

青少年攻击行为的成因及其干预策略研究

范雪雁

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2025年3月13日; 录用日期: 2025年4月30日; 发布日期: 2025年5月13日

摘要

青少年攻击行为是当今社会亟待解决的重要问题, 其影响广泛且深远, 不仅危害攻击者和受害者的身心健康, 还可能引发诸多社会问题。文章在梳理前人研究成果的基础上, 深入剖析青少年攻击行为的成因, 并探索有效的干预策略。攻击行为包括身体攻击、言语攻击和关系攻击等类型。其形成受家庭、学校、社会和个人多方面因素影响, 如不良家庭教养方式、校园不良环境、社会暴力文化、个体冲动性及认知偏差等。针对这些成因, 提出青少年攻击行为的治理需整合家庭、学校和社会的多方资源, 构建系统性的预防与干预体系, 旨在降低青少年攻击行为发生率, 促进其健康成长, 为构建全方位干预体系提供理论与实践支持。

关键词

青少年, 攻击行为, 干预策略

Research on the Causes and Intervention Strategies of Adolescent Aggressive Behavior

Xueyan Fan

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Mar. 13th, 2025; accepted: Apr. 30th, 2025; published: May 13th, 2025

Abstract

Adolescent aggressive behavior is a pressing social issue with far-reaching consequences, affecting not only the physical and mental well-being of both perpetrators and victims but also contributing to broader societal problems. Based on a review of previous research, this study provides an in-

depth analysis of the causes of adolescent aggressive behavior and explores effective intervention strategies. Aggressive behavior manifests in various forms, including physical aggression, verbal aggression, and relational aggression. Its development is influenced by multiple factors, including adverse parenting styles, unfavorable school environments, violent social cultures, individual impulsivity, and cognitive biases. In response to these contributing factors, this study proposes that addressing adolescent aggressive behavior requires an integrated approach that mobilizes resources from families, schools, and society to establish a systematic prevention and intervention framework. The ultimate goal is to reduce the incidence of adolescent aggression, promote healthy development, and provide theoretical and practical support for a comprehensive intervention system.

Keywords

Adolescents, Aggressive Behavior, Intervention Strategies

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

青少年攻击行为已成为当今社会亟待解决的重要议题，其短期与长期影响均极为深远，不仅对攻击者与受害者造成严重负面后果，还可能引发更广泛的社会问题。世界卫生组织报告指出，每年约有 20 万起暴力事件发生在 10~29 岁的青少年中，平均每 10 万人中有 12.7 人因此丧生，数百万青少年因攻击行为导致严重伤害需接受紧急医疗救治[1]。联合国教育、科学及文化组织的一项调查显示，在 9 至 15 岁的学生群体中，每三人中就有一人曾与同龄人发生肢体冲突，32.4% 的学生在过去 12 个月内曾遭受身体攻击[2]，这表明攻击行为在全球范围内普遍存在，且形势严峻。研究表明，青少年攻击行为不仅是成年后严重犯罪与暴力行为的重要预测指标[3]，还与青少年群体中常见的心理健康问题密切相关。此外，攻击行为在校园环境中尤为突出，其频发性及危害性引发了社会的广泛关注[4]。这些问题不仅阻碍个体的健康发展，甚至可能对生命安全构成直接威胁[5]。鉴于青少年攻击行为的复杂性及其广泛影响，如何有效降低攻击行为的发生率、减少其带来的社会危害，已成为学术界和教育实践领域关注的重点。国内外学者已在此领域开展了大量研究，提出了包括家庭干预、学校教育改革、心理辅导及社会支持体系构建等多种干预策略。然而，目前的研究仍存在一定的局限性，如对攻击行为发生机制的理解尚不够深入，跨学科合作不足，实践干预效果有待进一步验证。因此，本文将在梳理前人研究成果的基础上，进一步剖析青少年攻击行为的深层次成因，并探索更为高效的干预手段，以期降低青少年攻击行为、促进其健康成长提供理论支持与实践指导。

2. 攻击行为的定义及类型

2.1. 攻击行为定义

攻击行为是指个体以言语或行动方式故意对他人造成伤害或痛苦的行为。这种伤害既可以是身体上的，也可以是心理上的[6]。

攻击行为通常具有以下特征：1) 意图性，即行为者具有明确的伤害目的，而非意外行为；2) 针对性，即攻击对象通常是特定的个体或群体；3) 伤害性，即行为的结果导致受害者的生理或心理受到损害[7]。

2.2. 攻击行为类型

在青少年群体中，攻击行为可能以不同的形式表现出来，涵盖直接的肢体冲突、语言攻击，乃至更为隐蔽的关系攻击。这些行为不仅影响青少年的心理健康，还可能对其未来的人际关系和社会适应产生深远影响。

1) 身体攻击

指通过身体接触或暴力手段对他人造成伤害，如殴打、推搡、踢打等[8]。青少年群体中常见的校园暴力属于此类。

2) 言语攻击

指通过语言表达对他人进行攻击，如辱骂、威胁、羞辱、讽刺等[9]。虽然不涉及直接的肢体冲突，但言语攻击可能对受害者的心理造成长期影响，甚至引发抑郁或焦虑等心理问题。

3) 关系攻击

也称社会性攻击，指通过操控社会关系来排斥、孤立或损害他人的社会地位，如散播谣言、排挤同伴、操控友谊等[10]。这种攻击形式在青少年，尤其是女性群体中较为常见。

3. 青少年攻击行为形成原因分析

3.1. 家庭因素

家庭环境是影响青少年攻击行为的关键因素之一，父母的教养方式、家庭结构以及亲子关系都可能对青少年的攻击倾向产生深远影响。家庭暴力或父母对孩子的身体惩罚会显著增加青少年的攻击行为，长期处于高冲突家庭环境的青少年往往习得攻击性解决问题的方式，认为暴力是一种可接受的行为策略。此外，缺乏温暖和支持的亲子关系也可能导致青少年的情绪调节能力较差，从而在面对冲突时更容易采取攻击性行为[11]。

不同的教养方式对青少年攻击行为的影响亦有所不同。专制型教养方式，即父母对孩子采取高控制、低支持的教育模式，往往会促使青少年形成较高的攻击倾向，而放任型教养方式可能导致孩子缺乏行为规范，攻击行为亦较为普遍。相比之下，民主型教养方式，即在提供情感支持的同时设定合理的行为规范，有助于降低青少年的攻击倾向[12]。家庭结构的变化，如单亲家庭或重组家庭，也可能成为青少年攻击行为的诱因。成长于单亲或冲突频繁家庭的青少年比在完整、和谐的家庭环境中成长的个体更容易表现出攻击性。这可能是由于家庭破裂带来的情感不稳定性，或监护人的关注度减少，使青少年缺乏适当的行为引导。此外，父母的不良榜样作用，如父母自身具有攻击行为，或对孩子的攻击行为缺乏有效监管，也可能强化青少年的攻击性。因此，改善家庭环境、提升父母教育方式的科学性，以及加强亲子关系建设，均是减少青少年攻击行为的重要途径。

3.2. 学校因素

学校环境作为青少年社会化的重要场域，对其行为模式和心理发展具有直接影响。一般攻击模型认为，特定情境下的刺激(如被欺凌、竞争压力)会激活个体的攻击性认知，并通过情绪唤起增强攻击倾向。校园欺凌、师生关系、学校管理制度及同伴关系均可能影响青少年的攻击倾向。研究表明，长期遭受欺凌的青少年不仅可能发展出攻击性防御行为，还可能以暴制暴，形成攻击性人格[13]。此外，在缺乏有效监管的校园环境中，攻击行为更容易被强化，形成恶性循环。

师生关系在青少年攻击行为的发展中起着关键作用。如果学生在学校中感受到公平、尊重和关爱，他们更倾向于采用积极的社会行为；反之，如果教师采取专制管理方式，或忽视学生的情感需求，青少年的不满情绪可能转化为攻击行为。

同伴群体也是影响青少年攻击行为的重要因素。处于攻击性同伴群体中的个体更容易受到社会学习机制的影响,模仿并习得攻击性行为。尤其在青春期,青少年对同伴关系的重视程度较高,他们可能为了获得群体认可而表现出攻击性行为。此外,社会排斥也是一个重要因素,被排斥的青少年可能会以攻击行为作为应对策略,从而导致更严重的社会适应问题[14]。

3.3. 社会因素

青少年攻击行为的发生不仅受家庭和学校的影响,也深受社会环境的制约。社会文化、媒体暴力、社会经济地位以及社区环境等因素,都可能对青少年的攻击行为产生重要影响。社会生态系统理论强调,攻击行为不仅受到个体和直接环境的影响,还受更广泛的社会文化、政策法规及媒介环境的塑造。例如,社会对暴力行为的宽容度、法律对校园欺凌的监管力度以及主流媒体对攻击行为的描绘方式,都会在不同层次上影响青少年的攻击倾向。

在某些文化中,暴力被视为解决问题的可接受方式,例如,在强调“面子文化”的社会环境中,青少年可能认为以暴制暴是一种维护尊严的必要手段,一些地区长期存在的社会暴力、犯罪率高企,可能使青少年在成长过程中习得攻击性行为,形成更高的暴力容忍度。

媒体暴力的广泛传播也可能导致青少年攻击行为的增加。研究表明,长期接触暴力影视、电子游戏及社交媒体上的攻击性内容,会降低青少年对暴力行为的敏感性,使其更容易模仿攻击行为。此外,社交媒体的匿名性和传播速度加快了网络欺凌现象,使得青少年更容易实施或成为攻击行为的受害者[15]。

3.4. 个人因素

心理特征方面,个体的冲动性、自我控制能力、共情能力等因素均影响其攻击行为。在 P 理论的框架下,敌意归因偏差可以被视为一种促成因素,而情绪调节能力的缺乏则削弱了抑制因素。冲动性较高的个体往往在情绪激动时难以抑制攻击行为,而自我控制能力较低的青少年难以权衡攻击行为的后果。相反,共情能力较强的个体通常能理解他人的情感,并减少攻击性[16]。

2022 年的一项元分析现实显示,高水平的情商可以作为青少年攻击性行为的缓冲器,让受害者和攻击者都参与较少的攻击性行为[17],同样从发展的角度看,情商低的青少年会比情商高的青少年拥有更多的语言和人际方面的攻击行为[18]。

同时,认知偏差也是影响青少年攻击行为的重要因素。例如,具有敌意归因偏差的青少年更容易误解他人的意图,将中性甚至友好的行为解释为敌意,从而采取攻击性应对策略[19]。

4. 解决青少年攻击行为的对策

4.1. 加强家校合作

家庭是青少年社会化的最初场域,父母的教养方式、亲子互动质量以及家庭氛围对青少年攻击行为的发生有深远影响。高冲突家庭环境、不当的教养方式(如过度惩罚或忽视)、家庭功能失调等因素均可能促使青少年表现出更高的攻击倾向[20]。因此,加强家庭作用是减少青少年攻击行为的重要路径。

首先,父母应优化家庭教养方式,减少消极管教行为。研究发现,专制型教养容易激发青少年的叛逆心理,而过度溺爱则可能导致他们缺乏行为约束。因此,父母应采用民主型教养方式,既提供情感支持,又设定合理的行为规范,引导孩子建立适当的情绪调节和冲突解决策略。例如,可实施家长教育计划,每月举办线上线下结合的民主型教养讲座,并开发家校互动 APP 实现教师-家长实时沟通,在面对孩子的冲动行为时,父母应以冷静、理性的态度进行沟通,而非简单地责骂或体罚,以减少青少年通过攻击性行为寻求关注的可能性。

其次,改善亲子沟通质量,增强家庭情感联结。青少年阶段是个体独立意识逐渐增强的关键时期,如果亲子关系紧张、缺乏有效沟通,孩子可能会通过攻击行为表达不满或寻求控制感。因此,父母需创造良好的家庭沟通氛围,倾听孩子的想法,关注其情绪状态,以理解和尊重的态度与孩子探讨问题。例如,设立家庭会议制度,让孩子有机会表达自己的观点,同时,定期组织亲子合作活动(如户外拓展、手工制作),强化家庭情感联结,从而降低因情绪积压而导致的攻击性反应。

最后,建立和谐稳定的家庭氛围,减少家庭冲突。父母间的冲突不仅会直接影响孩子的情绪状态,还可能成为其攻击性行为的榜样学习来源。因此,家庭成员之间应学会有效的冲突解决策略,如非暴力沟通、协商式讨论等,避免在孩子面前表现出过激的言语或肢体冲突。针对家长参与度低的问题,可通过提供交通补贴、灵活参与时间(如周末录播课程)及“和谐家庭”证书奖励机制提升积极性;针对沟通平台使用率不足,可结合积分奖励(如兑换文具)和定期重要通知推送,增强家庭凝聚力,降低孩子因孤独或压力而产生的攻击性倾向。

4.2. 发挥学校教育的重要作用

学校作为青少年社会化的主要场域,对其行为发展具有深远影响。教育机构不仅需要教授学科知识,更应承担起培养学生社会适应能力和情绪管理能力的责任。研究表明,校园暴力、学业压力、人际冲突等均可能成为青少年攻击行为的诱因。因此,学校教育在预防和干预青少年攻击行为方面发挥着不可或缺的作用。

首先,学校应加强品德教育,培养学生的社会责任感和共情能力。学校可以通过课程设置、主题班会、社会实践等多种方式,引导学生理解攻击行为的危害,提高他们的道德认知水平。例如,学校可以组织“模拟冲突解决”实践活动,让学生在情境模拟中学习如何运用非暴力方式处理冲突。此外,教师应加强对学生日常行为的观察,及时发现并纠正攻击性倾向,帮助学生树立正确的行为规范。

其次,构建友善的校园环境,减少攻击行为的外部刺激。研究发现,竞争压力过大、师生关系冷漠、同伴关系紧张等因素可能会加剧青少年的攻击行为。因此,学校应倡导合作式学习,减少过度竞争带来的焦虑和挫败感,同时鼓励学生在团队合作中培养同理心和沟通能力。此外,学校应建立健全的校园欺凌预防机制,设立心理咨询中心,设立匿名举报通道与学生自治委员会,开展“友善校园周”活动,鼓励教师定期参与“非暴力沟通”培训,提升冲突管理能力。让学生在面对情绪困扰时有合理的宣泄渠道,而非通过攻击性行为进行表达。

最后,教师应掌握有效的课堂管理和行为干预策略。教师的管理风格对学生的行为模式具有重要影响。研究表明,民主型管理方式能够减少学生的攻击性行为,而专制型或放任型管理则可能导致攻击性增加。针对教师资源短缺,可引入外部机构合作分担课程设计;针对学生抵触新课程,采用游戏化教学(如角色扮演)增强趣味性。此外,建立“学长导师”计划与同伴调解小组,通过高年级学生示范积极行为,引导学生自主化解矛盾。教师应在课堂管理中保持公平、公正,避免体罚或羞辱性批评,同时对表现出攻击倾向的学生进行个别辅导,引导其学习更健康的情绪管理和冲突解决方式。

4.3. 对个体行为进行矫正和干预

青少年的攻击行为往往受个体心理特质、情绪调节能力和社会认知水平的影响。因此,从个体层面进行针对性干预,能够有效减少攻击行为的发生,提高青少年的心理健康水平。

首先,培养青少年的情绪调节能力,减少冲动性攻击行为。研究发现,情绪调节能力较弱的青少年更容易以攻击性方式应对挫折^[21]。基于此,可以针对不同风险等级学生实施分级干预:全体学生进行心理健康普测,中高风险个体分别接受团体辅导(如认知行为疗法小组)或一对一心理咨询。推广“情绪日记

本”与“5-4-3-2-1 冷静法”工具包，并在体育课中融入团队合作游戏，培养挫折耐受力。家长、教师及心理工作者可以通过情绪管理训练，如深呼吸、正念冥想、自我对话等方法，帮助青少年学会调节负面情绪。此外，学校和家庭可以提供心理教育课程，让青少年认识到愤怒等情绪的合理性，并学习如何用适当的方式表达情绪，而非诉诸攻击行为。

其次，针对有较强攻击倾向的个体，可采取认知行为疗法(CBT)进行干预。CBT是一种科学有效的心理干预手段，能够帮助青少年识别和调整攻击性思维模式。例如，青少年可能会因为误解他人意图而产生敌意性归因，从而表现出攻击行为。CBT可以通过角色扮演、认知重构等方法，引导青少年客观分析社会情境，减少敌对认知，从而降低攻击性反应。

此外，建立支持性社会网络，提供更多积极的行为示范。青少年往往会模仿身边人的行为，因此，可以鼓励他们参与体育运动、志愿服务等积极社交活动，此外为缓解心理咨询师短缺，可招募高校心理学实习生并培训班主任掌握基础疏导技能；针对学生排斥心理服务，将咨询更名为“成长辅导”，结合沙盘游戏等趣味活动降低抵触感。同时，邀请名人分享非暴力应对经验，选拔“情绪管理模范生”作为校园大使，通过短视频传播正向行为模式。从而使青少年在集体环境中学习合作与共情，减少攻击性行为的发生。

4.4. 营造良好和善的社会风气

社会文化环境对青少年的行为习惯具有重要影响。社会风气的恶化，如网络暴力、媒体暴力、社会不公等，可能会强化青少年的攻击性认知。因此，社会应承担起责任，共同营造健康、和谐的成长环境。

首先，加强媒体监管，减少暴力内容的传播。长期接触暴力影视、游戏或网络内容可能会增强青少年的攻击性倾向。因此，政府和社会应加强对暴力内容的监管，鼓励媒体传播正能量的内容。

其次，推动社会公益活动，倡导友善文化。可以通过社区活动、志愿者服务等方式，鼓励青少年参与合作性活动，培养他们的责任感和同理心，减少攻击性行为的发生。社会各界应共同努力，政府应设立专项基金支持反暴力项目，建立跨部门联席会议制度定期评估效果。针对社会资源分散问题，可成立区域青少年心理健康联盟整合资源；针对短期效果难维持，可制定五年分阶段行动计划，定期发布社会影响力报告增强公众信心，形成长效干预机制。构建和谐、尊重、互助的社会环境，从根本上减少青少年攻击行为的发生。

5. 结语

青少年攻击行为问题已成为社会亟待解决的重大挑战，它不仅影响个体的身心健康发展，还可能加剧校园暴力、家庭冲突及社会不稳定因素。攻击行为的形成涉及家庭、学校、社会及个体心理等多重因素，其复杂性要求多方协同应对。为有效降低青少年攻击行为的发生率，亟需构建全方位的干预体系，包括优化家庭教育方式、完善校园管理制度、加强心理干预措施以及倡导积极的社会文化氛围。未来，政府、学校、家庭及社会各界应通力合作，通过科学研究、政策引导和实践探索，为青少年营造一个安全、健康、和谐的成长环境，共同促进他们的心理健康与社会适应能力的发展。

参考文献

- [1] World Health Organization (2024) Youth Violence. <https://www.who.int>
- [2] UNESCO (2018) School Violence and Bullying: Global Status and Trends, Drivers and Consequences. <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/school-violence-and-bullying-global-status-and-trends-drivers-and-consequences>
- [3] van der Laan, C.M., Morosoli-García, J.J., van de Weijer, S.G.A., Colodro-Conde, L., Ip, H.F., van der Laan, C.M., et al. (2021) Continuity of Genetic Risk for Aggressive Behavior across the Life-course. *Behavior Genetics*, 51, 592-606. <https://doi.org/10.1007/s10519-021-10076-6>

- [4] Calmaestra, J., Escorial, A., García, P., Del Moral, C., Perazzo, C. and Ubrich, T. (2016) Yo a eso no juego: Bullying y cyberbullying en la infancia. Save the Children.
- [5] 于邦林, 李娟, 刘伟, 等. 大学生攻击行为和自尊与自杀风险的关联[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(2): 228-231.
- [6] Anderson, C.A. and Bushman, B.J. (2002) Human Aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>
- [7] Berkowitz, L. (1993) Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. McGraw-Hill.
- [8] Geen, R.G. (1990) Human Aggression. Brooks/Cole Publishing.
- [9] Archer, J. and Coyne, S.M. (2005) An Integrated Review of Indirect, Relational, and Social Aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 212-230. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0903_2
- [10] Crick, N.R. and Grotpeter, J.K. (1995) Relational Aggression, Gender, and Social-Psychological Adjustment. *Child Development*, 66, 710-722. <https://doi.org/10.2307/1131945>
- [11] 雷辉, 文崢. 家庭环境对青少年攻击行为的影响: 父母冲突观察能力的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(7): 1096-1100.
- [12] 罗明魏. 云南省农村地区初中生家庭教养方式和攻击行为的关系: 外归因的中介作用[J]. 中小学心理健康教育, 2024(31): 15-20.
- [13] 刘思硕, 李勇, 宋广文. 青少年的暴力与欺凌: 人格心理学的分析与对策[J]. 预防青少年犯罪研究, 2019(6): 10-18.
- [14] 孙晓军, 范翠英, 张笑容, 等. 同伴关系与攻击行为稳定性的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2012, 28(3): 301-307.
- [15] 陆桂芝, 金童林, 葛俭, 等. 暴力暴露对大学生网络攻击行为的影响: 有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2019(3): 360-367.
- [16] 孙琳丹, 田雪, 杨莲莲, 等. 受欺凌对主动性攻击和反应性攻击的影响: 暴力态度和共情的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(2): 400-404+360.
- [17] Vega, A., Cabello, R., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R. and Fernández-Berrocal, P. (2021) Emotional Intelligence and Aggressive Behaviors in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23, 1173-1183. <https://doi.org/10.1177/1524838021991296>
- [18] Fernández-González, L., Calvete, E., Orue, I. and Echezarraga, A. (2018) The Role of Emotional Intelligence in the Maintenance of Adolescent Dating Violence Perpetration. *Personality and Individual Differences*, 127, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.038>
- [19] Boulis, M. and Gagnon, J. (2023) Electrophysiological Markers for Hostile Attribution Bias among Individuals with Anxiety Symptoms. *Journal of Anxiety & Depression*, 6, Article 153.
- [20] 胡春梅, 王蕾. 父母因素与中学生攻击行为的关系: 感觉寻求的中介作用[J]. 教育科学研究, 2020(2): 48-55.
- [21] 曹杏田, 张丽华. 青少年情绪调节自我效能感和自我控制在自尊与攻击性的关系中的链式中介作用[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(7): 574-579.