

# 重视青少年心理特征探究，引导青少年心理健康发展

张玉琼

(中国人民解放军 93392 部队 辽宁 大连 116000)

**【摘要】**近年来，关于青少年偏差行为的报道层出不穷，解释青少年的行为需要探寻青少年的心理特征，通过对青少年主要心理特征和个性精神特征的探究、总结，有针对性地施策积极引导青少年心理健康发展。

**【关键词】**青少年心理特征；引导；心理健康

我们常说的青少年，可以特指一类人群，而在社会学中，青少年是一个独立的社会学概念。社会学上通常认为：青少年是指孩童从青春期开始到成熟期开始的阶段，或着说是介于儿童和成年人之间的阶段。世界卫生组织（WHO）界定的青少年年龄界限为 10-19 岁，青少年时期并不是一个笼统的时间阶段，它是由孩童随着生理成长而带来的一系列心理特征和精神特征的汇总时期。普遍认为，心理是共性，精神是个性。群体心理的个性是每个单独个体所呈现的精神状态，与群体共性特征是被包含关系。比如，青少年的心理问题比较严重的类型就可以是精神疾病，所有的精神疾病都是心理问题，但心理问题不一定是精神疾病。

## 一、青少年主要心理特征

青少年的主要心理特征是喜欢新鲜事物、缺乏安全感、喜欢挑战、希望获得别人的认可，他们积极寻求自我，对外界事物和自己的变化都感到好奇，同时易怒、不稳定、冲动。他们渴望获得自由、渴望被委以重任、渴望被成年人聆听。他们常常高估自己的能力，可能很难控制自己的情绪，他们会有些焦虑，因为他们即将面对压力巨大的高考以及高考后从未有过的自由。

## 二、青少年的主要个性精神特征

1、迷茫和叛逆。青少年最具特点的生理特征是好奇、冒险、勇于尝试，他们追求自由，在成长的过程中要面对自己发育迅速的身体和探索发展迅速的社会，他们会迷茫、会不知所措，因为要慢慢脱离自己熟悉的环境，他们觉得自己没法再获得父母的帮助。所以他们带着这种迷茫的态度，会尝试很多种动作，做出各种各样、在成年人看来奇奇怪怪的叛逆的行为，当然并不是所有青少年都会有明显的叛逆心理，所以叛逆是一种常见的青少年个性精神特征而不是主要心理特征。他们的欲望、能力随着生理的成长而成熟，但他们控制自己欲望的能力并没有成熟，这时候大多数青少年会有叛逆的精神特征、会犯错，这是非常正常的一件事。

2、恐惧和厌学。这种青少年精神特征也比较常见，因为恐惧而产生的厌学通常发生在初中、高中阶段，一方面学业压力的日渐加重、来自老师的压力，自己想要持续优秀但似乎别人比自己更加优秀，恐惧老师、恐惧上学、恐惧更优秀的同学们；另一方面由于校园霸凌，很多青少年被欺凌后都不敢向老师和家长反映，问题自然得不到解决。但是他们又害怕继续被欺负，所以就会产生厌学情绪，对上学感到恐惧。

3、网瘾和抑郁。网瘾问题也是青少年时期常见的个性精神特征，青少年心智不够成熟，缺乏控制力，在成长过程中如果遇到不合心意的事情，就很容易自暴自弃，躲避到虚拟的网络世界中去寻求安慰。戒不掉的网瘾易造成抑郁，青少年时期也是自杀事件的高发时期。对很多网络成瘾、抑郁的青少年而言，上瘾行为本身就是对生活的沮丧、厌倦、叛逆、恐惧、厌学所致，试图通过虚拟世界向外界宣泄着自己的痛苦和无力感，但最终，网瘾只能让青少年滑向抑郁的深渊，不会解决任何问题。

## 三、青少年心理健康发展的引导策略

引导青少年心理健康发展，需要家庭、校园和社会三者的共同参与，缺一不可。

家长是孩子的第一任老师，是教育和引导青少年心理健康发展最重要的一环。青少年心理健康发展离不开家长的积极参与，家长最好用价值观而非情绪来管理青少年，情绪不能传递价值观，不好的情绪只能传染更加不好的情绪。家长在引导时，首先要做的是改变青少年成长的哲学，改变他们的价值观，一点一滴地改善青少年在成长环节每一种能力，日积月累，形成一个积极、健康的成长轨迹。

学校是当下引导青少年心理健康发展教育和辅导的主要场所，青少年们的主要时间都在学校中度过，老师、同学是陪伴他们时间相当长的伙伴。因此，老师和同学们都要关注时下比较热门的校园霸凌问题，发现苗头积极作为，不能无动于衷。学校应当适当邀请专业的心理老师来为学生进行心理指导，拥有专业知识的心理老师能够从客观、专业的角度看待青少年们的心理状态，并且能够提供有效的建议来帮助青少年们解决自己的心理问题。学校遵循“防大于治”的原则，及时发现问题进行干预，同时也帮助家长公正客观的了解和看待自己的孩子，调整对孩子的期望值。

要在社会上形成更加包容开放和健康的氛围。青少年时期是儿童向成年转型的关键阶段，青少年们尝试象征成年生活的事宜，对家庭和社会的很多现象、习俗传统提出质疑，试图用自己的视角解释他们的所见所闻。这个时期，社会氛围的影响也同家长和学校的作用一样不可忽视。比如很多大公司推出的游戏都有青少年防沉迷机制、网警网监部门对网络环境的定期和长期净化、各大媒体传播正能量信息、电商软件开发商积极开发青少年专用 app 等等，这些做法都能够有利于营造良好的社会氛围，减少不良社会习气对青少年的影响，有助于引导青少年心理健康发展。

本研究的意义主要体现在：增加了我们对青少年行为表象的理解，青少年的精神心理问题是一个值得迫切关注的点，本研究为家庭、学校和社会积极引导青少年心理健康发展提供了启发。

## 参考文献：

- [1] 林霞. 青少年情感障碍的心理干预与治疗观察 [J]. 心里月刊, 2017 (09): 75-77.
- [2] 王强. 促进儿童青少年心理健康任重道远 [J]. 中国健康心理学杂志, 2018 (05): 68-70.
- [3] 王丽娟. 基于积极心理学的青少年心理健康教育研究 [J]. 中国心理卫生杂志, 2019 (11): 96-98.