

培养高中生“身心健康第一责任人”责任感的策略探微

余莉¹, 伍琴琴^{2*}, 李春宏¹

¹四川省仁寿县铧强中学, 四川 眉山

²眉山市东坡区苏辙中学, 四川 眉山

收稿日期: 2025年9月17日; 录用日期: 2025年10月10日; 发布日期: 2025年10月22日

摘要

高中是个体迈向独立成熟的重要一站, 利用高中生生理和心理发展特点, 以积极心理学、大脑神经科学、认知行为心理学、人本主义心理学等作为理论背景, 设计“三叉戟”模型用于培养高中生责任感, 从神经、认知和环境三条路径融合干预, 激发学生内在责任感, 接纳“身心健康第一责任人”的责任, 促进成为独立的健康的个体。

关键词

高中生, 身心健康第一责任人, 责任感, “三叉戟”模型

Exploring Strategies for Cultivating the Sense of Responsibility of the Primary Accountable Person for High School Students' Physical and Mental Health

Li Yu¹, Qinqin Wu^{2*}, Chunhong Li¹

¹Huaqiang Middle School in Renshou County, Sichuan Province, Meishan Sichuan

²Meishan Suzhe Middle School in Dongpo District, Meishan Sichuan

Received: September 17, 2025; accepted: October 10, 2025; published: October 22, 2025

*通讯作者。

文章引用: 余莉, 伍琴琴, 李春宏(2025). 培养高中生“身心健康第一责任人”责任感的策略探微. *心理学进展*, 15(10), 207-213. DOI: 10.12677/ap.2025.1510561

Abstract

High school is a crucial step for individuals to move towards independence and maturity. By leveraging the physiological and psychological characteristics of high school students and using positive psychology, neuroscience, cognitive-behavioral psychology, and humanistic psychology as theoretical backgrounds, a “trident” model is designed to cultivate a sense of responsibility among high school students. This model integrates interventions through three pathways—neural, cognitive, and environmental—to stimulate students’ intrinsic sense of responsibility, encourage them to embrace the role of being the “first responsible person for their own physical and mental health”, and ultimately promote their development into independent and healthy individuals.

Keywords

High School Students, First Responsible Person for Physical and Mental Health, Responsibility, “Trident” Model

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

随着健康中国战略的推进，在《国务院关于实施健康中国行动的意见》中，健康第一责任人理念逐渐成为核心议题。高中是个体从“未成年人”到“成年人”，迈向独立成熟的重要阶段，根据埃里克森人格发展理论，青春期的发展任务是“自我同一”，而责任实践是建立自我同一性的重要路径，它能促进自我认知，推动自我整合，实现社会认同，责任感对个体的成长起着重要的作用(黄希庭，谭小宏，2008)。责任感是一种内在自我要求，是一种对自己和他人的承诺和义务感。是一种内在的自我意识，它涉及个人的态度、行为和精神层面。责任感是人类社会不可或缺的基本素质，是一个人成熟的重要标志(刘倩茹，2018)。是一种自我约束和自我期许的表现，一个有责任感的人，就具有了驱动自己一生勇往直前的不竭动力，会积极地履行自己的职责，承担起自己应该承担的责任，以实现自己的价值(Chen, Zeng, & Zhang, 2014)。

2. 学校学生“身心健康第一责任人”责任感弱化的表现

对学校学生的健康意识、行为习惯进行结构化调查情况(具体见表 1)和班主任对心理特质学生进行摸排的情况(具体见表 2)，共计真实的特质学生为 36 人，与量表测评结果偏差 4 人，数据具有参考价值。从调查结果可以发现，学生健康意识不足，学生群体中心理健康风险人数占比较高。

Table 1. The results of the psychological health survey of our school’s freshman and sophomore classes in 2024
表 1. 我校 2024 年高一、高二年级学生心理健康调查的结果数据

年级	总人数	低风险人数(占比)	高风险人数(占比)
2023 级	865	144 (16%)	15 (1%)
2024 级	963	202 (20%)	17 (1%)

Table 2. The situation of the headteacher’s investigation of students with special traits in 2024
表 2. 2024 年班主任对特质学生摸排的情况表

年级	班主任摸排特质学生人数
2023 级	15 人
2024 级	21 人

2.1. 行为习惯方面

具体从自我、人际关系、现实社会，网络社会四个维度，通过班主任、心理老师、心理委员、家长观察和反应的情况进行分析。

2.1.1. 自我方面

通过对学生运动频率、饮食习惯、睡眠质量、休息方式进行访谈。我们发现学生的主体性不强，无论在学习、还是运动、饮食、睡眠等方面，学习人生目标不明确，学习动力不足，被动、机械式执行父母或老师的任务安排指令。课后，除了上厕所，大部分同学仍会选择坐在座位上。课间操动作完成不认真，质量不高。就餐情况，部分同学挑剔学校食堂饭菜，简单吃个方便面或者啃个面包，个别同学因为减肥或其它原因，甚至选择不吃午饭。睡眠情况，部分同学晚上睡不着，白天睡不醒，睡眠质量不高，身体没有得到充分休息，影响白天的学习，结果导致认为是学业压力带来的睡眠问题影响了健康，增加焦虑。周末休息方式，兴趣爱好单一，主要依赖电子产品，如刷手机视频，网络上聊天，打游戏等，沉溺现状，不追求改变。

2.1.2. 人际关系方面

对于身边的成年人，如父母和老师，少了亲近，多了一分疏远。在家庭中，家务的参与度低；与同学之间很容易因一点矛盾冲突关系断裂，却不愿努力去修复；与老师之间，遇到问题回避，被动，作业完成存在诚信危机。

2.1.3. 社会层面

现实社会方面对班级公共事务参与冷淡，除了学习，不愿参与，惧怕承担失败的结果和责任而拒绝担任任何职务，“宁可平庸也不冒险”。网络社会层面，觉得网络是虚拟的，不承担责任，会去转发不实信息，进行不当评价等。

通过对我校学生的观察、访谈和心理测评情况整体分析，学生群体责任主体模糊，责任回避，缺乏活力，表现出疲惫感、对他人、群体缺少兴趣，生活爱好较为单一，学习不足动力，社会活动参与意愿弱等。

3. 背后的成因分析

从内在心理和外在环境(家庭、学校、社会、网络)两个维度分析

3.1. 神经心理发展不均衡

联合国儿童基金会的青少年发展专家德瓦旭希·杜塔(Devashish Dutta)指出大脑的认知功能在 25 岁左右才成熟，青春期的大脑处于没有完全发育成熟的状态，青少年没办法完全控制自己的行为。这从人类大脑发育的角度解释了青少年在成长过程中所表现的缺乏叛逆、懒惰、缺乏责任感的问题，他们的自

我认知和延迟满足的能力较低，如明知健身重要却难以坚持。

3.2. 过往经历带来的一些负性感受

3.2.1. 生理负重感

躯体表征，肌肉张力增加、呼吸浅快等；责任重压下出现偏头痛/肠胃功能紊乱(如肠胃不适、便秘)等；神经机制，“责任重如山”，责任具有压力属性，责任压力激活压力激素皮质醇持续分泌导致“能量耗竭感”，如：常出现晨起疲惫。

3.2.2. 认知冲突体验

大脑认知系统持续进行责任-能力匹配评估，产生“能力焦虑”；大脑认知系统与情绪系统争夺控制权，产生内耗。如身体的僵化反应(如坐着或躺着玩手机，长时间不动弹)。

3.2.3. 行为代偿现象

通过熬夜/过度准备等行为缓解焦虑，发展出“病理性利他”讨好行为(如替他人承担过度责任)。

3.3. 外在原因

外在原因主要从家庭、学校、社会和网络四个层面进行关键因素和典型表现的举例分析(具体见表3)。

Table 3. Analysis of reasons from four levels: family, school, society and network
表3. 从家庭、学校、社会和网络四个层面的原因

层面	关键因素	典型表现
家庭	父母的认知水平，父母过度责任代偿	家长家务活包办，家里的困难不让孩子知晓和分担。
学校	评价体系单一化	唯分数论，增加了孩子们的竞争意识，进而削弱集体责任感。
社会	风险社会信任危机	偶然的社会不良事件通过媒体炒作，增强了孩子们的防范心理，有了“做得多错得多”的恐惧心理，情感冲突和责任代价计算失衡，启动逃跑策略。
网络	即时满足的危害	短视频削弱责任行为的延迟满足。

从以上分析可以看出，责任感弱化存在生理、心理和社会三方面的原因。研究者试图通过“三叉戟”模型，从神经、行为、环境三路径整合干扰，帮助学生建构主体责任，提升青少年的责任感，引导将传统视为客体(被保护对象)的学生重构为健康管理的主体，通过责任感培育实现“要我健康”到“我要健康”的范式转换，契合积极心理学从修复损伤到构建力量的转向趋势。

4. 突围的路径

基于我校学生现状原因的分析，根据桑代克的联结主义心理学理论，通过具身责任教育重建“神经-行为”联结(心理行为的基本单位是情境刺激与反应动作的联结，学习就是通过尝试错误形成这种联结，他还 将神经联结和心理联结对应起来，认为两者一一对应)，根据认知行为疗法的理论，重建“认知-行为”联结，提升学生责任认知，促进承担责任的行动力。研究者设计了“三叉戟”模型(见图1)，即通过神经、认知和环境三方面系统干预，激发学生的责任感，进而担负起身心健康第一责任人的责任。

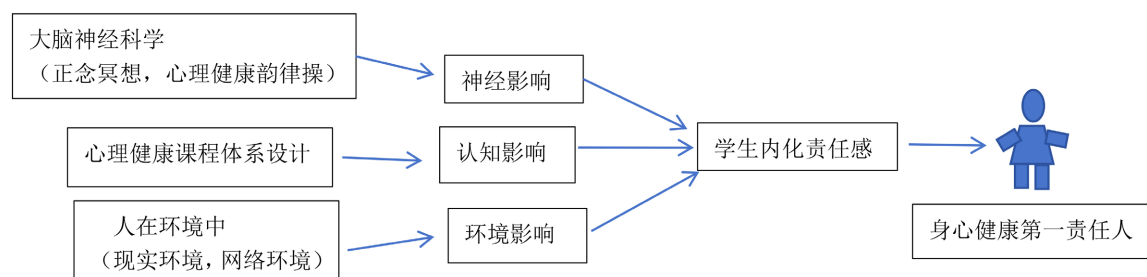


Figure 1. Responsibility cultivation “Trident” model

图 1. 责任感培养“三叉戟”模型

4.1. 神经影响

4.1.1. 催眠放松 + 正念冥想

针对青少年情绪脑已发育成熟，而认知脑发育尚不成熟，对情绪的控制和调节能力有限。依据大脑神经科学相关研究，运用催眠放松和正念冥想渐进式引导学生通过注意力调节，自我觉察，情绪认知重构和自我接纳机制，实现对不同类型情绪的有效调节，它不仅可以降低焦虑和抑郁情绪，还可以增强幸福感和快乐的情绪(Tang, Posner, & Boland, 2007)。

将这一研究理论运用到心理课堂渐进式常态化练习，先介绍原理 - 练习 - 熟练，为保障正念冥想的效果，根据意义心理学理论，在进行冥想练习前，对大脑神经科学知识做一个简单讲解。如：我们先天设置交感神经和副交感神经两套神经系统，它们是相互平衡的，一个负责紧张，一个负责松弛。当下生活节奏加快，信息过载，人们就较多使用交感神经应对，造成失衡，为了修复平衡，我们需要主动去调节副交感神经，而实证有效的方法就是用腹式呼吸(478 呼吸法)进行正念冥想，运动等，从课堂观察情况，学生知情后的选择，参与度对比过往直接让他们进行腹式呼吸明显增加。

在每节心理课前 3 分钟设置催眠放松练习，配合一张美丽自然风景图片和舒缓的音乐，让学生设想置身其中，回到当下，关注呼吸，触发感觉感知力(视味嗅听触)，逐步减少对外界引导的依赖，进行正念冥想，主动觉察和自我调节，修复神经，降低压力激素皮质醇的含量，平衡内心，更愿意主动去适应环境，迎接挑战。

4.1.2. 心理健康韵律操

利用常规化校园“两操”时间，学生通过心理健康韵律操(余莉, 伍琴琴, 石旭, 2023)这一媒介进行反复练习，形成肌肉记忆和情绪记忆，建立良好的行为系统，强身健心，重新架构神经通路，增加情绪情感的耐受度，进而发展出获益的自我奖赏系统，形成对运动积极正向的认知，基于皮亚杰的认知理论，不断适应和顺应达到更好的心理平衡状态，建立新的图式，实现知行合一的内驱系统，促进外部环境的再建构，形成良性循环，让每个学生真正成为自己身心健康的第一责任人。

4.2. 认知影响

在国家标准化课程的基础上，通过心理健康课程体系设计，利用教育场域帮助学生认知重构，运用“探索 - 领悟 - 行动”助人技术三阶段模型，其核心：激活学生自主性，内化责任感。有效继续，无效终止。

4.2.1. 课堂氛围营造

打造安全、抱持环境氛围。课前三分钟催眠放松，有助于学生沉静下来，对课堂上的问题会进行深入思考，静生智慧，向内心深处进行自我探索，答案更真实，与自我链接感更强。心理课堂上，对于学生

的分享无对错、好坏、是非二元化对立的标准，弱化竞争意识，促进合作，创造利于学生真实分享、深度探索的氛围。

4.2.2. 课堂目标和内容设计

根据人本主义心理学，从学生出发。课堂调查访谈基础上，对学生需求评估，根据学生需求的普遍性和重要性，进行灵活教学安排，积极响应学生的主张和需求——如：高一入学第一课，让学生从“难度、强度、挑战指数”三个维度，用量尺问题评价初中生活和预估高中生活，对于不确定的高中生表现出普遍担心，分值都高于初中，学生具体担心的内容具体见表 4。

Table 4. Specific concerns of students
表 4. 学生具体担心的内容

担心的内容	学生人数占比
1. 学业成绩	占比 95%以上
2. 生理健康。(如担心学习压力大，会让自己睡眠不够猝死？担心学校食堂的食品安全？)	占比 61%
3. 情绪方面。如担心高中放假时间少，会因为想妈妈，而 emo 到抑郁。自己没法达到重要他人如父母的期待，而焦虑。	占比 70.13%
4. 人际交往。担心读高中和原来的朋友分开，影响相互的友谊。担心与同寝室、同学、老师搞不好关系？担心交不到朋友，一个人怎么办？	占比 15.6%
5. 电子游戏好玩，停不下来，挤占学习时间。	占比 43%

这里可以分析出当下我们学校学生的几个核心需求。第一，对健康有不合理的担心，如何协调健康和学业之间的关系。第二，如何去接受自己的平凡，并在平凡的基础上，活出自己的生命力。第三，如何平衡多巴胺的快乐和内啡肽的快乐，合理使用电子产品等。针对孩子们的需求，帮助教师去选择、设计和调整课堂的内容安排。调整后的课堂效果，学生课堂反应积极主动。学生个体的主张被看见、被尊重，自己的声音很重要，会激发他们主动向内去面对自己问题。

4.2.3. 课堂动力

立足积极心理学和接纳承诺疗法，课堂用递进式、开放性的问题，扰动学生观点，启发学生主动思考，接纳自己的责任，如，常用的一些问句：“没人会来，你怎么办？”“说完可恶的他人，可怜的自己后，那接下来我们怎么办？”“当下的环境，你需不需要改变？”“当下的你，愿不愿意改变？如果改变，你怎么做？”“如果难度、强度、挑战指数超过你的临界值，你会怎么做？”以及“你想要什么结果，你现在的行为会达到结果，和你的目的一致吗？”等。值得注意的是有的时候还是会带入自己的价值观，要及时觉察和调整。

4.2.4. 教学方法

根据学生的反应，灵活运用艺术表达、游戏等教学方法，由体验引发的觉察和思考，促进领悟，影响更长久。如在探索失败一课中，我们设计了两个部分，用“穿越森林”的故事和“穿越结界”的游戏来讲解，造成我们对失败的不合理恐惧的原因夸大了外界的声音，低估了自己的能力以及相应的应对方法。通过日常的课堂互动模式，让学生感受心理学科独特的魅力，最后变成行动的内驱力。

4.3. 环境影响

课题分离

人在环境中，一个人的发展内化环境教育，如家庭教育、学校教育、社会教育，最后形成自我反思教育。责任具有压力属性，根据耶克斯-多德森定律，压力和执行力呈现“倒 U”，不承担责任或承担过度的责任都是不利的。当然当面临生存高压(如经济压力、项目截至等)，人会进入“战斗状态”，大脑被激活以应对挑战，但危害是大脑长期处于高兴奋高唤醒，是以牺牲健康神经的自我调节机制为代价的。所以需要找到自己的责任，适度的责任。

著名心理学家阿德勒的课题分离理论指出，基本上，一切人际关系的矛盾都起因于对别人的课题妄加干涉，或者自己的课题被别人妄加干涉。健康的关系的出发点就是课题分离，分清家长的责任，学校的责任、社会的责任，学生自己的责任，将各自的责任归位，其划分的原则阿德勒提到“某种选择所带来的结果最终要由谁来承担就是谁的课题”，各司其责，并各自承担自己的失责带来的结果，才能给学生正确的示范，而不是如“踢猫效应”，将所有的责任推给学生。健康和谐的关系才能构建健康和谐的社会。

当个体担负起责任，得到内在和外在的正向回馈，形成一种新的奖赏通路，会促使个体自发发挥自己的主观能动性，形成良性循环。

基金项目

本文系四川省教育学会教育科研课题“唤醒生命的自觉——基于农村高中学生学习内驱力培养的心理健康教育探究”(YB2024179)研究成果。

参考文献

- 黄希庭, 谭小宏(2008). 中学生责任心的理论构建研究. *心理科学*, (1), 11-15.
- 刘倩茹(2018). *西藏初中生自我同一性与领悟社会支持对自我责任感的影响研究*. 硕士学位论文, 西藏: 西藏大学.
- 余莉, 伍琴琴, 石旭(2023). “以动育心”心理健康韵律操的创编探微. *心理学进展*, 13(5), 2118-2124.
- Chen, Z. C., Zeng, L. J., & Zhang, Q. (2014). Relationship between General Self-Efficacy and Achievement Motivation of Vocational College Students. *China Journal of Health Psychology*, 22, 1690-1692.
- Tang, Y. Y., Posner, M. I., & Boland, J. E. (2007). Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention. *Cognitive, Affective, & Behavior Neuroscience*, 7, 109-119. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>