

青少年心理健康教育现状及对策研究

裴静怡 董延赫 宫玉豪 甄雨帆 刘翰阳

张家口学院

摘要:在教育改革不断推进下,青少年心理健康越发得到重视,如何有效疏导和解决青少年心理健康问题已成为不可忽视的课题。本文从教育角度浅谈青少年心理健康问题,结合我国现阶段教育现状,分析青少年心理问卷调查结果,得出青少年心理问题产生原因及现状,浅析教育对其产生的影响,并得出合理建议,为推动青少年健康发展助力。

关键词:青少年;心理健康;中小学教育;发展建议

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.04.018

一、引言

近期,随着“双减”政策的颁布,青少年心理健康问题也得到社会普遍关注,^[1]随着教育内卷严重,青少年学习压力也不断加大,加之其处于青春期,情绪波动大,心理极易受到影响,如没有良好的疏导教育必然会影响心理健康,阻碍孩子健康成长。

但面对日益严重的青少年心理健康问题,部分家长却因教育理念的偏差和经济压力,忽视和放弃对孩子心理疏导教育,青少年心理健康教育的重任就担负在学校教育上。本文通过文献研究法,实证研究法,调查分析研究法等,多法并用定量定性的从教育角度浅谈青少年心理健康问题,并为其发展提出建议。

二、基于青少年心理健康发展研究及对策调查

经过上述调查分析,发现我国青少年心理健康教育主要依赖学校教育,但大部分中小学学校的教育资源和教学条件,无法支撑开展专业化有效的心理健康疏导教育,为解决此困扰,本研究拟搭建一个专为青少年心理健康服务的网上心理咨询网站,融合社会各方力量与学校合作,共同维护青少年心理健康发展

以下为研究对策可行性分析的调查答卷的数据分析汇总:

首先在供需方面,调查了国内心理健康相关机构部门的组成,发现以教育和医疗部门为主,网络线上心理咨询机构有很大市场前景。

表1 国内心理健康相关机构部门统计

分类	教育部门 主办	医疗部门 主办	综合性 网站	个人主办	其他	总计
个数/个	459	151	54	101	6	471
比例/%	33.76	32.76	11.46	21.44	1.28	100

对收集到的1256份调查答卷进行分析,作为需求端

的青少年对社会提供的网络线上心理咨询疏导不排斥,对隐私保护较好,自由度高,其愿意接受线上心理咨询疏导;接受调查的家长也表示能认同和接受在有专业权威且收费合理的线上心理咨询机构。搭建权威专业的青少年心理健康咨询机构的可行性强。

表2 需求端对网络线上心理咨询机构接受度调查

选项	小计	比例
对网络线上心理咨询机构不排斥	1052	84%
对网络线上心理咨询机构排斥	204	16%

表3 被调查者更倾向于的咨询疏导方式

选项	人数	比例
心理咨询	356	30%
药物治疗	132	10%
心理疏导	453	36%
其他	315	24%

经过调查发现超过半数的同学期望学校可以提供更专业的心理咨询疏导服务,又经分析发现多数的被调查者更倾向于交谈而不是通过药物的方式去疏导心理问题,这都符合线上心理咨询机构的特点,搭建专为青少年服务的心理咨询机构需求强,前景大,接受度高,可行性高。

三、青少年心理健康现状及影响因素分析

(一) 青少年心理健康现状

青少年心理健康问题在当今社会非常严重。社交媒体的普遍使用导致青少年面临孤立感、焦虑和自我认同问题。学业压力也对他们的心理健康造成负面影响。家庭关系紧张和家庭暴力也会加剧这些问题。青少年心理健康问题的现状需要引起广泛关注,心理健康教育刻不容缓。

据《2009年和2020年青少年心理健康状况的年度

演变》显示，十余年间，青少年的心理健康状况稳中有降。大约24.6%的青少年抑郁，其中重度抑郁的比例为7.4%，与2009年保持一致，轻度抑郁的检出率为17.2%，比2009年多了0.4%。^[3]青少年心理健康问题越发严重，需引起广泛关注，心理健康教育刻不容缓。

（二）青少年心理健康影响因素分析

青少年心理健康问题是一个复杂而严峻的挑战，受到许多因素的影响。其中主要包括以下几个方面：

1. 学业压力：来自学业方面的压力可能会导致焦虑和抑郁情绪。

2. 家庭关系：家庭环境对青少年的心理健康起着重要作用。不良的家庭关系可能导致心理问题。

3. 社交问题：与同龄人的关系、社交压力和孤独感可能会对青少年的心理健康产生负面影响。

4. 身份认同：面临身份认同的挑战，包括性别认同，以及应对未来以及社会期望等问题，都会导致焦虑和沮丧，影响心理健康。

四、教育对青少年心理健康的影响

家庭教育会影响青少年的性格和生活习惯，也会潜移默化地对青少年的心理健康造成不可逆转的影响。学校是青少年成长和社会化的重要场所，青少年在学校学习知识、生活技能和社会规范，同时会和其他同学建立起社会关系和自我认同，在这个过程中，学校的教育理念，教师的教育方式和教学方法，以及与同学之间的关系都会对青少年的心理健康造成影响。

（一）家庭教育对青少年心理健康的影响

家庭作为青少年的避风港，在青少年遇到挫折和失败感的时候，良好有效的家庭教育，会帮助青少年打破消极的状态，促进青少年心理健康的发展。良好的亲子关系也是家庭教育的一个重要部分，亲子关系作为青少年建立起来的第一种人际关系，对青少年的心理健康、学校表现和社会适应有着重要的作用。此外，父母的教养方式也会影响到青少年的心理健康。^[5]

当前社会内卷严重，家长对孩子的期望也越来越高，望子成龙、望女成凤是所有家长的期望，这也导致部分家长给予孩子过高的期望和过大的压力，且经常否定孩子的努力，取而代之的是一句嘲笑和批评。青少年时常要面临来自父母的不理解和不关心，进而危害到青少年的心理健康。父母的不良行为也严重威胁着青少年

的心理健康，家长时常打骂孩子的家庭，他们的孩子往往拥有各种心理疾病和心理不健康状况。

（二）学校教育对青少年心理健康的影响

学校教育与家庭教育相比，一个显著的特征就是学校教育是由专门的经过专业训练的教师进行的，学校可以通过专业的心理健康教育来培养青少年拥有一个健康的心理。学校通过聘请专业的心理学家和心理教师对学生进行心理健康教育，从而缓解学生的心理压力，促进学生身心健康发展。教师的教育方式也会影响到学生的心理健康，鼓励式教育往往能够增强学生的自信心，不仅能够促进学生的发展，更有利于学生的身心健康。

学校教育使教师要面对数量众多的学生，教师难以及时关注到单独某个学生的心理变化，这也导致教师发现学生心理波动时，往往该学生的心理健康状态已经达到了十分堪忧的状况，此时进行治疗取得的成效也会微乎其微。此外，特别是当前学校面临着巨大的升学压力，学校将升学压力给到教师身上，导致教师在面对学习成绩较差的学生时常对学生进行打击，十分不利于学生的身心健康发展。

五、我国中小学心理健康教育现状及存在的问题^[10]

近年来，我国中小学学生有着沉重的学习负担与压力，严重违背了科学教育规律和青少年身心发展要求，极不利于青少年学生的健康发展。2021年国家出台“双减”政策，在减轻学生作业负担和课外培训压力的同时，注重青少年心理健康状况，以促进学生全面发展，健康成长。

但目前，我国中小学心理健康教育仍处于初级阶段和缺失状态，部分学校对心理健康教育的认知过于片面，心理教育课程内容空洞乏味，没有标准教育理念和体系，多与道法德育课混为一谈。无视青少年心理健康教育的针对性和专业性，无专业心理健康教师的配置，用个人经验代替科学方法，^[2]且过于注重心理测试和量表结果，唯测试分数作定论，不仅违背心理健康教育的内在规律，效果甚微。现阶段中小学心理健康教育不能只依靠学校，还需要借助社会力量，弥补学校心理健康教育的不足。^[4]

六、结论与建议

（一）研究结论

现阶段,我国中小学生仍有较重的学习压力,加之青春期身心快速成长,对外界因素变化敏感,其心理极容易受到影响,造成心理疾病,青少年心理健康教育极为重要。但受到教育资源分配不均和心理健康教育课程不成熟等因素的影响,大部分青少年得不到及时专业的心理健康教育和咨询疏导。

学校心理健康教育需要不断改进完善,正确认识到其重要性,提高心理健康教育的地位,并分配同等教育资源和要求指标。现阶段下学校心理健康教育无法满足学生需求,^[7]需要寻求社会各方力量的支持和配合。

(二) 研究建议

综合以上结论,本文提出以下几点建议:

第一,教育部门应该制定更科学合理的教育计划,以减轻学生的学习压力。学校应该提供更丰富的科目选择和更多的兴趣课程,鼓励学生参与体育、艺术等各类活动,^[9]积极培养学生的兴趣和爱好,帮助其树立正确的人生观,^[6]从而减轻学生的心理负担。

第二,家庭教育在孩子成长中起着决定性作用。父母的教养方式也会影响到青少年的心理健康。家庭成员应注意关注孩子的心理健康,增强自身的心理素质加强家庭教育。给予孩子更多的支持和鼓励,帮助孩子树立正确的人生观、价值观和社交观。

第三,学校教育是青少年学习和成长的重要一环,对青少年心理健康至关重要,中小学学校要正视学生心理健康教育,加强学校对学生的心理健康教育,配套心理专业师资欠缺的学校要聘请专业的心理教师对学生进行心理健康教育,采用科学合理的教育方法和专业有效的心理疏导方法,在学校中建立更多的心理咨询机构,提供专业的心理咨询服务和指导,才能促进学生身心健康发展。

第四,建立网络线上心理咨询网站。基于互联网打造专为青少年服务的心理咨询网站,打破时空限制,扩大服务范围,同时更利于保护青少年隐私。融合社会各方资源与学校合作,^[8]缓解学校心理健康教育压力,同时提高心理咨询的普及性,真正为青少年心理健康发展服务,共同推进青少年全面健康发展。

参考文献

[1] 青少年油田子女心理健康问题研究; 陈乾坤(导师: 张兴茂; 袁林岗); 河南大学, 硕士(专业:

学科教学(思想政治)); 2013

[2] 我国中小学心理健康教育面临的问题与改进策略; 梁超, 常若松; 《教育科学》; 2020-04-03

[3] 我国专业心理教师配备存缺口 “家庭—学校—社区”联动体系护航中小学生心理健康<https://baijiahao.baidu.com>(网址: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1696000803124820084&wfr=spider&for=pc>); 2022-01-01

[4] 淄博市教育局关于切实加强全市中小学生心理健康教育工作的通知; 淄博市教育局; 淄教基字[2021]第1号; 2021-01-06

[5] 亲子沟通对大学生心理健康的影响研究; 税晓燕, 宋水英; 《产业与科技论坛》; 2021-02-16

[6] 班级文化营造之研究; 严晖(导师: 谢树平); 南京师范大学, 硕士(专业: 学科教学(思想政治教育)); 2010

[7] 黑龙江省高校心理健康教育工作推进的现状与对策; 郑淑杰(导师: 金宏章); 哈尔滨工程大学, 硕士(专业: 应用心理学); 2012

[8] 社会工作介入青少年青春期叛逆问题的文献综述研究; 辛影; 《青年时代》; 2019-04-10

[9] 农村中学心理健康教育研究——以永州市六所县属中学为例; 欧友湘(导师: 刘建荣); 湖南师范大学, 硕士(专业: 思想政治教育); 2010

[10] 我国中小学心理健康教育: 历史、现状与未来; 张安娜(导师: 姚本先); 安徽师范大学, 硕士(专业: 心理健康教育); 2015

作者简介:

裴静怡, 2003年7月28日, 女, 汉族, 河北省廊坊市, 本科, 地理科学;

董延赫, 2002年7月27日, 男, 汉族, 河北省沧州市, 本科, 地理科学;

官玉豪, 2002年3月14日, 男, 汉族, 河北省衡水市, 本科, 地理科学;

甄雨帆, 2002年6月28日, 男, 汉族, 河北省保定市, 本科, 地理科学;

刘翰阳, 2003年3月19日, 男, 汉族, 河北省沧州市, 本科, 财务管理。