

# 学习压力视角下的青少年学生抑郁防控体系建设

李朗

自贡市第一人民医院

**[摘要]**因学习压力引发的青少年抑郁已成为影响青少年身心健康成长的一个重要问题。因此,建构青少年学生的抑郁防控体系,帮助学生化解学习压力、减少致郁风险尤其必要。本文从防控体系框架搭建、专业人才队伍建设、反馈评价机制构建、家庭社会支持系统等层面,提出建构学习压力视角下青少年学生的抑郁防控体系建设策略,对于青少年学生抑郁防控体系的组建与工作开展,具有一定的启示意义与参考价值。

**[关键词]**学习压力;青少年学生;抑郁防控;体系建设

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1115

## 一、全面作好顶层设计,搭建防控体系框架

借鉴《全国社会心理服务体系试点工作方案》中我国社会心理体系建设要点,我们需要形成以下四大工作体系:

预防教育与疏导体系,由学校主导、学生参与。这个体系由四个部分组成:1.学习压力预防教育体系。对在校学生开展理性学习认知、学习压力排解、自我情绪管理等教育,掌握排解学习压力、放松身心的常用策略和简易方法。2.生命价值普及教育体系。通过文学、美术、音乐、游戏等多元的教育形式,让学生学会认识生命、尊重生命、关爱生命。3.学习压力来源控制体系。由班主任和科任老师积极梳理并科学分析学生学习压力来源,寻找学生学习问题来源、分析原因并提供解决方案。4.学习压力心理疏导体系。心理辅导老师针对学生实际问题,采用个别咨询、团体辅导等方式,引导学生宣泄学习压力、释放不良情绪,构建应对学习压力的心理屏障。

心理测评与预警体系,由学校与医院分别主导,共同建构。其中,常规心理测评与预警体系,由学校专(兼)职心理教师依托学习压力与心理测评系统中的预警指标体系,以及通过构建校级心理辅导教师、院级心理辅导员与班级班主任、心理辅导委员构成三级观察机制,发出初步预警;心理健康普查与预警体系,则由精神专科医院或综合医院精神科、身心医学科的专业心理医师组成普查小组,结合压力量表和临床焦虑抑郁量表对学生实施心理普查,迅速筛查出因学习压力存在抑郁风险或产生抑郁问题的学生,发出科学预警。

心理干预与服务体系,由学校主导,心理学会辅助构成。其中,学校心理辅导室,通过本校与外校心理辅导教师,对因学习压力而存在高抑郁风险的学生进行重点指导,对存在问题、主要原因、辅导要点、辅导效果等进行重点记录;心理学会则搭建起由高校心理学专业教师、心理治疗师、心理服务机构心理咨询师等组成的线上线下心理服务平台,对学习压力下高抑郁风险的青少年提供公益心理服务。

心理治疗与康复体系,由精神专科和综合医院精神科、心身医学科专业医师主导,学校、家庭与社会共同参与。心理治疗体系,由专业精神医师根据患者性格特质与症状特点,进行心理、仪器、药物等系统的抗抑郁治疗,缓解或消

除青少年患者因学习压力激发的躯体与心理障碍;心理康复体系,则在医师的指导下,通过青少年学生的自我努力,以及家庭支持系统、学校与社会关怀,让学生加强心理弹性,强化其正视与处理学习压力的心理能力。

## 二、多元吸纳防控人才,构建复合培养模式

首先,学习压力视角下的青少年抑郁防控,需要大力充实各类防控体系的人才力量:预防教育与疏导体系,除学校专(兼)职心理教师外,可引入班主任、专职辅导员、思政教师等作为学习压力与青少年学生抑郁防控人才,通过专业培训让他们具备少年心理学与人际传播学理论、情绪管理和压力管理、叙事交流和人际沟通、生命价值和理想信念等辅导能力;心理测评与预警体系,可派专业技术人员指导学校心理预警系统的各层级人员,让其具备挖掘信息、科学分析的能力;心理健康普查与预警体系,可引入心理学专业与医学统计学的硕、博士学生,对其进行心理健康普查流程、方法与技巧培训,让他们参与普查,敏锐发现与识别有异常心理、抑郁风险的青少年学生;心理干预与服务体系,可引入并培育大量心理健康、心理咨询专业的社会工作者和志愿服务者,让他们关注青少年学生压力、普及心理健康知识,对心理异常的青少年重点群体进行个别心理疏导;心理治疗与康复体系,可鼓励更多精神专科医院与综合医院医学专科或心理学专业背景的医护人员,通过系统学习并通过心理治疗师资格考试,对青少年抑郁的心理障碍、心理问题进行专业咨询与专门治疗。

其次,学习压力视角下的青少年抑郁防控,人才培养需要根据自身特点形成独特模式:1.构建由各分体系组成的倒T型宝塔结构。其中,T型结构的底部(横向部分),由青少年心理学与教育学、医学心理学、人际传播学等理论基础,以及基本心理测评与数据分析方法、心理咨询与辅导方法、心理治疗与康复方法等基本技能构成;T型结构的纵向(竖向部分),则分别建构各个体系的知识模块与技术要点,在通识知识的基础上发展、探索专业知识;塔尖部分,由青少年心理教育与抑郁治疗的前沿知识构成,以引领青少年抑郁防控人才紧跟学科知识与专业发展。2.形成理论知识与实践技能并重的复合型培养模式。集合线下集训、直播研讨、专业督导、实践演练等多维方式,全面提升青少年抑郁防控人才的专业素养与实际能力。3.加强心理学会(专业委员会)的专

业指导,构建防控人才培养的联动机制。挖掘省市已成立的有利于青少年抑郁防控的相关学会与专业委员会资源,贡献专家智慧,定期或不定期对学习压力下的青少年各抑郁防控体系相关人才进行培训、分享、演练与督导,在培养资源极为有限的情况下扩展培养规模,夯实培养力量。

### 三、革新思路改变传统,实时反馈绩效评价

学习压力下青少年学生抑郁防控体系构建,需要得到及时、科学、精准的实时反馈:1.搭建更为科学系统的实时反馈机制与效果测评机制,及时进行工作反馈、测评与评估;2.实时反馈与效果评价,为后续调整工作思路、改进工作方法与提升工作效率提供科学依据;3.对学习压力下青少年抑郁防控的科学研究,提供了丰富的质性分析与量化分析资源,再通过研究成果指导工作实践,进一步提升工作实效。因此,可建立实时反馈与效果测评机制,反映青少年学习压力状况与心理压力之间的关系,提升青少年学生抑郁防控的工作质量与实际效果。

实时反馈机制的建立,需要:1.加强反馈机制的信息化。搭建心理大数据测评与分析云系统,将学校常规心理测评与心理健康普查中学生心理数据反映出的异常情绪、心态走向,定位心理异常学生,为后续心理疏导策略制定、转介分析研判甚至疾病深入治疗提供决策依据。2.注重反馈机制的联动化。加强学校、教育部门、社会心理机构、医院、卫健部门与政府之间,以及教师、学生、心理咨询师、精神科医师之间的沟通、联系与合作,对识别出的重点学生畅通疏导、转介与治疗通道,动态跟踪学生身心状况,以最科学的方案对其进行心理疏导和系统治疗。

效果评价机制的建立,需要补充绩效评价体系并完善评价指标。1.建立绩效评价体系。各类型的绩效评价体系基于防控工作的不同重点与特点,并由效能评价、质量评价与人才评价共同构成。效能评价,主要从工作开展教育、干预与治疗中的活动、记录以及对象满意度、心理状况改善度进行综合评价;质量评价则对工作开展整个流程进行质量控制,对工作中所涉及的各个方面进行专业评估;人才评价则从开展工作的人才数量、质量与素质、能力进行科学评估。通过绩效评价体系建立与评估,促进青少年抑郁防控体系的科学化建设、规范化管理、创新化改革与持续化发展。2.建立科学的评价指标体系。对绩效评价体系中的效能评价、质量评价与人才评价部分,根据工作实际设计具体衡量指标,通过专家论证、专业测评等修订完善指标体系,以保证其丰富性、科学性、系统性与实用性。3.由第三方评估机构进行绩效评价体系、评价指标体系设计与实施评价。充分发挥第三方评估机构的专业性和客观性,评估结果返回主管部门,作为布局工作重点、调整工作决策的重要参考。

### 四、营造家庭关爱生态,全面提供社会支持

在生态系统理论中,家庭作为青少年社会生活中的最微小系统,对其身心发展有着至关重要的影响。因此,作为青少年学生的家长,要为孩子成长营造一个有温暖、有陪伴、

充满爱的家庭环境,多和孩子沟通并经常舒缓其因为学习而积聚的心理压力,让其树立积极的学习态度,提升学习效能感与成就感,避免青少年心理压力得不到及时疏导而导致抑郁;对于因学习压力而导致抑郁的孩子,家庭的正视、理解与支持,也是孩子由疾病到康复转变的重要力量,家庭共同努力与孩子一起战胜抑郁,能够减少抑郁对孩子身心造成的创伤。

父母自身也需要改变“成绩决定命运、学业影响一生”的传统观念,正确认识到孩子身心成长健康远比学习成绩优秀更为重要。家长要改变攀比孩子成绩而产生的焦虑感、因孩子成绩暂时落后而产生的自卑感与羞耻感,更不能将这些负性情感转变为对孩子的苛责、训斥和惩罚,将焦虑转移到孩子身上,而是“合理期望、随时疏导、积极鼓励”,树立起“行行出状元、行行出专家”的积极信念,找到存在问题与解决策略,全力支持孩子培养学习兴趣,充分发挥优势潜能,锻炼孩子的乐观、积极、毅力等优秀品质,让他们勇敢面对学习的困难与挫折,化解学习中遇到的各种压力。

社会支持,在被支持者层面,是“个体感到在社会中被尊重、被支持、被理解的情绪体验和满意程度”,而这种情绪体验和满意程度来自“认知层面、情感层面与行动层面”。在这三个层面,社会支持系统也可以发挥重要作用:在认知支持系统层面,各社区需建立青少年心理健康公益服务中心,线上线下提供心理健康课堂、心理减压课程,唤起社会对青少年心理健康的广泛重视,以及对青少年抑郁患者更深切的同情与理解,消除青少年抑郁患者的自卑感与病耻感。在情感支持系统层面,公益组织、民间抗郁组织应对因学习压力出现心理问题和抑郁症的青少年更多积极的支持和帮助,化解心理问题,帮助其康复并回归正常的校园与学习生活。在行动支持系统层面,各地应根据中央精神,为义务教育阶段的学生切实减轻学业负担,切实保障青少年学生的身心健康与快乐成长。

### 结语

在青少年社会心理服务体系的建设过程中,学习压力下青少年抑郁防控体系的建设是重中之重。青少年抑郁防控体系建设意义重大,具体实施要谋实谋实,任重而道远,需要政府、学校、家庭与社会共同努力、携手并进。

### 参考文献

- [1]魏薇.大学生抑郁预防与自调[J].湖南环境生物职业技术学院学报,2008,14(4):74-76.
- [2]陶芳标,张金霞,毛琛,等.抑郁、焦虑症状与中学生多种危害健康行为[J].中国学校卫生,2004,25(2):131-133.

项目简介:本文系“成都社会心理服务研究中心”(成都市哲学社会科学研究基地)基金资助项目,项目名称:学习压力视角下高抑郁风险青少年的识别与干预研究(项目批准号:SHXL2021-007)