

中学生心理健康状况研究及其应对方法

方 澍, 叶雨璇, 骆晨丹

绍兴文理学院, 浙江 绍兴

收稿日期: 2023年1月8日; 录用日期: 2023年2月9日; 发布日期: 2023年2月17日

摘 要

在现阶段中学生群体中, 心理健康状况问题逐渐引起广泛关注。许多在校中学生反映其受学业压力大、课外时间短、亲子关系淡漠等心理问题的困扰。心理健康问题由来已久, 但收效甚微。本文采用问卷调查法及访谈法, 在大量的问卷数据以及深度的访谈中深入了解当代中学生的内心真实想法。本研究分析发现, 社会环境因素、学校因素、家庭因素、个人因素是中学生心理健康问题的主要成因, 在积极探索中学生心理健康问题的解决路径之后, 本文提出了从根本上解决中学生心理健康问题的应对措施。

关键词

中学生, 心理健康, 解决方法

A Study on the Mental Health of Middle School Students and Its Countermeasures

Shu Fang, Yuxuan Ye, Chendan Luo

Shaoxing University, Shaoxing Zhejiang

Received: Jan. 8th, 2023; accepted: Feb. 9th, 2023; published: Feb. 17th, 2023

Abstract

In middle school students at this stage, the problem of mental health has gradually aroused widespread concern. Many middle school students report that they are troubled by psychological problems such as high academic pressure, short extracurricular time and indifferent parent-child relationship. Mental health problems have a long history, but little effect has been achieved. This paper adopts questionnaire and interview methods to deeply understand the real thoughts of contemporary middle school students through a large number of questionnaire data and in-depth interviews. The analysis of this study found that social environment factors, school factors, family factors, and personal factors are the main causes of the mental health problems of middle school

students. After actively exploring the ways to solve the mental health problems of middle school students, this paper proposed countermeasures to fundamentally solve the mental health problems of middle school students.

Keywords

Middle School Student, Mental Health, Resolvent

Copyright © 2023 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

随着我国中学生的心理健康状况研究越来越广泛, 中学生的心理健康问题以及一些潜在的不良因素也渐渐凸显出来。中学生的心理健康状况大体趋向良好, 但不容乐观(张敏, 王振勇, 2001)。由于我国复杂的国情以及社会环境, 导致不同地区、不同性别、不同年龄层次阶段的中学生心理健康状况也有所不同(徐勇, 杨鲁静, 郑洋, 2001)。青少年正处于青春期, 中学生更是处于青春期中情绪波动较大的叛逆期。在此期间, 许多问题, 例如社会环境因素、学校因素、家庭因素、个人因素等, 导致了中学生心理健康问题的产生(戚思玲, 2012)。学生反映学习压力是目前焦虑的来源, 同时这也是心理健康问题的成因, 学生无法忽视老师、家长等在日常生活中给予的无形的压力, 但采取的方法不当使之收效甚微。本研究旨在对中学生的心理状况进行剖析, 深入了解中学生心理健康问题形成的原因, 以及给出相应的应对措施。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本文的研究对象分为问卷对象以及访谈对象。研究面向浙江省绍兴市中学生发放问卷, 共收回 835 份有效问卷, 其中, 男生 423 人(50.66%), 女生 412 人(49.34%); 初中生 406 人(48.62%), 高中生 429 人(51.38%)。访谈对象为十位中学生, 其中, 初中生五名, 高中生五名, 十位中学生的具体信息详见下表 1。

Table 1. Basic information of interviewees

表 1. 访谈对象基本信息表

编号	性别	年龄	年级	所属学校	是否独生
1	男	14	初一	中学 1 (重点)	是
2	女	15	初二	中学 2 (非重点)	否
3	男	16	初三	中学 3 (重点)	否
4	女	14	初一	中学 4 (非重点)	是
5	男	15	初二	中学 5 (非重点)	否
6	女	17	高一	中学 6 (重点)	是
7	男	18	高二	中学 7 (非重点)	否
8	女	18	高二	中学 8 (重点)	否
9	男	19	高三	中学 9 (非重点)	否
10	女	19	高三	中学 10 (重点)	否

2.2. 研究方法

2.2.1. 问卷调查法

为了使数据更全面广泛,填写问卷的中学生来自浙江省绍兴市的各个学校。问卷采用 90 项症状自评量表,该量表共有 90 个项目,包含有较广泛的精神病症状学内容,从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等,均有涉及,并采用 10 个因子分别反映 10 个方面的心理症状情况(肖黎, 2012)。它的每一个项目均采取 1~5 级评分,见表 2。

Table 2. Grade 1~5 scoring table
表 2. 1~5 级评分表

分数	程度
1	没有
2	轻度
3	中度
4	相当重
5	严重

总分是指 90 个项目得分之和;阳性项目数是指分数为 2~5 分的项目的个数;因子分是指每一个因子反映出个体的某方面症状痛苦情况。若总分超过 160 分,或阳性项目数超过 43 项,或任一因子分超过 2 分,可考虑筛选阳性。

2.2.2. 访谈法

通过现场对访谈对象进行一些提问,访谈对象根据研究者所提问题进行回答,对每位访谈者的访谈时长控制在 30 分钟内。所提问题尽量亲切自然,包括但不限于心理健康状况、学业压力、家庭关系等。如:在平时生活中有什么令你不开心的事情吗?你认为现阶段的学业压力大吗?如果感觉压力很大,你会怎么做呢?你所在的学校有开设过心理健康相关的课程或者是活动吗?等。在访谈过程中,根据访谈内容对被调查者进行访谈,在访谈结束后,进行分析,获取本研究所需的相关数据,并对数据进行二次处理分析,得出结论。

3. 研究结果

将所有数据进行整理,计算每位学生的总分、阳性指标数以及因子分,统计出心理问题(初筛阳性)的人数以及男女比例。问卷调查反馈结果如下,见表 3。

Table 3. Table of psychological problems (positive in preliminary screening)
表 3. 心理问题(初筛阳性)情况表

心理问题(初筛阳性)人数	问题总检出率	男生占比	女生占比
148	17.72%	47.16%	52.84%

检出心理问题(初筛阳性)的学生共有 148 名,问题总检出率为 17.72%。其中,男生占比为 47.16%,女生占比为 52.84%。结合问卷调查反馈结果及访谈结果,综合得出社会环境因素、学校因素、家庭因素、个人因素等几项具体因素,不同因素的具体成因也有所不同,见表 4。

Table 4. Causes of mental health problems
表 4. 心理健康问题成因表

因素	具体成因
社会环境	现代生活方式的改变
	社会竞争加剧
	不良文化的侵蚀
	二胎、三胎政策
学校因素	学生、教师之间的矛盾
	校园暴力
	教师对学生缺少关心
家庭因素	父母的期望过高
	学校教育和家庭教育相脱节
	家庭结构改变
	家庭教育的缺位与不当
个人因素	童年遭遇
	自我否定
	叛逆期与青春期
	学习压力大

3.1. 社会环境

3.1.1. 现代生活方式的改变

随着经济的发展，人们生活水平的提高，在满足人们物质需求的同时，也给人们带来了许多烦恼。其中最主要的就是一些年轻人追求时尚、赶时髦和追求新奇等。一些中学生由于不懂得科学健康地生活方式，造成了许多不良习惯和心理障碍，比如熬夜、抽烟、喝酒等，同时还有许多中学生盲目地迷恋上了网络游戏。

3.1.2. 社会竞争加剧

随着改革开放和社会主义市场经济的不断深入，我国经济体制和运行机制发生了深刻的变化。一方面，市场竞争意识日益增强；另一方面，由于社会竞争加剧，给人们带来了巨大的压力，这些不同程度、不同性质的竞争所造成的精神压力、心理压力，也都对学生产生极大地影响。社会环境对于中学生的心理健康问题所造成的影响不容忽视。中学生对于社会环境的了解，是可以通过复杂的网络环境以及家长们的讨论得知的。目前就业压力形势不容乐观，在中学生这个阶段，他们对成绩的追求，也就更加趋向于更加稳定的就业。在稳定就业的基础上，所需要的是高学历、高分、高要求、高标准。中学生目睹了社会的变化，对此心理问题也有所影响。

3.1.3. 不良文化的侵蚀

在现代社会，互联网等新兴媒体的出现，使一些青少年接触到了形形色色的网络信息。这些信息往往良莠不齐，有些内容甚至是错误的、有害的。这对中学生的心理健康造成了一定影响。

3.1.4. 二胎、三胎政策

在二胎、三胎放开的背景下，目前的中学生现如今一般都会兄弟姐妹。在这个时期，家长对于他们的高要求但较少的关心会造成他们心理健康问题的产生。由于有年龄较小的弟弟或者妹妹，家长可能会

对他们疏于关心，对他们的心理需求、健康诉求也更加的缺乏关注。家长和中学生之间缺乏沟通使学生心理失衡，逐渐导致了较为严重的中学生心理健康问题的形成。

3.2. 学校原因

3.2.1. 学生、教师之间的矛盾

在校园生活中，学生之间因兴趣爱好的差异或是价值取向的不同，就可能会导致学生之间矛盾的产生。在现在这个年龄段，学生之间是比较注重人际交往的，一旦与同学之间发生矛盾，就会导致学生产生严重的厌学情绪。学生对教师的偏见，或是教师对学生的偏见，也可能导致学生厌学情绪的产生，甚至影响学生的心理健康状况。如果教师得不到学生的认可，或是学生得不到教师的认可，在心理上就会缺少认同感。小的矛盾会在日常的相处中渐渐激化，发展成为较大的矛盾，如果不进行解决处理就会影响到学生的心理健康状况。

3.2.2. 校园暴力

现如今，校园欺凌现象的发生频率相对较高。弱势群体缺少来自父母、老师的关爱和保护，在面对校园欺凌时，没有办法采取较好的解决措施。同时因为性格内向等原因，不敢向老师和家长求助，其心理健康状况就会逐渐趋向于不良发展。

3.2.3. 教师对学生缺少关心

许多学校都在大力加强教育教学改革，积极改善教育教学条件，努力提高教师素质和学校的办学水平，但效果并不理想。受应试教育影响以及管理制度存在问题，一些地方的学校在教育改革中存在着忽视学生心理健康教育、片面追求升学率的现象。有些老师在处理学生问题时，只注重学生的成绩而忽视了对他们心灵的关怀，忽视了对学生心理健康和人格品德修养等方面的影响。

3.3. 家庭原因

3.3.1. 父母的期望过高

家长对子女的期望过高，在教育过程中过度地注重智力开发，使许多学生不能全面和谐发展。许多同学由于家长的过度重视和过度保护而产生了厌学情绪，许多学生更是在父母过高要求下产生了自卑心理。

3.3.2. 学校教育和家庭教育相脱节

学生与家长之间缺少沟通交流，当学生在校园里的所见所闻令他疑惑时，家长并未能正确引导教育学生，使其走向极端的道路。

3.3.3. 家庭结构改变

家庭结构出现了改变，也就会给孩子带来许多心理上的变化。父母一方外出工作，而又不能经常在身边陪伴，而孩子只能跟随爷爷奶奶，这种“隔代教育”会使这部分孩子产生自卑、孤僻的心理。

3.3.4. 家庭教育的缺位与不当

许多家长在对孩子的教育上，存在着认识上的误区，单亲家庭的孩子父母有一方缺位孩子的成长教育，导致父母与子女之间关系的紧张，是当前一些中学生心理不健康的一个重要原因。

3.4. 个人因素

3.4.1. 童年遭遇

学生的童年经历导致其产生心理阴影，使其日常生活中在他人眼中显示自然，但心理状态已属亚健康

康，在遇事之时难以控制住情绪，容易冲动行事。某些问题会困扰学生很久，并且难以释怀。

3.4.2. 自我否定

个体缺乏信心，在遇到如成绩下滑、努力学习但收效甚微等困难时，无法正确积极的寻求解决方法而是自我否定。对于目前学业压力的问题，中学生表现出焦虑，他们担心与同龄人产生差距。

3.4.3. 叛逆期与青春期

个体在叛逆期常出现父母吵架的问题，他们认为父母与其思想存在代沟，认为父母并不理解他们。中学生处于青春期，心理上已经开始萌芽，对于许多事情会有自己的看法，也会对父母的教育有意见。有些学生甚至在与父母争执时说出一些过激的话，而有些学生却因父母对他们过分要求而感到痛苦。随着年龄的增长，多方面复杂因素导致了中学生的情感脆弱和缺乏安全感，从而导致他们心理上不能健康发展，并产生各种心理问题。

3.4.4. 学习压力大

随着学习压力的加大，有些学生产生了厌学的情绪，甚至想退学，但在实际生活中很多家长、老师并没有重视这个问题，认为孩子只要学习好就行了，别的都不用管。而这又导致他们的心理压力增大。而另一种极端的情况则是有些家长为了不让自己的孩子输在起跑线上，把孩子送到了各种培训班。对于这一类学生出现的问题家长往往很难了解真实情况，也没有时间来关注他们的心理变化，如果不及时给予帮助他们或许会加重心理压力。

4. 分析讨论及解决方法

从总体上来看中学生心理健康问题的成因复杂且多变，在外因方面，多见于社会学校、家庭各方面对于学生的影响。外部因素属于可控因素，在平时的生活中，社会，学校和家庭应当多关心学生的心理健康状况。如果有异常情况，在可变因素可控的范围内，要及时的解决学生的心理健康问题，在问题扩大化之前进行解决。在内因方面，学生个体自我排解心理健康问题的方式多样，学生的心理健康问题严重程度不同，无法一概而论，但根本方式是增强学生自信心和抗压能力。

社会应当给予中学生更多的人文关怀，不能一味地进行指责，而是要多方面辩证地看待问题，亟待解决的问题要妥善处理。社会固有的刻板印象使职高和专科的学生不被看好，要减少对他们的偏见，多多鼓励学生们根据自己的兴趣选择专业，保障学生的就业选岗问题，使其能够在未来就业岗位发光发热。

学校应当定时的对学生进行心理健康的调查，开展心理健康教育，充分认识开展心理健康教育的重要性，及时关心学生的心理健康动态。对个别有异常心理表现的学生，要及时地进行心理咨询或进行心理治疗，使其能够重新投入正常的学习和生活中去。注意在心理咨询过程结束之后，不能透露学生的隐私问题，并且要给予学生隐私保护，保证学生的信息安全，给予学生充分的安全感。学校配备相应的心理辅导，学生出现心理压力问题时，就可以及时地寻求帮助。心理教师应当耐心对待学生，询问学生的学习状况、在生活中遇到的问题，并及时采取积极建言的方式。在遇到学生因为心理健康问题而造成错误，教师要宽容处理，不要激化矛盾，要积极地分析矛盾形成的原因并妥善的解决。

家庭是学生温暖的港湾，是学生心智成长的地方，在家庭中父母所扮演的角色非常重要。在学生是生活、学习上遇到困难时，家长都应当积极地帮助学生，主动了解学生所遇问题以及心理困难的原因。只有家庭的和谐才能更好地帮助学生缓解心理压力，家长对于学生的期盼，不能够一味地转化为对于学生的强烈的要求，不能够唯分数至上，还应该考虑学生的多方面发展问题。只有学生拥有了健康阳光的心理状态，才能够在学业上获得更大的进步。在学业问题上不能一味强求，父母对孩子的鼓励与支持能

够使中学生心理健康趋向良好发展。有一些个别的案例,例如二胎家庭、单亲家庭、有留守经历的学生,缺少父母的关爱,就会导致心理的失衡,从而导致心理压力的产生。要通过各种途径向学生家长宣传有关青少年学生发展所需要的知识和信息。

学生个人对于心理健康问题产生的排解方式多种多样。有些学生在面对焦虑的情绪时,会选择运动的方式,如打羽毛球、打篮球、打乒乓球、游泳等。研究表明,运动对于学生心理压力的排解具有较好的作用(翟建东,2012)。有些学生在面对生活上遇到困难时会积极地向同学、家长、老师以及学校的心理咨询老师寻求帮助。良好的环境能够使学生在面对心理压力时能够得到排解抑郁。学生的自我满足感和认同感是学生心理健康问题解决方法中需要重点关注的。当学生面对未来的学习或工作时,如果他对自己充满信心,愿意朝着目标努力奋斗,那他就会充满自信,在面对困难时,更能够有抗压能力,而不是过早地否定自己。

5. 结语

中学生正处于青少年时期的叛逆期,多方面的因素导致了他们情感上的缺失,但他们的情感诉求容易被忽略。他们更加地渴望被认可,但是,往往学业生活上的压力,让他们越发感到苦恼和焦虑。渐渐地对生活失去了信心,造成了一些心理上的问题。据研究显示,青少年中的中学生普遍抑郁症发病率较高,但他们往往无法得到理解。中学生正处于身心发展的时期,只有身心健康,才能实现中学生全面的发展。

致 谢

最后,感谢学校教师提供的悉心指导和积极帮助,同时也对参考文献中的思想和方法的所有者表示最真挚的谢意。

参考文献

- 戚思玲(2012). 中学生心理状况分析之我见. *中学课程辅导(教师教育)*, (8), 9.
- 肖黎(2012). 中文版 90 项症状自评量表在中学生中使用的信效度分析. *中国学校卫生*, 33(3), 346-347.
- 徐勇, 杨鲁静, 郑洋(2001). 苏州中学生心理健康状况及健康教育对策研究. *中国健康教育*, 17(10), 593-596.
- 翟建东(2012). 体育教学与心理健康教育的关系. *吉林教育(教研)*, (2), 123.
- 张敏, 王振勇(2001). 中学生心理健康状况的调查分析. *中国心理卫生杂志*, 15(4), 226-227.