

青少年道德发展与心理健康的协同提升研究

杨 倩

四川轻化工大学教育与心理科学学院, 四川 自贡

收稿日期: 2025年3月18日; 录用日期: 2025年4月26日; 发布日期: 2025年5月8日

摘 要

将心理健康教育贯穿德育工作全过程, 有助于提升青少年的心理健康水平。青少年道德教育是个人和社会发展的需要, 是引导青少年树立主导价值观念和解决当前存在的突出问题的需要。因此, 遵循青少年身心发展规律, 引导增强主体意识, 健全评价标准, 建立知行统一的培养模式, 以提升和培养青少年的道德能力。

关键词

青少年, 道德发展, 心理健康, 协同提升

A Study on the Synergistic Enhancement of Adolescents' Moral Development and Mental Health

Qian Yang

School of Education and Psychological Sciences, Sichuan University of Science and Engineering, Zigong Sichuan

Received: Mar. 18th, 2025; accepted: Apr. 26th, 2025; published: May 8th, 2025

Abstract

Mental health education is carried out throughout the whole process of moral education, which helps to improve the mental health of adolescents. Moral education for adolescents is a need for personal and social development, a need to guide adolescents to establish dominant values and to solve the current outstanding problems. Therefore, it follows the law of adolescents' physical and mental development, guides the enhancement of the subjective consciousness, improves the evaluation standard, and establishes the cultivation mode of the unity of knowledge and behavior in order to enhance and cultivate adolescents' moral ability.

Keywords

Adolescents, Moral Development, Mental Health, Synergistic Enhancement

Copyright © 2025 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

青少年时期是人生发展的关键阶段，也是道德观念和心理健康形成的关键时期。在这个时期，青少年的价值观、行为规范和心理状态开始逐渐定型，对他们的人生发展将产生深远影响。近些年来，我国政府和社会各界在教育领域越来越关注青少年的身心健康。随着经济的发展，社会重大事件的发生，青少年的成长环境不断变化，心理健康问题越加凸显。二十大报告提出“重视心理健康和精神卫生”，2023年4月教育部等十七部门联合出台了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》，在这份文件中提出要“五育并举促进心理健康”，首要的就是“以德育心”，“将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程，融入教育教学、管理服务和学生成长各环节，纳入‘三全育人’大格局，坚定理想信念，厚植爱国情怀，引导学生扣好人生第一粒扣子，树立正确的世界观、人生观、价值观”。可见“心理-德育”这两者之间存在着密切的关系，对青少年的全面发展有着深远的影响。因此，如何实现青少年道德发展与心理健康的协同提升，成为教育工作者和家长关注的重要课题。本文将从道德发展的理论基础、心理健康的重要性、两者的关系以及如何实现协同提升等方面进行探讨。

2. 青少年道德发展

2.1. 青少年道德发展的内涵

道德发展是个体在成长过程中逐渐形成道德观念、道德判断和道德行为的过程。道德发展涉及到个体对善与恶、对与错、公正与公平等问题的理解和认识，以及在生活中如何做出道德决策和相应的行为。道德发展不仅受到个体自身认识能力的影响，还受到家庭、学校、社会等多方面因素的制约。

2.2. 主要理论观点

青少年道德发展是一个复杂的研究领域，心理学和教育学研究中探讨的重点内容包括个体的道德观念、道德判断以及行为的形成。皮亚杰、科尔伯格、班杜拉等人都曾在其研究中提到过青少年道德发展的相关内容。皮亚杰认为，儿童的道德发展和认知发展相关，分为自我中心阶段和合作阶段。自我中心阶段，儿童的道德发展主要是在道德判断上服从于权威；在合作阶段，儿童的道德发展来自于对社会规则的理解和遵守，认识到合作关系的重要性(Piaget, 1965)。科尔伯格在皮亚杰理论的基础上又提出了更为详细的道德发展的阶段理论。他认为，道德发展应该分为三个层次，每个层次又各含两个阶段。道德发展的每一个阶段都是人们需要经历的，只有经过这些过程后，才能发展到道德认知的成熟水平(Kohlberg, 1969)。班杜拉则在社会学习理论中强调了观察学习和模仿在个体行为形成中的重要性，说明个体是如何通过观察和模仿他人来学习和发展道德行为的，比如说如何解决道德冲突，怎么应对社会压力等等(Bandura, 1999)。

2.3. 研究启示

这些理论为我国青少年道德教育的研究提供了非常有价值的指导作用。皮亚杰、科尔伯格和班杜拉的理论从不同角度为研究青少年道德发展提供了重要的视角。这些理论相互补充，共同揭示了青少年道德发展的复杂性和多样性。研究者应关注青少年的认知发展阶段，道德教育要适应认知发展的规律，并且循序渐进，利用榜样的力量来影响其道德发展。未来的研究方向可以进一步探索文化、社会环境和个体差异对青少年道德发展的影响，构建更为全面的理论框架，为青少年道德教育提供更有针对性和科学性的指导。

3. 青少年心理健康

3.1. 心理健康的内涵

心理健康是一个多维度、多层次的概念，不仅是指没有心理疾病或障碍，而是指个体在情感、认知、行为和社会适应等方面具有良好的状态，能实现自身的潜力。[世界卫生组织\(2022\)](#)在其最新的界定中，进一步丰富了这个概念，将其描述为一种精神幸福的状态，“使人们能应对生活中的压力，实现自身潜力，妥善学习和工作，并且能够为社会做出贡献”，这样的状态被认定为是心理健康的状态。

3.2. 影响青少年心理健康的因素

青少年心理健康已经成为当下社会关注的重点、热点。青少年心理健康一方面与青少年的自我成长、内在需求相关，另一方面又影响他们的日常生活、学习和未来发展。

家庭是青少年成长的重要环境，家庭中亲子关系的质量、父母的教养方式、家庭的经济状况以及家庭成员之间的互动模式，都会对青少年的心理健康产生深远的影响。良好的亲子关系和来自家庭的支持力量，可以增强青少年的心理健康水平，减少青少年心理问题的发生几率。例如，父母给予孩子足够的关爱和关注，与孩子建立信任和沟通的基础，就能够让孩子感受到来自家庭的温暖和支持。当他们在面对困难时就会更加坚强和自信。与之相反，不良的亲子关系，比如父母过度去控制或者忽视孩子的情感需求，经常与孩子发生矛盾冲突，则可能会导致青少年出现焦虑、抑郁等心理问题。另外，父母的教养方式过于严厉或过于溺爱都可能对青少年的心理健康产生负面影响。例如，过于严厉的父母可能会让孩子感到压抑和恐惧，而过于溺爱的父母则可能使孩子缺乏独立性和应对困难的能力。

其次，青少年成长环境中的学业压力、校园氛围、价值观念、人际关系等因素，对青少年的心理健康的成长同样有着极大的影响。随着教育竞争的加剧，青少年面临着越来越大的学业压力。繁重的学业任务、频繁的考试以及对成绩的过高期望等，都可能成为影响青少年心理健康的重要因素。长期处于高强度的学业压力下，青少年可能会出现焦虑、紧张、失眠等心理和生理问题。例如，一些学生在考试前会感到极度的焦虑，甚至出现头痛、胃痛等身体症状。此外，学业压力还可能导致青少年产生自卑、无助等情绪，影响他们的自信心和学习积极性。成绩不理想的学生可能会认为自己不够聪明，从而对学习失去兴趣和动力。同时，校园环境的好坏对青少年的身心发展也是有着不容忽视的作用。一个积极向上、和谐包容的校园环境有助于青少年的身心健康发展，而不良的校园环境，如校园欺凌、师生关系紧张、同伴排斥等，则可能对青少年的心理健康造成严重的伤害。遭受校园欺凌的青少年可能会出现焦虑、抑郁、自卑等心理问题，甚至影响他们的学业和未来发展。

再次，社会文化观念、价值取向以及媒体的影响等也会对青少年的心理健康产生一定的影响。在当下，一些不良的社会文化现象，比如过度追求物质享受、拜金主义、利己主义等，可能会对青少年的价值观和心理健康发展产生误导，从而影响他们的人生发展。

3.3. 心理健康对青少年发展的重要性

心理健康对青少年的发展至关重要。心理健康的人的各项心理机能健全,能用正当手段满足自己基本心理需要,行为符合社会规范(俞国良, 2022a)。青少年拥有良好的心理健康状况,能够更好地应对学习和生活中的压力,处理好生活中的人际关系,形成积极的自我认知和社会认同感。心理健康的青少年在学习上往往更具主动性和创造性,能够有效地克服学习中的困难,取得更好的学习成绩。在人际交往方面,他们也更能够与他人建立良好的关系,拥有更多的朋友和支持系统。心理健康状况良好的青少年在面对挫折和困难时,能够保持积极的心态,迅速调整自己的情绪和行为,展现出较强的抗挫折能力和心理韧性。例如,当遇到考试失败或人际关系冲突时,他们不会轻易陷入消极情绪中,而是会积极寻找解决问题的方法,从失败中吸取教训,不断成长和进步。相反,心理健康状况不良的青少年则可能在学习和生活中遇到诸多困难,影响其全面发展的潜力。

4. 青少年道德发展与心理健康的关系

4.1. 两者之间的相互影响

研究表明,青少年道德发展与心理健康之间存在密切联系(张青, 2020)。心理健康水平能反映一个人的道德素质水平。从心理健康教育入手,掌握青少年道德发展情况,把提升道德能力和心理健康水平融入到“三全教育”全过程,成为新时代人才培养的新要求。这既是贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述精神的应有之义,也是全面提高青少年整体素质的重要途径,更是“五育并举”的根本应用。

良好的道德品质能够促进学生的心理健康,降低心理问题发生的概率(俞国良, 2022b)。道德发展通过促进个体的自我认知、社会适应、情绪调节和亲社会行为,能促进青少年的心理健康。道德的健康发展可以帮助青少年树立正确的道德观念,增强他们的自我认同感和自尊心。这样就能减少因道德困惑和价值观冲突而产生的心理压力,避免了心理问题的发生。所以,通过对青少年进行道德教育,能帮助青少年获得更加健康的心理状态。

心理健康的青少年更容易接受道德的约束,理解并内化社会规范和价值观,从而在行为上表现出更高的道德水平(陈晓明, 2004)。心理健康状况不良则可能导致青少年道德判断失误,或者行为的偏差。例如,抑郁症状状态下青少年失去对自我的控制和认识,进而出现自残或者自杀行为。

4.2. 协同提升的必要性

青少年道德发展和心理健康之间相互影响,共同促进青少年的成长与成才。在对青少年的教育中,应注重两者的协同提升。一方面通过青少年道德教育促进青少年心理健康,帮助他们树立正确的价值观和人生观(李诗萌, 2015),增强心理素质和应对能力。例如,在道德教育中培养青少年的责任感、诚信、友善等品质,有助于他们建立良好的人际关系,获得社会支持,从而提升心理健康水平。另一方面加强心理健康教育也有助于青少年更好地接受道德教育,提高道德认知水平和道德行为能力。心理健康状况良好的青少年能够以更加积极的心态和开放的态度去学习和内化道德规范,将道德原则转化为自身的内在信念,并在实际生活中自觉践行。因此,将道德教育与心理健康教育相结合,形成协同效应,能够更全面地促进青少年的成长与发展,培养出具有高尚道德品质 and 良好心理素质的全面发展的人才。

5. 具体应对措施

5.1. 良好的家庭教育

家庭是青少年成长的重要环境,家长在青少年道德发展和心理健康方面起着关键的作用。家长应注

重自身道德素质的提升，为子女树立良好的榜样，做好引导教育。因此家长要以身作则，展现出诚实、善良、负责任等良好的道德品质，让孩子在日常生活可以进行学习和模仿。例如，父母在与人交往时要诚实守信，乐于助人，孩子在耳濡目染中也会形成相似的道德观念。同时，家长要关注子女的心理健康，提供情感支持和心理疏导，帮助他们正确面对成长中的挑战和压力。青少年在成长过程中会遇到各种各样的问题和困惑，家长要耐心地倾听他们的想法和感受，给予足够的理解和支持，帮助他们正确面对成长中的挑战和压力。例如，当孩子考试成绩不理想时，家长不要只会责备，而是要与孩子一起分析原因，鼓励他们树立信心，努力改进。此外，家长还应该负责营造和谐的家庭氛围，建立良好的亲子关系。家庭成员之间要相互尊重、理解和支持，避免家庭暴力、争吵等不良行为，为青少年的健康成长创造一个温馨、稳定的家庭环境。

5.2. 优质的学校教育

学校是青少年成长环境中除家庭外的重要场所，各级各类学校都应开设专门的道德教育课程和心理健康教育课程。这些课程的开设能帮助学生树立正确的价值观，形成良好的行为规范和心理品质。例如，道德教育课程可以通过案例分析、小组讨论等方式，培养学生的道德判断力和道德行为能力；心理健康教育课程则可以教授学生情绪管理、压力应对、人际交往等方面的知识和技能，帮助他们更好地适应学习和生活。同时，学校要建立完善的心理服务体系，设立专门的心理咨询室，配备专业的心理咨询师，为青少年提供心理咨询和辅导，解决青少年成长中的困惑。对已经出现心理问题的学生，学校要及时发现及时干预及时转介。最后，学校还应注重提高全体教师对青少年心理健康的认识，多渠道渗透心理健康的理念。通过开展丰富多彩的校园活动，如体育比赛、文艺演出、志愿服务等，增强学生的集体荣誉感和归属感，促进学生之间的交流与合作，培养他们的团队精神和亲社会行为。

5.3. 有力的社会支持

全社会都应关注青少年的道德发展和心理健康。政府和社会各界应共同努力，营造良好的社会氛围，倡导积极健康的价值观，打击不良风气和行为，为青少年的健康成长提供良好的导向和保障。同时，政府还应加强社区建设，完善社区服务功能，组织开展各类社区活动，为青少年提供更多的社会实践机会和课外活动场所。例如，社区可以设立青少年活动中心，定期举办科普讲座、兴趣小组等活动，丰富青少年的课余生活。此外，社会各界还应共同努力，营造良好的社会文化氛围。媒体应传播积极健康的价值观和文化理念，减少暴力、色情等不良内容的传播，为青少年的健康成长提供良好的文化环境。企业也应承担社会责任，为青少年提供实习和就业机会，支持教育事业的发展。

5.4. 提升青少年自身能动性

青少年自身是道德发展和心理健康的主体，只有他们积极参与道德教育和心理健康活动，主动学习和内化正确的价值观和行为规范，才能真正实现全面发展。首先，青少年要树立正确的自我认知，了解自己的优点和不足，树立积极的人生目标。青少年在成长过程中通过自我反思和自我调节，不断改进自己的行为和思维方式，提升自身的道德品质和心理素质。其次，青少年要积极参与社会实践活动，锻炼自己的人际交往能力和团队合作精神。在实践中学习道德规范，体验道德行为带来的成就感和满足感，从而增强道德意识和道德责任感。例如，参加志愿者活动、社区服务等，为社会做出贡献的同时，也能提升自己的心理幸福感。最后，青少年还要学习自我心理调适，掌握一些应对压力和挫折的方法，如合理宣泄情绪、积极暗示、放松训练等，保持良好的心态。

6. 结论

青少年道德发展与心理健康是青少年成长过程中两个至关重要的方面，它们相互影响、相互促进。通过良好的家庭教育、优质的学校教育、有力的社会支持以及提升青少年自身能动性等多方面的措施，可以实现青少年道德发展与心理健康的协同提升。这不仅是为了青少年的幸福和成长，也是为了社会的和谐进步与可持续发展，培养具有高尚道德品质和良好心理素质的优秀人才。社会各界应高度重视青少年道德发展与心理健康问题，共同努力为青少年创造一个良好的成长环境，助力他们迈向美好的未来。

基金项目

四川青少年思想道德建设研究中心课题(XKQSN2015YB20)。

参考文献

- 陈晓明(2004). 学校与青少年犯罪防范: 以社会控制理论为基础. *青少年犯罪问题*, 4(4), 4-10.
- 李诗萌(2015). 心理学视野下的“道德健康”. *中国医学伦理学*, 28(3), 463-465.
- 世界卫生组织(2022). *世界精神卫生报告: 向所有人享有精神卫生服务转型*. 世界卫生组织.
<https://www.who.int/zh/publications/i/item/9789240050860>.
- 俞国良(2022a). 心理健康的新诠释: 幸福感视角. *北京师范大学学报 (社会科学版)*, (1), 72-81.
- 俞国良(2022b). 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示. *清华大学教育研究*, 43(4), 20-32.
- 张青(2020). 高校德育与心理健康教育的整合研究. *中学政治教学参考*, (11), 83.
- Bandura, A. (1999). Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 193-209. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303_3
- Kohlberg, L. (1969). Stage and Sequence: The Cognitive-Developmental Approach to Socialization. In D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of Socialization Theory and Research* (pp. 347-480). Rand McNally.
- Piaget, J. (1932/1965). *The Moral Judgment of the Child*. Free Press.