷茫等问题,降低青少年犯罪率,维护社会稳定。研究青少年逆反心理不仅是对青少年个体成长规律的深刻洞察,更是推动教育革新、促进家庭和谐、维护社会稳定的关键所在,对于构建更加健康、包容、进步的社会环境具有不可替代的作用。

4. 青少年逆反心理的形成机制

4.1. 主观因素

4.1.1. 生理与心理发展不平衡

大脑发育程度是逆反心理产生的生理基础。青少年时期,大脑尤其是负责决策、规划、控制冲动等

高级认知功能的前额叶尚未完全成熟, 导致青少年在情绪调节、风险评估和长远规划上可能表现出不成熟。这种生理上的快速发展与心理成熟度的相对滞后, 容易引发情绪波动和行为上的冲动, 成为逆反心理产生的生理基础。伴随性器官和第二性征的显著变化, 青少年开始意识到自己的身体变化, 并对异性产生好奇与吸引。这种生理上的成熟感可能超前于心理和社会角色的准备, 使得他们在处理与性相关的问题时感到困惑和不安, 进而可能以逆反的方式表达不满或寻求认同。随着认知能力的提升, 青少年开始学会从不同角度审视问题, 形成逆向思维和多向思维。这种思维方式虽然促进了创造力的发展, 但也可能导致他们对权威和传统观念产生质疑, 以批判性的态度看待周围的世界, 包括父母、老师的教导和社会规范, 从而表现出逆反行为。与此同时, 青少年渴望通过摆脱依赖来证明自己的独立性和成人地位。他们开始质疑父母的决定, 希望按照自己的意愿行事, 这种追求自主性的愿望在遭遇限制或反对时, 容易引发逆反心理。

4.1.2. 心理需求与自我认知

青少年时期是自我意识快速发展的阶段, 他们开始更加关注自我, 思考“我是谁”、“我将成为什么样的人”等问题。这种自我意识的觉醒促使他们不断探索和确认自我价值, 寻求身份认同。随着年龄的增长, 青少年对自我的认知逐渐深入, 包括对自己的能力、兴趣、价值观等方面的认识。然而, 这种自我认知可能并不稳定, 容易受到外界评价的影响, 导致他们时而自信满满, 时而自卑沮丧。在面对挫折或负面评价时, 青少年可能通过逆反行为来维护自尊, 证明自己的价值。青少年时期, 自尊心尤为敏感和强烈。他们渴望得到他人的认可和尊重, 特别是来自同龄人和重要他人的肯定。当感到自己的权利、尊严或能力受到质疑或侵犯时, 他们可能会采取逆反的态度来捍卫自己的立场和尊严。此外, 青少年还渴望在社交圈中建立自己的地位, 通过与众不同的行为来吸引注意, 这也可能成为逆反心理的诱因之一。

4.2. 客观因素

4.2.1. 家庭因素

目前许多家庭实行的是简单粗暴、命令式教育, 这种教育方式往往缺乏情感交流和有效沟通, 容易使青少年感到被忽视或压制, 从而产生逆反心理。他们可能认为自己的意见和感受不被重视, 进而以反抗的形式表达不满。与此同时家长对子女的过高期望往往导致孩子承受巨大的心理压力。当青少年无法达到父母的期望时, 可能会感到挫败和沮丧, 进而通过逆反行为来寻求心理平衡或逃避现实。家庭氛围的好坏也是造成逆反心理的因素之一, 不和谐的家庭环境中家庭成员之间的冲突、冷漠或离异等不和谐因素会严重影响青少年的心理健康。他们可能在这种环境中感到孤独、无助和缺乏安全感, 从而通过逆反行为来寻求关注和自我认同。家庭成员之间缺乏有效的沟通和交流会导致青少年感到被孤立和误解。他们可能无法表达自己的真实想法和感受, 进而以逆反的方式来表达不满和抗议。

4.2.2. 学校因素

应试教育方式给青少年带来的压力是造成青少年逆反心理的重要原因。当前的教育体系往往过分强调考试成绩和升学率, 给青少年带来了巨大的学习压力。这种压力可能使他们感到焦虑、疲惫和失去兴趣, 进而以逆反的态度对待学习。部分学校在教育过程中过分注重智育而忽视德育, 导致青少年在道德品质、心理健康等方面的发展受到忽视。这种教育偏差可能使青少年在面临道德选择时感到困惑和迷茫, 进而以逆反的行为来反抗社会规范。师生关系是青少年逆反心理形成的又一重要原因。教师对学生的态度和行为会直接影响学生的心理健康。如果教师过于严厉、冷漠或缺乏耐心, 可能会使学生感到被忽视或歧视, 进而产生逆反心理。相反, 如果教师能够关爱学生、尊重学生并给予积极的指导和支持, 将有助于缓解学生的逆反情绪。单一的以成绩为标准的评价方式容易使学生感到沮丧和挫败。当学生发现自

己无法在学业上取得优异成绩时,可能会通过逆反行为来寻求心理安慰或转移注意力。

4.2.3. 同辈群体与社会文化

同辈群体的影响加剧了青少年叛逆心理的形成。青少年在与同辈群体的交往中容易受到其价值观和行为倾向的影响。如果同辈群体中存在不健康的价值观和行为倾向,青少年可能会模仿这些行为以融入群体并获得认同感。这种模仿行为可能进一步加剧他们的逆反心理。社会文化中的大众传媒和网络信息对青少年叛逆心理也有着重要的影响。随着互联网的普及和发展,大众传媒和网络信息对青少年的影响日益增大。这些信息中可能存在一些消极、负面的内容如暴力、色情、虚假信息等,对青少年的心理健康产生不良影响。此外,一些时尚文化、反叛文化等也可能吸引青少年的注意并激发他们的逆反情绪。

5. 逆反心理形成机制的理论依据

5.1. 心理学理论

需求与供给矛盾论认为逆反心理是由于“心理需求”同“心理供给”发生矛盾引起的一种较稳定的带有情感性和对抗性的心理状态。当青少年的心理需求得不到满足或受到挫折时,他们可能会产生逆反心理,以对抗外界的限制和束缚;态度反应论认为逆反心理是个体对某种刺激的消极行为反应。在特定的教育情境中,当青少年接触并理解教育内容时,如果这些内容与他们原有的认知结构相悖,他们可能会产生抵制态度,进而形成逆反心理。

5.2. 发展心理学理论

发展心理学认为,人在成长的过程中会经历两个逆反期:幼儿期和青春期。在这两个阶段,个体开始产生自我意识,并试图摆脱对外界的依赖和束缚。这种自我意识的觉醒和独立意识的增强是逆反心理产生的重要基础。幼儿期逆反主要表现为与父母顶嘴、要求自己做事情等。这是孩子开始产生自我意识和独立意识的表现。青春期逆反则更为复杂和强烈。青少年在这个阶段不仅要面对身体上的变化,还要应对心理和社会角色的转变。他们开始质疑权威、追求独立,并试图建立自己的价值观和世界观。这种转变可能导致他们与父母、老师等权威人物产生冲突和对抗。

5.3. 社会学理论

社会学理论认为,逆反心理的形成与社会环境密切相关。青少年在成长过程中会受到家庭、学校、同辈群体和社会文化等多种因素的影响。一是家庭环境影响。家庭中的教育方式、亲子关系及家庭氛围等都会对青少年的心理发展产生影响。不当的教育方式和亲子关系可能导致青少年产生逆反心理。二是学校教育影响。学校教育的内容、方法和态度等也与青少年的心理需求密切相关。当学校教育不能满足青少年的心理需求时,他们可能会产生逆反情绪。三是同辈群体影响。同辈群体对青少年的心理发展具有重要影响。在同辈群体中,青少年可以寻找归属感、认同感和支持感。然而,当同辈群体中存在不良的价值观念和行为倾向时,青少年可能会受到其影响,进而产生逆反心理。四是社会文化影响。社会文化因素如媒体、网络等也会对青少年的心理发展产生影响。一些反传统、反权威的价值观念可能通过媒体和网络等途径传播给青少年,从而引发他们的逆反心理。

6. 青少年逆反心理的应对策略

6.1. 家庭层面

6.1.1. 建立信任关系

首先,家长要主动倾听青少年的想法,放下身段,以平等的心态与青少年交流,耐心倾听他们的想

法和意见。通过主动倾听和尊重青少年的意见以及沟通,家长能够更准确地理解青少年的需求和困惑,从而提供更加有效的支持和帮助。其次,要尊重青少年的意见。尊重青少年的个性和选择,鼓励他们表达自己的观点和想法。当青少年的意见被尊重时,他们会感到被重视和认可,从而增强自信,减少逆反心理。最重要的在于要增强家庭沟通,增进理解家庭成员之间应建立定期沟通的机制,如家庭会议、晚餐时聊天等。通过沟通,家长可以了解青少年的需求和困惑,青少年也能感受到家庭的温暖和支持。

6.1.2. 调整教育方式

教育方式的好坏是影响青少年逆反心理的重要因素。家长在教育青少年时,应采用温和、鼓励的方式,可以激发青少年的学习兴趣,促进他们自主学习能力的提升。通过引导、启发的方式,帮助青少年认识到自己的错误,并鼓励他们积极改正。家长应了解青少年的兴趣、能力和特长,合理设定期望,根据孩子的实际情况调整期望可以避免给他们带来过大的压力,有助于他们健康成长。避免产生逆反心理。最重要的是培养青少年的自主学习能力和独立思考能力,让他们学会自己解决问题。通过这种方式,青少年可以逐渐建立自信心,减少对外界的依赖和逆反。

6.1.3. 营造和谐家庭氛围

要积极促进家庭成员间的相互理解和支持,家庭成员之间应相互理解、包容和支持,可以增强家庭的凝聚力,使青少年感受到家庭的温暖和力量。当家庭成员之间出现分歧时,应通过沟通、协商的方式解决问题,避免冲突升级。其次,要减少家庭冲突。家长应尽量避免在孩子面前争吵或产生矛盾,以免给孩子带来负面影响。减少家庭冲突和矛盾,可以避免给青少年带来负面影响,有助于他们形成积极的性格和心态。家庭成员应共同参与家庭活动,如做饭、打扫、户外活动等。通过共同参与活动,可以增强家庭成员之间的默契和感情,让青少年感受到家庭的温暖和欢乐,可以增强家庭成员之间的默契和感情,有助于青少年的心理健康发展避免青少年逆反心理的形成。

6.2. 学校层面

6.2.1. 改革教育方式

一是重视学生的全面发展,平衡智育与德育。学校应致力于培养学生的综合素质,而不仅仅是学术成绩。通过增设德育课程、开展社会实践活动等方式,学生的价值观、人生观和世界观得到正确引导,综合素质得到提升,逆反心理得到一定程度的抑制。二是尊重学生的个性差异,因材施教。尊重学生的个性差异,因材施教,可以激发学生的学习兴趣 and 积极性,使他们在适合自己的学习环境中发挥最大的潜能,减少因不适应而产生逆反心理的可能性。学校应建立多元化评价体系,可以避免单一的成绩评价模式,使每个学生都有机会展示自己的特长和优势,增强了教育的公平性。教师应根据学生的不同特点,制定个性化的教学方案,激发学生的学习兴趣 and 积极性,减少因不适应而产生逆反心理的可能性。

6.2.2. 改善师生关系

一是加强师生沟通,增进理解。建立定期的师生交流会或班级会议,加强师生沟通,可以增进师生之间的理解和信任,有助于教师更好地了解学生的学习需求和心理状态,为学生提供更有效的支持和帮助。二是采用正面激励的方式,鼓励学生进步。采用正面激励的方式,鼓励学生进步,可以增强学生的自信心和学习动力,使他们更加积极地面对学习和生活中的挑战。学校和教师应更多地使用正面反馈和鼓励,而非批评和惩罚,以增强学生的自信心和学习动力。设立奖励机制,如学习进步奖、优秀表现奖等,表彰学生的努力和成就,可以营造和谐的学习氛围,有助于学生形成积极向上的学习态度和心态。

6.2.3. 丰富校园活动

组织多样化的课外活动,如体育比赛、艺术展览、科学竞赛、社团活动等,为学生提供展示自我、发

展兴趣的机会,同时促进他们的身心健康。通过这些活动,培养学生的团队协作能力、领导力和社会责任感,增强他们的归属感和认同感,减少逆反心理的产生。同时要确保每项活动都具有一定的教育价值,能够让学生在参与中学习到新知识、新技能,或者加深对某个领域的理解和兴趣。通过活动设计,引导学生关注社会问题,培养他们的公民意识和社会责任感,可以使学生形成更加积极、正面的世界观和价值观。

6.3. 社会层面

第一,加强网络信息管理,减少不良信息对青少年的影响。在数字化时代,网络已成为青少年获取信息、交流思想的重要平台。然而,网络上的不良信息,如暴力、色情、虚假新闻等,可能对青少年的心理健康产生负面影响,加剧其逆反心理。因此,社会应加强对网络信息的监管。通过严格监管网络信息,有效过滤和审核暴力、色情、虚假新闻等不良内容,能够显著降低青少年受到这些信息的负面影响,保护他们的心理健康,减少逆反心理、焦虑、抑郁等问题的发生。同时,应加强对青少年的网络素养教育。加强对青少年的网络素养教育,不仅提高了他们识别和抵制不良信息的能力,还培养了他们的批判性思维和独立思考能力。这有助于青少年在复杂的网络环境中保持清醒,做出明智的选择。第二,倡导积极向上的价值观,营造良好的社会氛围。通过大力弘扬社会主义核心价值观,倡导尊重、理解、包容、互助等正面价值观,能够为青少年提供明确的价值导向,帮助他们形成正确的世界观、人生观和价值观。通过媒体、公益广告、文化活动等多种渠道,传播正能量,让青少年更加了解社会的美好面,增强了他们的社会认同感和归属感。这有助于减少因社会不公、压力等因素引发的逆反心理,促进青少年的健康成长。

7. 结论与展望

青少年逆反心理的形成是一个复杂的过程,涉及个体、家庭、学校和社会等多个层面的因素。研究表明,青少年在生理和心理上的快速发展,以及对独立性和自我认同的追求,是导致逆反心理的内部动因。同时,家庭环境中的过度保护、过高期望、缺乏沟通等问题,学校教育中的应试压力、教育方式不当、师生关系紧张等,以及社会文化环境中的不良信息、价值观冲突等,都是诱发逆反心理的外部因素。这些因素相互作用,共同影响着青少年的心理状态,导致逆反心理的产生。针对青少年逆反心理,研究提出了多层面的应对策略。尽管研究在青少年逆反心理的形成机制和应对策略方面取得了一定成果,但仍存在一些不足。应对策略的研究多停留在理论层面,对实际操作的可行情性和有效性缺乏足够的验证。未来的研究应进一步深入探索青少年逆反心理的形成机制,注重应对策略的实证研究,跨层面、跨学科的整合研究也是未来的重要方向,通过综合考察家庭、学校、社会等多个层面的因素,以及心理学、教育学、社会学等多个学科的理论和方法,全面揭示逆反心理的形成和应对策略的复杂性。青少年逆反心理的形成和应对策略的研究表明,这是一个需要社会各界共同努力的问题。家庭、学校、社会应形成合力,共同为青少年创造一个健康、积极、和谐的成长环境。家庭应关注青少年的心理需求,建立良好的亲子关系;学校应改革教育方式,促进学生的全面发展;社会应优化文化环境,加强心理健康教育。通过全社会的共同努力,我们可以为青少年健康成长创造更加良好的条件,减少逆反心理的产生,促进青少年的全面发展。

参考文献

- 李荐中,汪洁,高赛男,崔光成(2006).初中生青春期逆反心理的发生率及其对心理健康状况的影响. *中国全科医学*, 9(23), 1960-1962.
- 李林(1999).逆反心理,宜疏不宜堵. *四川教育*, (5), 10.

廖为建(2000). 公共关系学. 高等教育出版社.

王同亿(1990). 英汉辞海. 国防工业出版社.

邢宜静(2008). 初中生逆反心理疏导和策略研究. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.

朱智贤(主编) (1989). 心理学大词典. 北京师范大学出版社.

Brehm, S. S. (1981). Psychological Reactance and the Attractiveness of Unobtainable Objects: Sex Differences in Children's Responses to an Elimination of Freedom. *Sex Roles*, 7, 937-949. <https://doi.org/10.1007/BF00290976>