

# 浅谈影响当代青少年心理发展的因素

罗雪仪 朱云敏

(深圳市田东中学 广东 深圳 518000)

**[摘要]**青春期是人一生中发展的重要阶段,一个至关重要的转折点。在此时期,青少年不仅会在生理方面出现明显变化,心理方面同样面临各种问题与困惑,例如自我意识高涨,渴望得到关注与尊重,亲子关系紧张等。面对身心的双重变化,青少年容易出现两者发展不平衡的现象,影响自己的健康与发展。针对以上问题,本文着重分析了影响当代青少年心理发展的因素,并提出相应的解决措施,为正确认识青少年心理发展规律,有效处理心理发展问题提供一些参考。

**[关键词]**青少年;心理健康;影响因素;应对措施

心理发展是指个体从出生到死亡所发生的心理变化。研究表明,个体的心理发展是存在着客观规律的,其中,人的心理发展更是一个从量变到质变、从低级到高级、从简单到复杂的过程<sup>[1]</sup>。由于人类个体从小所处的环境和受教育程度不尽相同,加上遗传因素的影响,心理发展的情况有明显的个别差异。心理发展良好的人类个体能够较好地适应周围环境,积极面对生活中或工作上遇到的各种问题,反之,心理发展较差的个体缺乏良好的自我调控能力,身心健康都受到一定程度的影响<sup>[2]</sup>。

青少年时期是人一生中极为重要的阶段,可以说,青少年是国家的未来,民族的希望。因此,随着科技的发展,社会的进步,当代青少年的心理发展也越来越受到人们的关注。著名的发展心理学家埃里克森的人格发展八段论中指出,青春期的个体,存在着自我同一性和角色混乱的冲突<sup>[3]</sup>。一方面,随着年龄的增长,生理的逐渐成熟,青少年期望自己能够拥有成年人的一些权力,不喜欢别人把自己当成小孩。但是往往由于自身能力所限,容易收获挫败感。另一方面,青少年更强调自尊意识,重视同伴评价,希望在别人心中有一个良好的形象,但往往情绪控制能力偏弱,往往是 by 情感支配理性,因此遇到挫折,或受到批评,若青少年自身调节不当,容易出现青春期逆反心理,拒绝沟通。

## 一、影响当代青少年心理发展的因素

### (一) 家庭是影响青少年心理发展的关键

家庭是个体最早接触并为之发生互动的第一个环境,因此我们也常说父母是孩子的第一任教师,一言一行都会给孩子带来不同程度的影响。家庭也是青少年最早进行社会化的场所,是青少年获取信息和社会文明的重要来源<sup>[4]</sup>。早有研究者将家庭环境分为家庭硬环境和家庭软环境。硬环境包括家庭经济条件,家庭结构,父母文化水平等;软环境则包括教养方式,家人之间的亲密程度,矛盾度等<sup>[4]</sup>。对于以上的硬软环境,无可否认的是,家庭的经济实力的确是一个重要的客观条件,一般来说,富裕的家庭能够为孩子提供更丰富的资源和更优质的环境,贫困家庭在此方面能力相对欠缺。但也有经济条件好的家庭父母文化水平偏低,或缺乏软环境的提供,家人之间关系存在矛盾,对孩子发展造成不良影响。因此,对于硬环境的影响我们需要客观看待,但软环境是可以通过经营来建设和改善的。作为一名一线的教育工作者,每天面对着这么多的青少年,对于家庭对孩子无形的教化我也深有体会。学生A性格乐观开朗,为人踏实认真,每次都会为班集体默默做贡献而不邀功;学生B平调皮捣蛋,缺乏集体荣誉感,经常夸大事实,博取大家的注意,遇到问题脾气比较急躁。与两位学生父母的交流中,会发现A的父母礼貌客气,说话朴实,一家老小相处和睦,B的父母在其邀请参加家长会时总会以忙工作等各种推脱,与其沟通孩子存在不良习惯等问题时,直接与孩子起冲突。两个家庭的特点刚好与两个孩子的性格、心理,外在行为不谋而合,因此,一个氛围良好,注重沟通,用心经营的家庭能为青少年心理的健康发展奠定坚实的基础。

### (二) 学校是影响青少年心理发展的重要场所

由于青少年每天都长时间地在学校范围活动,学校理所当然地成了影响青少年心理发展的重要场所。学校的办学理念及氛围一定程度决定了青少年的发展。为了确保相对公平,我国的人才选拔大多是通过考试来进行,因此,到目前为止,可能很多学校还是在实行应试教育,以分数评价学生。若一所学校的办学理念,氛围全是以让学生考出好成绩为目标,忽略学生素质教育,挫折教育,也不去挖掘每个学生各自的闪光点,那么过重的学业压力将会打压学生积极性,培养出来的学生眼光容易狭隘,能力也有所欠缺,甚至严重时还会导致紧张,抑郁等心理疾病,阻碍了青少年的健康发展。其次,一线教师是最直接面对青少年的人员,教师不但要传授知识,还要按照预定的目的系统引导青少年的发展,实施潜移默化的影响。如果教师能以饱满的学识,乐观的精神持续感染、激励学生,那么将为青少年积极心理发展做出贡献,反之,若教师本身缺乏知识,不能公平公正对待每位学生,施加给青少年的也只会是负面的影响。第三,校园环境、校风也会给青少年带来不同的心理感受。一所环境整洁优美,校风严谨有度的学校,更能培养出有责任感、有爱心、有美感的學生,而一所脏乱,校风而无度,或者不管不治的学校,青少年更容易破罐子破摔,对自我放松要求,心理追求一味地满足,而没有自我控制能力。

### (三) 良好的朋辈关系能促进青少年心理健康发展

由于人是活在社会中的,不可避免地需要处理各种人际关系。朋辈关系,可以简单理解为朋友,同辈之间的关系。与朋辈相处,是每一个青少年的必须经历的。由于生理上逐渐成熟,使得青少年自我意识不断增强,希望周围的人能将他当成是成年人对待,拥有成年人某些特定的权力,同时渴望得到别人的尊重,认同,但是自身的能力可能还不足,与父母、老师缺乏沟通,则容易产生矛盾。此时,志同道合的朋辈同理心更强,能互相给予理解、支持、鼓励与安慰,也在不知不觉中影响着整个朋辈圈子的学习生活氛围。因此,构筑良好的信任的朋辈关系显得尤为重要,良好的朋辈关系将有助于青少年之间的共同进步,且一旦发现朋辈中有同伴出现心理问题,也可以建立朋辈心理危机干预,会比其他成年人对青少年进行劝导帮助来得更有效果。

### (四) 网络资源是一把双刃剑

针对当代青少年的心理发展问题,目前最突出的就是网络资源监管问题。网络资源是一把双刃剑,优质的网络资源能让青少年超越时空的限制,获取知识,增长见闻。但由于青少年心理发展还不成熟,自控能力不足,容易沉迷在网络游戏、小说中,不能自拔,身体生长发育也受到了限制。经常有新闻媒体报道,沉迷网络的青少年,手机、平板不离身,连吃饭睡觉上厕所基本的生理需求也阻挡不了他们玩游戏,个别更甚者长期熬夜,对身体造成永久损害甚至死亡。此外,过分沉迷网络会导致青少年人际交往质量下降,不懂与人沟通,久而久之可能也不愿意与人沟通,知识能力方面也可能赶不上同龄人,今后踏足社会将会面临各种各样的问题。部分网络游戏还涉及暴力或色情内容,严重影响对青少年正确价值观、人生观的形成。

## 二、应对措施

针对以上几点影响因素,为了让青少年心理得到持续健康发展,家庭、学校、社会以及青少年本身都应做出相应的改变和努力。

### (一) 营造和谐、温暖、沟通的家庭氛围

父母应承担起应有的责任,尽力为家庭,为子女创造和谐温暖的家。在孩子早期成长发展阶段,形成安全的依恋关系,从小进行挫折教育,培养孩子乐观的心态,这样将有利于孩子顺利从儿童期过渡至青春期,也能培养起孩子的安全感与自信心。青春期时期,由于青少年身心特点,容易出现不同程度的叛逆心理,此时父母应重视与子女的沟通方式与沟通次数,多倾听,多从子女角度考虑问题,让子女感受到父母的爱与尊重,避免发生激烈的冲突。此外,父母自身也应该终身学习,用心经营婚姻。良好的婚姻关系也是潜移默化教育小孩的一种手段,若父母不和或经常吵架,对青少年的成长会产生消极影响。

### (二) 办发展人的学校,做培养人的教师

学校作为培养人的重要场所,应清楚认识到自己的目标并不是单纯追求培养高分学生,而是要做发展人的事业。学校的办学理念,学校环境等一切软、硬件的建立应以全面发展学生综合素质为中心。校风严谨而有度,帮助学生建立正确的规则意识。环境布置以生为本,从视觉,实用性上下功夫,方便教师教学,学生学习。设置一定的心理课程,素质教育课程,实验创新课程,体育艺术课程,劳动技术课程,全方位协助一线教师,帮助学生找到适合自己向上发展的方式。另一方面,一线教师须时刻牢记自己教书育人的使命,终身学习,用自己丰富的知识经验滋润学生的知识和心灵世界。以身作则,与学生保持良性沟通交流,尊重青少年的个体差异,教学相长。对于青少年不当的行为要提出恰当的批评,并帮助学生加以改正。加强对青少年的校内心理辅导,排解学业或生活面临的压力,引导青少年学会情绪的自我控制。重视家校合作,多了解青少年的成长背景,与家庭齐心协力,帮助青少年健康成长。

### (三) 加强网络资源监管,构筑良好网络生态

政府相关部门需要厘清责任,加强对网络资源的监管,构筑良好的网络生态。正如前文所提,网络资源是一把双刃剑,而对于身心还未完全发展好的青少年,这把双刃剑更容易使他们受到伤害。因此,禁止垃圾信息、语言暴力、色情信息在网络上的传播势在必行,相关单位也应制定相应的青少年网络使用法规,在学校、社区多组织开展正确使用网络的宣传活动,引导青少年学会合理利用网络资源。另一方面,官方单位可以利用时下热门的新媒体,手机软件制作趣味性的学科视频,或者是拓宽视野的纪录片,小电影等,用青少年最喜爱的方式去吸引他们的注意,寓教于乐,也将其注意力转移到优质的网络资源上。

### (四) 学会自我疏导,重视朋辈互助

青少年要清楚知道,青春易于与同学或父母意见冲突,产生负面情绪是非常正常的,应正视这种现象的产生。当学习或生活上遭遇压力时,青少年可逐步学会管理自己的情绪,通过适合自己的方式进行自我疏导,例如聆听音乐,画画,运动等方式舒缓情绪。重视朋辈互助,可向信任的朋友,同学倾诉心事,释放心底压力,互相讨论遇到的困难,从中获取适合自己解决自身问题的方法。与父母沟通时,注意自身的态度,说话的方式,勇于向父母表达出自己的意见。若与父母意见不合,不要采取极端方式抗争,要相信多沟通几次总能降低解决问题的难度。当问题已非常严重时,勇敢向专业的机构或医院求助。

青少年是祖国的希望与未来,是人类持续发展的基础。为了让当代青少年身心得到健康发展,笔者呼吁家庭、学校、社会、青少年自身四方面须共同努力,帮助青少年建设良好的心理状态,活出自我的风采。

## 参考文献

- [1] 阴国恩. 发展与教育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2015.
- [2] 刘彩梅. 当代青少年心理发展的影响因素与教育对策[J]. 教学与管理, 2017: 19-21.
- [3] 张静. 埃里克森的人格发展八段论[J]. 科教文汇, 2017(403): 27-28.
- [4] 田峰. 李冬, 张静, 李敏玉. 浅谈影响青少年心理健康发展的家庭环境因素[J]. 社会心理科学, 2012, 27(140): 1283-1286.