

青少年心理健康研究综述

何 柳

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2025年5月13日; 录用日期: 2025年6月18日; 发布日期: 2025年6月30日

摘 要

青少年心理健康是全球关注的公共卫生议题, 其影响因素包括内部因素(生理变化、学业压力等)和外部因素(家庭环境、学校氛围、社会环境等)。家庭中父母忽视孩子精神需求、家庭矛盾等, 学校里学业竞争、不良教育环境等, 社会上网络信息误导、污名化现象等, 均对青少年心理健康产生负面影响。为解决这些问题, 需家庭、学校、社会协同合作。家庭应提升育儿认知, 增进亲子关系; 学校要完善心理健康教育机制, 营造积极教育环境; 社会需重视心理健康服务体系构建, 加强基础研究和标准化建设。通过各方努力, 建立心理健康管理模式, 为青少年心理健康筑牢“防护墙”, 助力其健康成长。

关键词

青少年心理健康, 青少年, 心理健康

A Review of Research on Adolescent Mental Health

Liu He

School of Education Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: May 13th, 2025; accepted: Jun. 18th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

Adolescent mental health is a global public health concern. Factors affecting adolescent mental health include internal factors (such as physiological changes and academic pressure) and external factors (such as family environment, school atmosphere, and social environment). In families, parents' neglect of children's spiritual needs and family conflicts, in schools, academic competition and poor educational environment, and in society, misleading online information and stigmatization all have negative impacts on adolescent mental health. To address these issues, families, schools, and society

need to work together. Families should enhance parenting knowledge and improve parent-child relationships; schools need to improve mental health education mechanisms and create a positive educational environment; society must pay more attention to the construction of mental health service systems and strengthen basic research and standardization. Through the joint efforts of all parties, an effective mental health management model should be established to build a “protective wall” for adolescent mental health and support their healthy growth.

Keywords

Adolescent Mental Health, Adolescents, Mental Health

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

随着社会的快速发展和转型，青少年心理健康问题已成为全球关注的公共卫生议题。经世界卫生组织(WHO)调查报告得出，全世界大约有 20%的青少年在中学时期存在心理问题；同时也有学者发现，将近有 50%的成年人心理障碍是起源于 14 岁之前。青少年时期是个体心理发育的重要阶段，也是构建自我认同、培养健全人格、发展社会技能的重要时期，真实的自我认同、健全的人格可为成年后发展社会技能、承担社会功能等奠定坚实基础。《2022 年青少年心理健康状况调查报告》发现，参与调研的 3 万名青少年中有 14.8%存在不同程度的抑郁风险。心理健康问题不仅影响青少年的学业表现、社会适应能力和人际关系，还可能对其成年后的身心健康和职业发展造成长期负面影响(靳晓燕, 2023)。随着我国社会的转型，青少年生长的社会环境发生了巨大的变化，其被理解的心理诉求逐渐增大，而家庭、学校、社会无法满足，这些都可能导导致青少年心理健康教育的缺乏，促使青少年极易生成消极心理和焦虑抑郁等不良情绪，严重影响其心理健康(张锐, 2021)。

2. 青少年心理健康的影响因素

2.1. 内部因素

儿童青少年正处于身心快速发展的关键时期，同时也是不断接触外部世界、完善自我的重要阶段。在这个过程中，他们的自我认知逐渐清晰，对外界的感知也愈发敏锐，因而更容易感受到来自自身和外部的压力。生理变化、学业负担加重、智能设备的诱惑、人际交往的复杂化、亲子关系的调整、需求层次的变化以及外部环境的改变等诸多因素，都可能对儿童青少年的心理健康构成风险。由于儿童青少年的身体和心理尚处于不稳定状态，他们在面对这些风险因素时，可能会出现应对不当或不知所措的情况，且自我调适能力相对不足(马晓燕等, 2025)。如果这种不良情绪长期得不到有效处理，就可能引发心理问题，不仅会影响儿童青少年当下的心理健康，还可能对其成年后的心理健康产生深远的负面影响。

研究发现，基因异常与精神分裂症、双相障碍、焦虑症和孤独症等心理问题密切相关，但其具体作用机制仍未完全明晰。近年来，随着基因测序技术的不断进步，科学家们在探索基因与精神障碍之间的联系方面取得了一些突破。然而，基因因素只是众多影响因素之一。

目前，人们普遍认为，精神障碍的产生是一个复杂的多因素交互作用的过程。它不仅受到认知、行为、发展和社会文化因素的影响，还与大脑和神经系统的结构与功能异常紧密相连。例如，神经递质的

失衡、神经发育过程中的异常以及神经可塑性的改变等,都可能在精神障碍的发病机制中发挥重要作用。

此外,躯体残障和慢性疾病也被认为是影响心理健康的潜在风险因素。慢性疾病患者长期承受身体不适和治疗压力,容易引发心理应激反应,进而导致情绪障碍或心理疾病。而躯体残障人士在生活自理、社会参与等方面面临诸多困难,这些困难可能引发自卑、焦虑等负面情绪,从而对心理健康产生负面影响。因此,关注心理健康需要从多方面入手,综合考虑基因、大脑神经机制以及躯体健康等因素的交互作用。

2.2. 外部因素

2.2.1. 家庭因素

家庭能为儿童青少年提供健康成长所必需的物质基础、心理支持与良好的成长环境,是儿童青少年身心健康的第一责任主体。安全、温暖的早期成长环境是个体心理健康的重要保障因素。即便经济不富足,甚至家庭结构不完整,但如果孩子能够感受到安全和爱,仍然可以成长为有健全人格的人(陈雪峰, 2024)。但家长往往更重视满足儿童青少年生理、安全的需求,忽视其更高层次的精神需求,当孩子出现心理行为问题时不能及时发现,且很多时候将其归结为青春期的叛逆行为。例如,有些父母由于自身工作和生活压力,日常忙于生计,基本没有时间和精力与孩子进行思想的交流和情感的沟通,使孩子没有与父母之间正常沟通的渠道,孩子与父母之间产生疏离感;有些二胎甚至多胎家庭,父母无暇顾及大一点的孩子,忽略了这部分孩子内心真实的需求,导致孩子产生消极情绪;还有一些孩子被迫成为留守儿童,长期与家中老人独处而缺少父母的关爱和陪伴,导致孩子性格变得孤僻,出现一些心理障碍,难以与周围的人相处融洽;且许多家长眼中只有成绩,对孩子的心理健康问题关注度仍有欠缺(王士鹞, 2023)。

此外,家庭矛盾也是影响青少年心理健康的重要因素。家庭是青少年成长的摇篮,但家庭中的争吵、冷战等问题往往会给青少年带来心理创伤,影响青少年的情感发展和人际关系(蒋海浪, 2025)。

2.2.2. 学校因素

在儿童步入学龄期后,学校成为保障其身心健康的重要责任主体之一。随着学龄期儿童青少年逐渐面临学业压力、朋辈关系、师生关系等诸多问题,其心理健康问题愈发受到社会关注。为此,学校积极采取多种措施来保护学生的心理健康,例如设置健康教育课程以提升学生心理健康素养,配备心理健康工作人员为学生提供心理干预等。然而,学校对心理安全的过度焦虑,却引发了教育主管部门对心理安全工作监督的泛化。与此同时,部分学生可能会利用心理问题逃避现实问题,而学业压力的增大、睡眠时间的不足、电子产品的侵蚀以及课外补习对课余时间的侵占等问题,也给儿童青少年的心理健康带来了诸多隐患。

王海琪等人(2024)在一项对上海嘉定区青少年心理健康现状的研究中指出同伴支持、学校氛围与心理健康呈正相关关系。青少年社会活动较少,大部分时间在学校度过,学校是青少年身心成长发展的重要场所。良好的学校氛围是青少年健康成长的重要保障,对青少年的社会适应能力有着显著的促进作用。同伴教育在提升青少年情绪控制能力、人际协作能力以及心理弹性水平等方面发挥着重要作用。同学、朋友之间的有效沟通在青少年人际交往中占据关键地位。和谐的同学关系能够为学生带来强烈的安全感,积极的同伴氛围能够传递正能量,激励青少年积极向上。当青少年偶尔出现情绪波动或遭遇困难时,通过与伙伴倾诉,可以有效宣泄情绪,获得鼓励,从而重拾信心。

除此之外蒋海浪(2025)认为学业竞争是青少年面临的主要压力之一。随着教育水平的提高和竞争的加剧,许多青少年为了取得更好的成绩和未来的出路,不得不投入大量的时间和精力进行学习。然而,这种高强度的学习压力往往会导致青少年产生厌学、焦虑等心理问题。随着市场经济的迅猛发展,资本的渗透愈发显著,导致了恶性竞争的频繁出现。如今,各类培训机构和线上教育平台如雨后春笋般涌现,

它们运用各种营销策略,吸引学生和家长参与课后辅导。在资本的不良驱动下,家长们纷纷将大量的人力、物力和财力投入到课后辅导班中,期望孩子能够“赢在起跑线上”。然而,这种做法不仅给家长带来了沉重的经济压力,也给学生带来了巨大的学习负担。在学校方面,教师也受到这种恶性竞争的影响,往往更注重学生的成绩,而忽视了学生综合素质的培养和心理健康。在家庭和学校这种过度关注成绩的“双重压力”下,学生的学习成绩并没有得到实质性的提升,反而可能出现身心疲惫、厌学、逆反、抑郁等消极情绪和心理问题。如果这些消极情绪和心理问题得不到及时发现和关注,将对儿童青少年的身心健康发展造成严重危害。

2.2.3. 社会因素

根据吴月(2025)对青少年心理健康的调研来看,截至目前,绝大部分的儿童青少年在日常学习和生活中都有使用手机和电脑上网的习惯。随着社会的迅速发展与电子产品的普及,信息传播速度更快,内容更繁杂,儿童青少年处于世界观、人生观、价值观确立的关键时刻,缺乏信息分辨能力与心理调适能力。在当今科技飞速发展的时代,信息化浪潮席卷全球,当代儿童青少年作为网络“原住民”,从小就沉浸在网络世界中。他们长时间、广泛地接触网络,常常用于社交、刷短视频、玩游戏、追剧、看小说等活动,甚至有些人每天花费大量时间在网络上,深陷其中难以自拔。一旦沉迷于网络,他们往往难以按照现实生活的原则作出有益于身心健康的选择,比如主动学习或参加体育锻炼。当前网络信息繁杂多样,而大多数儿童青少年正处于身心发育的阶段,社会经验相对不足,对于网络上的虚假信息和是非对错还缺乏足够的辨别能力,很容易受到不良信息的误导和诱惑,这对他们的心理健康构成了严重威胁。

在当前社会环境中,与心理健康关系密切的两个重要概念是“污名化”和“病耻感”。污名化是指社会对某些个体或群体贴上贬低性、侮辱性的标签,从而导致这些个体或群体遭受不公正待遇,它既包括对疾病的污名化,也包括对社会群体的污名化。病耻感与疾病污名化紧密相连,是指患者因患有某种被社会污名化的疾病而受到歧视和疏远,进而产生内心深处的羞耻感。在我国青少年及其家长群体中,由于社会污名化的压力,很多人不愿意承认自身存在心理健康问题,也不主动寻求治疗,这种现象较为普遍。病耻感不仅影响患者自身的身心健康和生活质量,也会对家庭成员产生负面影响。如果社会环境能够营造出让个体感到安全、公平的氛围,将更有利于保障心理健康。此外,居住环境、工作环境、媒体环境、自然环境等,以及自然灾害、事故灾难、战争冲突等突发事件,都会对个体的心理健康产生显著的影响。

3. 解决措施

吴月(2025)在家校共育的背景下认为家庭、媒体和学校是保障儿童青少年心理健康的重要力量。家庭作为第一道防线,父母及其监护人需提升自身认知,学习新的子女抚养教育知识,摒弃不科学的育儿方式,平时父母及其监护人可以通过阅读书籍、观看青少年心理科普栏目等方式学习相关知识,弥补经验上的不足;全面关注孩子的成长,不仅以成绩评判孩子,更要注重内心感受,平常多多陪伴孩子,参与学校组织的亲子活动,增进亲子关系,成为孩子的坚实后盾。媒体作为信息传播的载体,应发挥引导作用,如电视、网络、报纸、广播等,通过专题报道、公益广告、短视频等形式,宣传良好家庭教育新模式,推广新型家庭教育理念,助力家长了解先进的教育方法。同时搭建家庭、学校和社会的沟通平台,挖掘优秀案例,通过访谈、实地拍摄等方式进行展示,营造良好的家庭教育学习氛围。学校作为心理健康教育的主阵地,要制定心理健康教育体制机制,明确心理健康教育目标与任务,将心理健康课程纳入教学计划。成立专业的心理咨询室,配备足够数量的专职心理咨询师,按照一定比例配备,如每1000名学生至少配备1名专职心理咨询师。开展心理危机排查,建立学生心理健康监测系统,利用专业测评工具,每学期进行至少一次全面排查,及时发现潜在心理问题学生。完善心理健康档案,定期组织心理健

康知识讲座,邀请专家进校讲解,普及心理健康知识,落实教师责任制,关注学生心理健康,营造积极健康的教育环境。这三者相互配合,共同为儿童青少年的心理健康成长提供有力支持。

陈雪峰(2024)认为国家应该高度重视青少年心理健康服务体系的建设,从党的十八届五中全会将社会心理服务体系纳入国家级规划,到党的十九大报告提出加强社会心理服务体系的建设,再到2018年启动全国社会心理服务体系试点建设,以及2023年教育部等17部门印发专项行动计划部署八项重点工作,我国在青少年心理健康领域已经进行了系统布局。当前,各地各部门需结合实际落实相关要求,尤其要关注教育领域心理服务资源与教育资源配置和发展不均衡的问题,以需求为导向,因地制宜建设心理服务体系,同时注重心理健康教师的培养,建立规范的上岗培训和考核机制。在心理服务标准方面,我国目前处于起步阶段,存在心理健康测评工具滥用、心理服务人员缺乏专业培训和资质等问题,需要心理学专业工作者研发具有自主知识产权的测评工具,并严格遵循心理服务的伦理要求。此外,加强心理健康基础性研究至关重要,青少年心理健康问题受多种因素影响,需要集聚多学科人才开展科技攻关,推动国家层面建设心理健康研究平台,促进科研成果转化应用,为青少年提供高质量的心理服务技术和产品。

青少年成长过程中面临来自个人、家庭、学校、社会等各种影响心理健康的风险,需要通过充分考虑个体的主观能动性,发挥家庭、学校、社会等的协同作用,建立有效的心理健康管理模式,可实现对儿童青少年心理健康状况全过程持续性地监测,有效防控风险,筑牢心理健康的“防护墙”支持系统,为其实现自我认同、构建健全的人格奠定坚实的基础。

4. 未来研究展望

首先,跨学科研究将不断深化,心理学与神经科学、遗传学、社会学等学科的融合将更加紧密,从生理、心理、社会等多维度全面揭示青少年心理健康问题的成因和发展轨迹。例如,通过研究特定基因与环境因素的交互作用,以及大脑结构和功能的变化,来深入理解青少年心理疾病的发生机制。其次,早期筛查和干预研究将得到进一步加强,借助先进的技术手段如人工智能和大数据分析,开发更加精准、高效的早期预警工具和筛查方法,能够在青少年心理问题萌芽阶段及时发现并进行干预,从而有效预防心理问题的恶化。

此外,干预方法将更加多样化和个性化,除了传统的心理治疗和药物治疗外,还将结合新兴的技术手段如虚拟现实、人工智能等,为青少年提供更加丰富、有效的干预手段。同时,根据每个青少年的具体情况,制定个性化的干预方案,提高干预效果。学校、家庭和社会的协同研究也将成为未来的重要方向,通过探讨学校心理健康教育体系的优化、家庭亲子关系和教养方式的改善,以及社会支持系统的建设等方面,为青少年营造更加有利的心理健康环境。

在未来的研究中,还将更加注重文化因素对青少年心理健康的影响,不同文化背景下的青少年在心理问题的表现和应对方式上存在差异,因此需要开展跨文化研究,以制定更具针对性和适应性的心理健康干预策略。最后,随着对青少年心理健康重要性的认识不断提高,相关研究将获得更多的政策支持和社会资源投入,这将有助于推动青少年心理健康研究的持续发展,为促进青少年的心理健康和全面发展提供坚实的科学依据和实践指导。

参考文献

- 陈雪峰(2024). 青少年心理健康问题的影响因素与应对. *人民论坛*, (16), 90-93.
- 蒋海浪(2025). “双减”背景下体育锻炼对青少年心理健康的影响及提升建议. *冰雪体育创新研究*, 6(5), 92-94.
- 靳晓燕(2023-03-28). 呵护儿童青少年心理健康. *光明日报*, 7.

- 马晓燕, 陈婷, 李申(2025). 儿童青少年心理健康管理问题研究进展. *黑龙江科学*, 16(5), 148-151.
- 王海琪, 张丽峰, 沈恋迪, 宋魏, 王子文(2024). 上海市嘉定区青少年心理健康现状及影响因素分析. *中国妇幼保健*, 39(23), 4690-4693.
- 王士鹞(2023). 乡村振兴背景下农村教育的问题与出路——以河南省鹤壁市为例. *农业科技与信息*, (6), 193-196.
- 吴月(2025). 家校共育背景下儿童青少年心理健康问题及对策研究. *公关世界*, (6), 46-48.
- 张锐(2021). 系统论视域下青少年心理健康服务体系的构建. *教育理论与实践*, (12), 32-34.