

青少年心理健康体系建设与应用

中共南江县委党校课题组

随着健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）的印发，方案中明确提出：儿童青少年心理健康工作是健康中国建设的重要内容，同时，《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》也要求全面推进素质教育，培育适应二十一世纪现代化建设需要的社会主义新人，更是大篇幅的对德育工作提出的具体要求和方针，寓德育于各学科教学之中，加强学校德育与学生生活和社会实践的联系。针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。本课题组基于实际的调查数据，分析青少年在生活满意度、未来信心、家庭关系、社交焦虑、应对态度、社会制度、自我认知等方面表现出的特点，以及学校针对学生心理健康辅导工作的现状，从家庭、个人、学校三个方面阐释青少年心理健康的影响因素。基于此结果，进一步提出青少年心理健康体系建设与应用的可行措施。

青少年时期的个体，无论是生理还是心理上都有着剧烈的变化，从生理学角度来讲，迎来了身体发育的第二个高峰期；从心理学角度讲，青少年则正处于自身人格完善，渴望独立和得到认可尊重的自我意识建立的阶段。同时，由于大脑发育的完善、人际交往范围的扩大以及性成熟，都使得青少年对关系的感知更为敏感，情绪表现出波动；生理上的巨大变化更使得青少年出现心理调节上的困难，从而出现心理健康问题。《2009年和2020年青少年心理健康状况的年际演变》显示，2020年青少年的抑郁检出率为24.6%，其中，轻度抑郁的检出率为17.2%。为详细了解南江县青少年的心理健康状况，探讨青少年心理健康体系建设的可行之策，我们

从南江县一所普通中学随机抽取初高中生，通过问卷调查和个人访谈，对该所学校青少年心理监控状况进行调研，共发放问卷 1000 份，收回有效问卷 931 份。

一、青少年心理健康的现状

1. 总体来说，大部分的青少年，对于当下自身所处的生活环境表示了满意。青少年心理健康总体水平趋于平稳。

调查问卷结果显示，有 56.2%的青少年表示对当下的生活现状非常满意或比较满意。36.3%的青少年表示对当下的生活现状感受一般，而对当下生活现状表示不满意或者非常不满意的青少年仅有 7.5%。

2. 心理健康指数随年龄增长呈下降趋势

初一学生的心理健康水平最佳，初二、初三学生次之，高中生最低，其中高三学生心理健康水平最低。

3. 女生心理健康的总体水平低于男生

问卷结果显示，女生中，认为自身情绪长期处于压抑状态的占 31.6%，而男生为 26.2%。

4. 影响青少年心理健康最主要的因素是学业压力

结果显示，认为最困扰他们的问题中，学业占 39.2%、家庭关系占 22.9%、人际交往占 20.7%、外貌占 10.4%、师生关系占 5.8%、其他占 1%。

5. 青少年的社交焦虑水平整体向好

结果显示，有 20.7%的青少年觉得最受困扰的因素在于人际交往，这 20.7%的青少年中，仅有 4.2%的青少年认为生活已经被社交焦虑严重干扰。

6. 乡镇青少年心理健康水平普遍低于城市青少年

本次调查结果显示，乡镇青少年和父母文化水平在初中及以下阶段的青少年心理健康水平低于城市青少年。

7. 离异家庭青少年心理健康水平普遍低于父母婚姻关系正常的青少年。

8. 青少年群体由睡眠不足引起的情绪波动问题较为突出

本次问卷调查显示，仅有 23.1%的青少年表示睡眠充足，76.9%的青少年表示有不同程度的睡眠不足情况，其中有 2.2%的青少年表示睡眠严重不足。

9. 青少年对于心理咨询有积极、接纳的态度；并且有主动寻求心理咨询、帮助的意识。

本次调查问卷显示，有 90.2%的青少年表示没有接受过心理咨询，但是，有 67.4%的青少年认为心理咨询对于缓解自身心理压力有用，有 32.3%的青少年表示，如果所在学校开设了心理咨询服务，愿意进行心理咨询。

二、青少年心理健康影响因素的分析

（一）家庭教育理念的极端化

从调查数据可以发现，家长对于孩子学习的重视程度属于“极”与“极”的差别，一部分家长极其重视孩子的学习情况，甚至有一部分家长把学习成绩作为评判孩子是否优秀听话的标准，这标志着以往的“唯成绩论”思想在县级地区依然盛行，这一部分家长往往会给孩子制定非常高的学习目标，并且为孩子打算好以后的发展方向，常常向孩子灌输其是家里的唯一希望，如果不成才那么便对不起家中多年的栽培，很多青少年在这样的环境中，产生了不健康的心理。而另外一部分家长，则对孩子的学习、甚至学校生活不闻不问，这一部分家长大多数出身农村，常年在外地打工，其子女的监护人多是爷爷奶奶或者旁系亲属，这些孩子从小和父母在一起的时间很少，进入中学以来，与家人联络感情的机会极少，一方面是父母没有与孩子沟通的意识，另外一方面孩子进入青春期，比较抗拒与家人谈心。

这一部分孩子因从小与父母分离，要么寄人篱下要么住校，心理问题一直得不到纾解，同样是心理健康问题高发的诱因。

（二）学校环境

在本次的调研过程中发现，心理健康指数随年龄增长呈下降趋势，这项结果表明，现阶段社会、家长甚至学校自身，都依然将学校的职能限定在传统的升学率上，学校也将更多的精力放在了如何提升升学率，如何提高学生卷面成绩方面，这也导致随着年级的上升，青少年所面临的学业压力也就更大。同时，县级学校暂时未设立专业的心理咨询站，也为建设青少年心理健康体系造成一定的困难。

（三）网络环境

本次研究调查中发现，社交媒体的广泛流行和普及，使得青少年越来越依赖网络，也愿意将自己的情绪在网络上抒发出来，这就好似一把双刃剑，一方面，青少年由于其青春期的到来、父母缺位、家庭关系紧张等多种因素导致的消极情绪，有了抒发、缓解的途径。另外一方面，社交媒体的匿名性质，使得青少年更容易在网络中迷失自我，加重现实生活中的负面、自卑情绪；更加难以面对现实生活中的各种困难，从而产生严重的抑郁情绪，导致更严重的心理问题出现。

（四）针对青少年开设的娱乐场所不足

通过走访调查，加上青少年的反映，在就读学校和居住小区周边，针对于青少年开放的娱乐场所基本没有；由研究数据可知，青少年的年龄与外出活动的频率呈现反比，意味着青少年的年龄越大，参加课余活动的时间则越少，导致这种现象产生的原因，一方面是学业压力随着年龄增长越来越大，本应该放松休息的时间被补课、做作业挤占；另外一方面，则是因为适合青少年休闲放松的场所不足，反过来说，这些青少年常去的休闲

场所是面向社会和成人的，从这个角度来说，也增加了社会不良风气、不良思想对青少年的影响程度。

（五）校园霸凌

在本次调查问卷中，有 17.2% 的青少年表示曾有过孤立、伤害同学的行为，而有 42.7% 的青少年表示曾目睹过同学之间孤立或伤害同学，但是，仅有 2.1% 的青少年表示自己曾被孤立或伤害过，而根据研究显示，我国仅在 2019 年，全国法院系统审结的与校园霸凌相关的案件就有 4192 件，这仅仅是冰山一角，可能还存在着很多因为各种原因没有进入法律程序的校园霸凌案件，同时，被霸凌者往往不会主动寻求帮助，甚至不愿意承认自己被孤立伤害，其中的原因或许是因为羞耻和不愿被当做异类，又或许是因为害怕霸凌者的报复。值得关注的是，遭受校园霸凌的青少年本身就处于弱势，而在青少年心理健康建立的关键时期，遭受校园霸凌，无疑是对他们心理健康的严重打击，严重者甚至会延伸至成年，造成重度抑郁甚至报复社会，因此对遭受校园霸凌的青少年，家庭、学校、社会都应该引起高度重视，早干预早制止。

（六）睡眠不足

《中国国民心理健康发展报告（2019~2020）》表明，2020 年青少年的平均睡眠时长为 7.8 个小时，95.5% 的小学生睡眠不足 10 小时，90.8% 的初中生睡眠不足 9 小时，84.1% 的高中生睡眠不足 8 小时。而《健康中国行动（2019-2030）》中倡导小学生、初中生和高中生每天睡眠时间不少于 10、9 和 8 个小时。本次调查研究也印证了这一说法，现阶段青少年睡眠严重不足，睡眠质量越差，其心理健康水平越低，就越容易出现抑郁情绪。首先，睡眠不足本身就是心理健康状况不良的表现特征之一，究其根本，是因为生活中面临的负面事件导致情绪低落，从而以多梦、失眠、

惊厥等形式反映在睡眠质量上，因此，睡眠质量越差，那么其心理健康状况就有可能越差。其次，随着社会进步，青少年的生活方式与以往已经大不相同，其所面临和接受的事物更加丰富，也更加繁杂。与此同时，青少年的学业压力较之以往也有所加重，最直接反映就是中考分流，从前所说的“一考定终身”由高考延伸到中考，以及课业加重等等因素，使得青少年的睡眠模式长期处于晚睡的状态，但是这实际上是和青少年生理发育所违背的，长期的晚睡会影响大脑发育，也会加重情绪问题和身体问题的产生。

（七）抗压能力

发展心理学认为，青少年的心理发展水平正处于从幼稚走向成熟发展的过渡期，身心均处在一种非平衡状态中，这也就导致青少年在心理发展上存在巨大的矛盾。青少年逐渐成熟的生理也会对心理活动形成冲击，在青春期中，青少年的外形也经历着往成人的方向变化，这一变化让他们产生了成人感，在这种情况下他们会去追求社会、学校和家长给予他们成人式的信任和尊重，随之而来的，他们会对父母产生一定的反抗，处于一种与成人相抵触的情绪中。但是受限于他们的认知能力、思想方法、人格特点和社会经验都不够成熟，这些也导致他们心理依旧存在幼稚性，所以当他们遇到挫折、感到压力时又会依赖父母，当两种情绪交织在一起时，青少年如果不能正确地处理这样的消极情绪，而选择逃避、否认、发泄的消极方式来应对烦恼，则很容易陷入消极情绪的无法自拔，不断累积最终导致心理疾病的产生。

（八）恋爱

在本次调查研究中，表示有过恋爱经历的青少年占 21.7%，这一部分青少年，在社交能力和人际关系的处理上都表现出更为成熟和稳定的特质，

但是在心理健康方面，有过恋爱经历的青少年，心理健康水平较低。这表示，在青春期阶段，与异性建立亲密关系有一定的积极作用，从人际关系角度来说，本身亲密关系就是众多社会关系中相当重要的一部分，有利于提高其社交能力和人际关系处理能力，但是，由于青春期各方面都未发展成熟，当这个亲密关系并未得到正向反馈时，对其造成的情感冲击就更大，从而引发青少年自我怀疑自我否定的消极情绪产生，从而引发心理健康问题。

（九）人际关系

在影响青少年心理健康因素中，家庭关系 22.9%、人际交往 20.7%、师生关系 5.8% 分别居二、三、五位，有调查表明，社会支持与心理健康具有显著的正相关，青少年获得的社会支持越多，心理就越健康。青少年尚处于中学阶段，生活中获得社会的主要支持便是父母、同学、老师。而父母作为与青少年联系最紧密的社会关系，离异家庭的青少年，有相当一部分长期陷于父母感情不和，家庭关系紧张的氛围中，也因为离异家庭的父母与孩子在一起的时间更少，对孩子的情绪变化缺乏敏感度，忽略了孩子的情感需求，导致孩子缺乏家庭的关心和关爱，加上进入中学学习压力不小，这些青少年的心理健康表现就更为消极，更容易出现性格孤僻，品行不端的情况。而性格孤僻和品行不端，则更难以受到同学和老师的认同，更难以融入班级集体中，当受到父母和同学老师多方面的社会支持不足时，便会引发心理问题。此外，在青少年时期，他的交往对象也会发生由父母向同学的转变；而青少年处于青春期，一方面处于自我价值高度认同的时期，又同时处于非常在意外界看法的时期，当自我价值与外界看法不一致时，这些青少年则会出现焦虑、无措的心理状态，这样的心理状态也成为了困扰他们的一个因素。

（十）青春期的身体变化

进入青春期后，由于激素的旺盛分泌，身体会加速成长，第二性征也会趋于成熟；从外部特征来说，青春期的孩子身高增长进入高速发展期，其次，体重的增加也是发育的重要标志，特别是对于女生来说，雌性激素分泌导致皮下脂肪增厚，体重也会相应的增涨。第二性征如喉结、体毛等也会逐渐呈现明显的特征。在青春期，青少年自我意识的觉醒，会对周遭和自身的变化比较敏感，同时，网络的高速发展，对美、丑提出了更具象的标准，青少年会参照其标准，时时在意自身的变化，更加留意外界对自己外形的评价，如果外界给予的评价不够正面，青少年则会出现一定的挫败感和焦虑感，从而导致心理健康问题。

三．青少年心理健康体系建设与应用

（一）扎实推进中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定

1. 全面推进素质教育，培育适应现代化建设需求的社会主义新人

要坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一，坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一。

要坚持面向全体学生，为学生的全面发展创造相应的条件，依法保障适龄儿童和青少年学习的基本权利，尊重学生身心发展特点和教育规律，使学生生动活泼、积极主动地得到发展。

要坚持贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育，应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等各个方面。

要坚持重视德育工作，以马克思列宁主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导，按照德育总体目标和学生成长规律，确定不同学龄阶段的德育内

容和要求，在培养学生的思想品德和行为规范方面，要形成一定的目标递进层次。

要坚持转变教育观念，改革人才培养模式，重视培养学生收集处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力、语言文字表达能力以及团结协作和社会活动的能力。

（二）深化教育改革，为实施素质教育创造条件

1. 基本普及九年义务教育和基本扫除青壮年文盲

要从本县实际出发，改造乡镇学校，针对薄弱学校进行定点帮扶，提高义务教育阶段的整体办学水平，切实解决农村初中辍学率高的问题。

2. 调整现有教育体系结构，大力发展高等职业教育

本县初高中阶段教育已初具规模，但高等职业教育却是短板，本身高等职业教育也是高等教育的重要组成部分，也可以为本县输送一批具有必要的理论知识和较强实践能力，生产、建设、管理、服务第一线 and 农村急需的专门人才。同时也可以缓解一些升学压力。

（三）改变家庭教育观念，给予正确合理的引导

根据发展心理学，青少年在青春期，对于父母存在着反抗又依赖的群情绪，所以作为父母，要学会平衡孩子在这一阶段的矛盾情绪，尊重孩子的意愿。在中华传统文化中，一个家庭的主导是其家长，诚如上文所述，一部分家长极其重视孩子的学习情况，甚至有一部分家长把学习成绩作为评判孩子是否优秀听话的标准，而当孩子没有达到其既定目标，父母如果采取责备的方式，则会在一定程度上打击孩子的自信心和自尊心，甚至可能导致他们产生自我怀疑自我放弃的心理。而此时青少年处于一个对周遭情绪和变动非常敏感的时期，面对困难和承受压力的能力不足。所以父母在与孩子交流教育的过程中一定要注意方式方法，让孩子对父母的依赖情

绪大于反抗情绪。并且父母应摒弃上述的固有想法,做好正确的引领作用,要学会倾听孩子的意见,尊重孩子的真实想法,并且有针对性地进行引导,同时对孩子的情绪要保有高度的敏感性,在孩子消沉自卑时,给予鼓励和支持,加强孩子对父母的依赖情绪,这不仅仅有利于构建良好的家庭关系,营造美满的家庭氛围,又能更好地提升青少年处理压力的能力和促进他们的身心健康发展。同时父母们也要注意,不能将孩子当作温室之中的花朵完全保护起来,在可控的情况下,让孩子正确地面对生活、学业中的压力和困难,试着学会接受不完美的自己和失败,以增强孩子抵御困难和消极情绪的能力。

(四) 设立心理咨询站,为学生提供专业的心理咨询服务

本次调查结果表明青少年群体对心理咨询整体持积极态度,愿意接受专业的心理咨询服务。因此,各级学校要重视学生的心理健康,保证资金投入,实现每所学校均开设心理咨询站的目标。同时,也要保证其专业性,工作人员必须具备专业能力和责任感,使心理咨询服务不再流于形式或摆设,而是真正能够为青少年改变认知偏差、增强情绪控制和调节能力、维护自身心理健康提供正确的指引。

(五) 学校作为青少年在成长时期长期生长的环境,心理健康辅导工作不可以局限于在青少年出现不良情绪后的干预,应该在青少年出现心理健康问题之前就有所介入,学校应该每学期(年)开展全校全员的心理健康评估工作,建立学生心理健康档案,制定心理健康评估等级,对不同等级的学生分批分级别管理和指导。而当校内,所处城市,或者出现全国性的负面事件,如学生跳楼自杀、考试改革、社会恶性事件时,学校应该重视对学生的心理健康干预,防止类似事件成为学生心理健康危机的导火索。

(六) 教师应加强心理健康知识的学习

教师作为与青少年接触最多的群体,其最大的优势就在于可以通过观察学生的行为,掌握学生的状态,并且教师群体作为青少年获得社会支持的重要部分,其结果是显而易见的。因此,在针对青少年心理健康的辅导中,教师应该有更高的同理心和敏感度,并且具备一定的专业心理知识,在日常教学和生活中,及时发现以及出现心理健康问题和极有可能出现心理健康问题的学生,对其进行心理辅导。从常理来说,学生对于老师是依赖又害怕的感情,因此,老师对学生的评价和态度,学生非常重视,因此,作为老师,更应该对学生表示关心关爱,使得学生感受到社会支持,从而预防和改善学生心理健康问题的出现和加重。

(七) 加强青少年活动场所建设

对于贫困地区来说,因为基础设施建设落后,更应合理分配有限资源,把青少年教育利用率最大化。本次调查中,有近43%的青少年来自农村家庭,因为农村家庭基本没有条件为青少年提供宽裕的经济支持和充足的精神支持,加上部分地区依旧存在严重的重男轻女思想、守旧思想,上述多种因素都是制约青少年心理健康发展的关键。因此,要采用有效手段,提高青少年活动利用率,如少年宫、科技馆、图书馆、爱国主义教育基地等。

(八) 创建文明和谐,适宜青少年健康成长的社会环境

想要创建文明和谐的社会环境,重点就在于要强化当前社会环境的整治力度,转变社会风气,营造良好的法治环境。对于学校周边极易影响青少年的网吧、台球室、游戏厅、酒吧、KTV等娱乐场所进行整治,严查“黄、赌、毒”书刊、网站,加大对未成年人禁入场所的检查力度。重点整治学校周边的市场,营造积极向上的文化风向。其次,要深化青少年法制意识教育,强化青少年对于不良思想的抵制能力,树立青少年正确的法律观念,强化其自身的不良思想抵抗力,从而使青少年能够自觉远离不健康的

思想环境，善于利用法律来维护自身合法权益。

（九）个人树立正确心态，形成阳光向上的积极心态

青少年正值青春期，叛逆期则是大部分青少年正在经历的一个特殊时期，在这个时期他们独立和自我意识逐渐增强。他们会选择用各种各样的方式来向外界证明自己的价值，表达自己的心声，而当他们遇到失败和困境时，巨大的失望和叛逆便接踵而至，这种消极的心态如果长时间得不到缓解，可能会使他们陷入自我否定的漩涡，青少年心理发展尚不完全，在此阶段父母、学校老师的引导固然重要，但青少年自我意识的转变也占据重要地位。一方面家庭和学校作为青少年的生活环境，相当大程度上会产生各种影响，所以父母和学校要努力构建积极健康的环境为青少年解压减负；另一方面青少年也要对自己有清醒的认知，平衡自身能力与外界的关系，提升个人思想道德修养和综合素质，向外界合理表达自身的想法，正确处理人际关系。生活和学习中不过分注重成功与失败，不为失败灰心丧气，勇敢面对压力和挫折，在自己不能解决时主动寻求帮助，如此树立起正确认知，更好地促进青少年健康心理的发展，提升抗压能力。

（十）加强对潜在校园霸凌加害者的警示引导和受害者的预防保护

预防校园霸凌，要从源头入手，也就是潜在的校园霸凌加害者预防开始，虽然大部分的加害者可能存在品行不端、道德低下甚至人格缺陷等问题，但是这并不意味着他们没有自我控制的能力，要知道，霸凌是主观实施的行为，且加害者在实施霸凌时会避开他人，不允许被害人向外界求助，这表明加害者清楚的明白其行为的错误，既然他们明白自身行为是错误的，那么就有避免其行为发生的可能，第一学校应该组织警示教育活动，让学生意识到校园霸凌的危害。第二学校和家长应该根据孩子具体的表现，筛选出潜在加害者进行心理干预和辅导。

有研究表明,校园霸凌的受害者,多伴有自卑、胆小、孤僻、身体或智力残疾等特征,首先,家长和学校应对有上述特征的学生加强关注,避免他们成为校园霸凌的受害者。其次,家长和学校应当鼓励受害者勇敢举报,并且让受害者明白,忍让和退缩只会换来下一次更严重的校园霸凌。最后,家长和学校对于已经经历过校园霸凌的受害者,要加强对其的心理疏导,避免其出现极端行为。

参考文献

[1]《中国青少年心理健康报告》[M].中国青少年心理健康调查课题组.中国科学技术出版社.2013

[2]《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》[M].傅小兰,张侃,陈雪峰.社会科学文献出版社.2021

[3]《健康中国行动(2019-2030年)》[S].健康中国行动推进委员会.2019

[4]《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019-2022年)》[S].国家卫生健康委等.2019

[5]《试论青少年学生心理健康教育的途径》[J].张小菊.山西青年.2021

[6]《把脉当代青少年心理健康》[J].孟珍伟.人民论坛.2021

[7]《我国校园霸凌的案例透视和预防对策研究》[J].李若瀚 魏然.齐鲁师范学院学报.2022

[8]《如何自主克服青春期发育心理问题》[J].周锦阳.科技风.2018

[9]《中国青少年心理健康服务需求现状研究》[D].罗鸣春.西南大

学. 2010

[10]《青少年家庭功能的发展特点及其与心理健康的关系》[A]. 叶苑
邹泓 李彩娜 柯锐. 中国心理卫生杂志 第6期. 2006

[11]《家校协同视域下青少年心理健康成长的相关研究》[A]. 冯玉玲.
当代家庭教育. 2022

[12]《青少年的人格 师生关系与心理健康的关系研究》[J]. 李彩娜
邹泓 杨晓莉. 中国临床心理学杂志. 2005

课题组成员:

岳锐刚, 南江县委党校校务委员, 生于1969年10月, 通讯地址: 南江县委党校, 邮编: 636600, 邮箱: 418974107@qq.com, 联系电话: 17336872738。

邹杨伊琳, 南江县委党校教师, 生于1997年1月, 通讯地址: 南江县委党校, 邮编: 636600, 邮箱: 353089170@qq.com, 联系电话: 18682726008。

熊林, 南江县委党校干训室主任, 生于1994年3月, 通讯地址: 南江县委党校, 邮编: 636600, 邮箱: 891280669@qq.com, 联系电话: 19130574205。

孟鑫, 南江县委党校信息室主任, 生于1996年11月, 通讯地址: 南江县委党校, 邮编: 636600, 邮箱: 3537884769@qq.com, 联系电话: 17780273506。