

论外界压力与刻板印象对青少年心理社会问题的影响

吕吉芮

(菏泽学院教师教育学院 山东 胶州 266300)

【摘要】青少年社会心理问题中的情感障碍问题分析与真实案例解读,剖析外界大环境下青少年的内心想法、其他群体对其的偏见误解来源,提出措施与倡议。

【关键词】青少年心理;情感障碍;印象;舆论;问题解决

1 青少年心理社会问题

青少年时期是一个心理发展的重要时期,在这一阶段,青少年的身心都在迅速地发展变化,并极易随着社会环境的改变而变化。然而,随着社会更新速度的不断加快,竞争压力的不断增大,青少年心理社会问题也逐渐成为了当下不可忽视的热点问题。近年来,来自外界对青少年的舆论压力与刻板印象愈加严重,这无疑是在初成的心智上绑上了沉重的镣铐,正一步步地套上一层层无形的枷锁,成为他们前行路上的桎梏。

青少年的心理社会问题指的是青少年在发展过程中所表现出来的不符合或违反社会准则与行为规范,或不能良好地适应社会生活,从而给社会、他人或自身造成不良影响甚至危害的问题,可分为成瘾行为(主要包括吸烟成瘾、游戏成瘾、网络成瘾等)、内部失调(具体表现为个体内部认知或情绪上的烦恼、压力,如抑郁、焦虑、青春期精神分裂、自杀倾向等)、外部失调(表现在外部行为方面,如反社会行为、青少年犯罪等)等方面。其中,情感障碍、行为障碍、性心理问题,学业不良等尤为突出。

2 问题解析

本文主要解析外界舆论压力与刻板印象造成的情感障碍方面的影响。情感障碍包括器质性情感障碍、心因性情感障碍(焦虑症、强迫症等)、内生型情感障碍(躁狂症、抑郁症、双向情感障碍等),而青少年群体易产生的情感障碍则主要集中于心因性与内生型两种,并以内生型尤为突出。

焦虑,指在日常情况下出现强烈,过度 and 持续的担忧和恐惧的症状,表现为易失眠多梦,易被激怒,陷入莫名烦躁、产生自我怀疑等。躁狂,表现为自我膨胀、做事冲动、情绪高涨、精力充沛,但患者自我感觉良好。几乎所有躁狂发作者最终都将走向抑郁。

抑郁,主要指以心境低落为主的一系列情绪问题,包括轻微的消极情绪到严重的情绪障碍,是一种负性

情感障碍,一般会表现在情绪、认知和行为上,多表现为压抑、沮丧、失眠、精力不济等,严重者甚至会出现自伤行为和自杀倾向。

综上不难看出,青少年情感障碍既有情绪不稳定,情感体验肤浅和情感反应低落等症状,亦有情绪体验强烈,并且容易因外界刺激而导致失控等症状。一般的焦虑情绪、抑郁情绪等,是青少年身心发展过程中出现的正常生理反应,在青少年成长过程中极其常见。由于此类病症的临床表现存在相似性和不确定性,无形中会加大诊断难度和误诊几率。如果在出现上述问题的情况下不加以解决,放任其继续发展下去,会产生一系列负面影响,最终发展成病态心理。

3 分析与见解

弗洛伊德有言:“任何宗教,即使是自称为博爱的宗教,对于那些不属于它的人们,也一定是冷酷无情的。”此处的宗教,不妨视作固执的人心。

在家庭方面,由于部分青少年长期处于父母的过度保护或忽视下,缺乏对自己真实情绪感受的理解和表达、鲜有与父母进行沟通交流的机会等,导致情感障碍的出现。在学校方面,由于学校过分重视升学率,作出高密度高强度的课程安排几近“压榨”学生,而忽视了学生该年龄阶段应有的身心健康发展,使得部分学生不得不承受着身体与心理的双重压力,出现“教室焦虑症”,对学习产生厌倦情绪并逐渐发展成厌学行为。在社会方面,由于青少年自身缺乏明确辨别能力,社会经验不足,可能会因各种社会压力傍身无处发泄而做出伤害他人、触犯法律的事情。

瑞士心理学家卡尔·荣格曾说:“孤独并不是来自身边无人。感受孤独的真正原因是因为一个人无法与他人交流其最紧要的感受。”

“天天不出门,闷也闷成抑郁了”“坚强一点,生活比你艰辛的人都没抑郁,你就不行啦”“有压力很正常,自己调节一下,让心理承受能力强一点”“多大点事儿,又哭了”“这么年轻呢,别天天哭丧着脸,

多笑笑就好了”……

可是——如果已经无法再让心理承受能力增强了呢？

如果已经没有心力出门了呢？

如果，已经笑不出来了呢？

生活中，我们常常听到这样的来自外界的声音，这也许是绝大多数青少年日常能够得到的“安慰与帮助”，也是社会对于青少年们年纪轻轻能够调整心态、仅凭言语激励便能积极面对生活的刻板印象的误解与盲从。

此类外界一直在向青少年灌输的所谓“心灵鸡汤”真的起到了“治愈”心灵而不是“致郁”心灵的作用吗？大众，尤其是中年群体对青少年心理问题的印象才大多是片面刻板的。

家庭环境氛围、父母教养方式、亲子关系、师生关系、学业成绩、认知和应对偏差等，都是导致青少年抑郁的原因，学习压力和人际关系则是焦虑的两大主要来源。

2021年，央视首播了一部关于不同年龄阶段人群面对抑郁的纪录片——《我们如何对抗抑郁》，第一集“少年已知愁滋味”集中聚焦于青少年抑郁，见微知著。片中几句话直接代表了青少年抑郁患者们的精神状态、生活状态以及外界对抑郁相关知识的匮乏：“你情况咋样？还行，还活着。”“感觉自己就是一片混沌，但是就是很明确的我想要去死。”这是青少年抑郁患者的自述。“因为她是那种从小比较开朗那种孩子，怎么会得抑郁症呢？这个现在我也没完全想好。”青少年抑郁患者母亲如是说。孩子已近万念俱灰、母亲对抑郁症的迷茫若失，问题昭然若揭，令人痛心疾首。

2023年的新春档电影《深海》，以其顶尖的粒子水墨视效、独特的多种视角与深刻的内涵立意成为同期多部温情喜剧向电影中的一股“清流”，一举入围柏林电影节，成了中国电影发展史上的标志性作品。一个普通人拯救跳海青少年抑郁患者的故事，一个瑰丽绚烂而不圆满的梦，大胆将家庭因素造成的青少年心理问题讲给世人。女主角一直将自己裹藏在母亲留下的红色卫衣之下，以此作为内心对母亲思念依恋但无所依从的自我保护和情感寄托，实则也是对自我心灵的禁锢、隐藏，潜移默化最终形成的自我欺瞒的、用以哄骗自己得到心理慰藉的假象。具象直观的病症表现形象化地上演了一场缥缈与真实、脆弱与顽强、冰冷与温暖、沉寂消亡与向死而生的救赎盛宴。主人

公讨好型的人格、处事待人小心翼翼、自卑弱小又渴望依靠的鲜明形象抓住并切入广大青少年群体的内心，回忆起自身经历并代入人物，当即泪洒观影现场。该影片同样也令非青少年群体观影者狠狠共情泪目，对于这类普通又神秘的病症有了正确的认识，进而对这群特殊孩子有了关注，对当今社会的青少年群体有了全新的理解。

青少年的抑郁焦虑心理似乎被大人们主观理解成了一种懒惰、懈怠、矫情、冲动、不懂事、无理取闹……而那些性格开朗外向、活泼好动的孩子更是被冠上了“快乐、不会抑郁”的头衔。事实上，抑郁症患者并不是没有开心的时刻，只是由于生病，热情难以一直存在。老师眼中的乖学生、学习上的领头羊，成绩一旦下滑便会惨遭教师批评质问；生活中看起来安分守己的孩子，一旦有与平时乖巧形象不符的言辞举动，便会被当作学坏走偏；有与众不同的另类想法、喜欢尝试新鲜事物或寻求刺激的孩子，背后惨遭诋毁是不走正道、胡思乱想；为了买到自己深爱已久的事物设法并努力赚取额外收入，因价格昂贵、并非国产或小众罕见等理由而频频被否定、收到“跟风攀比”的负面评价……究竟从什么时候开始，本该尽情展现个人特色和魅力的青少年们须以一成不变、循规蹈矩的陈旧面貌活在别人的传统印象里，大众的主流印象即是评判青少年是否健康正常的标准？这样的审美主流当真是众多人士所推崇的异于旧社会的“自由”“开放”吗？

焦虑比抑郁在青少年群体中更为普遍。无法满足父母教师的期望又不想让他们为自己费心；难以完成自己的目标又不想就此放弃；学业上连连受挫造成习得性无助，又难以真正找到出路……矛盾纠缠的内心大大增加了焦虑出现的可能。

“读书才是普通人唯一的出路”“你看看别人的孩子”……三言两语就会让学习动机较低的青少年陷入活成父母想要的样子和做自己想做的事情的矛盾焦虑中，随时间推移而愈演愈烈。或许，活成父母想要的样子、按父母的规划生活并非真正适合孩子，只是父母长辈的虚荣心理作祟。为了在家庭聚会或闲谈中撑住面子，于无形中将成就压力施予孩子，用孩子的出色成绩来抬高自己的身位，以收获来自其他家长对孩子的夸奖、对教育方法的肯定为荣已并非个例。当今社会，处于朋友关系日益重要的青春期的青少年们之间真正的内在攀比又有多少呢？而攀比之风盛行的传言又何尝不是外界舆论所致、广泛流传于成年人

群之间呢？涉世未深的青少年们已经在换位思考家长的感受与希望，自诩于世间闯荡多年、阅历丰富的成年人又是否做到了相互理解，给青少年们一个摆脱传统思想、无须墨守成规、活出自我的机会呢？

人们通常认为，处于青春期的青少年必须经历焦虑抑郁的过程，导致家长、教师等与青少年直接接触的人群往往会忽视青少年的抑郁焦虑症状。研究表明，青少年抑郁和焦虑情绪的发生率分别是 73.2% 和 36.7%，有 70%~80% 的青少年抑郁患者没有得到任何的治疗，且年龄日益降低。未必是青少年们心理承受能力变差，而是社会对青少年们同时承受高误解与高期望的能力要求过高。世人一边痛心于各大新闻报道案例中的青少年主人公因心理疾病死亡、影视作品的“由真实事件改编”，一边还在用固化思想教育着后代，迫使他们一步步走上不归路，最终踏入深渊。

外界对青少年们的舆论压力和刻板印象，在某种意义上来说也正是抹杀青少年们的自信心，将青少年们推向情感隐晦深渊的“无情杀手”。青少年群体本就脆弱敏感的心灵变得愈发破败灰暗，身为始作俑者的外界大众又凭什么要求早已伤痕累累的心灵还要永葆积极炽热呢？

4 解决策略

为了更好地解决问题，应采取有效的措施对其进行科学的疏导与解决。

青少年自身应该学会正确与人相处和交往，增强自身明辨是非、善恶、美丑等的能力，以更好地适应社会。家庭、学校和社会应该关注到青少年们所面临的压力和问题，并给予正确的引导和教育，帮助青少年们树立正确的价值观。

家庭作为青少年的第一课堂，家长须积极主动地与孩子进行交流沟通，了解孩子心理状况和发展变化，根据孩子的年龄特点和个性特征，采取不同的教育方法。既要主动学习相关知识，了解青少年身心发展变化规律，也应时常换位思考，解决孩子的心理负担。若家长能够多鼓励孩子，多倾听孩子内心的想法，让孩子有更多的话语权和选择权，不再按照自己的看法去掌控孩子的选择和发展，将有效避免青少年出现情感障碍等问题。

学校是青少年接受教育的主要场所，学校更应重视青少年心理健康教育工作，开展心理健康教育课程。既要充分利用现有资源对学生进行心理健康教育，也须针对特殊学生进行疏导。教育工作者们，放下“应

付检查”的噱头，真正走进青少年们的内心才是当下所需。

社会是青少年成长、学习和生活的大环境，为青少年营造良好的社会氛围和提供相应的学习、生活资源是应尽的职责。当今社会当更加开放包容，积极为青少年创造一个和谐、健康、充满关爱的环境。

5 现象反思

正如卡尔·荣格所说，对于任何事物，要改变它就要先接受它。谴责不会解放，而只会压迫。

青少年们敢于拿出勇气与魄力与世界交手，那有着“今昔非彼”头衔的当今社会对于充满热血激情与探索精神的青少年们脱离传统印象的个性张扬、与众不同、追求新鲜、展示自我又何尝不能多一点认可与鼓励呢？希望普天之下能对有心理社会问题的青少年们多一些包容、理解与鼓励，少一些误解、排斥和流言蜚语，给他们一个允许自己生病的机会，而不是一味地埋怨、苛责、满不在意。

“我们坠落，破碎，掉落深渊，但我们终将被托起，被治愈，我们无所畏惧。”希望存在心理社会问题的青少年们，能够正确认识问题，消除“病耻感”，勇敢地说出来，给自己信心去寻求心理医生的帮助，不必在意外界异样眼光和片面印象。没有人规定一朵花一定要长成向日葵，做自己想做的梦，便足以对弈黑夜与寒冬。

直面黑暗、撕破黑暗，终将拨云见日、拥抱光明。

参考文献：

- [1] 张文新. 青少年发展心理学 [M]. 山东：山东人民出版社，2002.
- [2] 尚敬婷. 青少年抑郁的影响因素及干预手段 [J]. 山西青年，2021(19):175-176.
- [3] 李金文，白荣，王雨萌，刘霞. 青少年抑郁与自伤行为的发展轨迹及其关系：基于两年的追踪研究 [J]. 心理发展与教育，2023,39(3):429-438.
- [4] 陈慧，邓慧华，钟萍，梁宗保，张光真，陆祖宏. 青少年早期的抑郁与生活事件的交叉滞后分析 [J]. 中国临床心理学杂志，2012,20(1):80-83.
- [5] 李玉霞. 青少年抑郁、焦虑情绪与其相关因素 [J]. 中国健康心理学杂志，2013,(3):415-417.

作者简介：

吕吉芮（2004.1-），女，汉族，山东省胶州市，大二学生，研究方向：心理学。