

# 青少年心理压力来源及解决措施分析

张雯 何兵\*

四川师范大学 四川 成都 610101

**【摘要】**：当前国内青少年因心理问题选择轻生的案例层出不穷，它反映当下中学教育存在的严重问题——心理承受力。随着时代的发展和人才需求，部分青少年对生命观念意识淡薄，缺乏对生命的正确认识和解决方式。因此本篇文章通过文献分析和实证探究对青少年面临的压力原因和解决途径作初步探索，同时对抑郁症作了部分研究，呼吁社会各界加强对青少年心理健康发展的关注。

**【关键词】**：青少年；心理压力；抑郁症；解决措施

## Analysis on the source and solution of adolescent psychological pressure

Wen Zhang, Bing He\*

Sichuan Normal University Sichuan Chengdu 610101

**Abstract:** At present, domestic teenagers choose suicide because of psychological problems emerge in endlessly, which reflects the serious problem existing in middle school education at present - psychological endurance. With the development of The Times and talent needs, some teenagers have weak awareness of life concept and lack of correct understanding and solutions to life safety. Therefore, this article through literature analysis and empirical research on the cause of the pressure faced by teenagers and solutions to make a preliminary exploration, while part of the study of depression, calling on the community to strengthen the attention to the development of mental health of teenagers.

**Keywords:** Teenagers; Psychological pressure; Depression; The measures

### 1 青少年心理压力的主要原因分析

#### 1.1 人际关系

人际交往是个人进入新环境的必修课程，会出现因个性、志趣、爱好、成绩等因素组建“小团体”，长此以往这种“小团体”人员固定、难以融入。少数学生会选择独处，不乐于交际，内心会有自卑情绪，想法偏激，内心时常会自我矛盾甚至假象多种人格出现，一旦受到刺激会自我怀疑和否定，陷入自责情绪。如何科学解决人际冲突方式也是问题，常见解决冲突的方式有理性协商、主动协商、暴力解决等，理性协商是最值得学习和推崇的，双方一旦有了矛盾，理性解决，分析事件起因和利弊方，让错误方意识到问题严肃性；主动协商则存在忍让心理，内心不断积累负面情绪，一旦受到刺激，思维混乱，常做出错误举动。例如近几年在高校发生的宿舍“杀人”案件，让人值得深思的是到底是怎样的原因让一名高等院校的学生毅然作出“杀人”来消解内心的“仇恨”。暴力解决是最普遍的方式，一般集中发生在初中，学生心智不成熟，认为简单粗暴的解决能起震慑作用，因此校园霸凌事件发生趋于年轻化且频率增加。被施暴一方造成不可挽回的童年创伤，施暴者为满足一己私欲，甚至产生扭曲的变态心理。

#### 1.2 家庭环境

针对我国偏远的农村，父母为生计外出打工将孩子留给爷爷奶奶抚养，年幼的孩子没有得到父母足够的陪伴和关爱，内心缺少应有的爱和包容，性格内向，脱离社会群体，将自己“蜷

缩”在自制的保护壳下；对父母离异的家庭来说，孩子产生自我怀疑的同时格外在意身边同学的眼光，在面临其他同学的嘲笑和鄙视，孩子的个性变得蛮横，心思沉重；中国式家庭教育中家长对孩子寄予的期望值非常高，为完成自己的梦想或期望孩子“成龙成凤”用尽各种办法。如父母文化程度较高，但孩子的学习成绩一般，为了让孩子更专心学习，切断其所有娱乐时间，让孩子每天都在台灯下、书桌前做着各科的卷子，甚至让孩子超前学习，去接收不是他这个年纪所必须了解掌握的生硬知识。超前学习已成为当下中学教育提升学生成绩的重要方式。一旦孩子成绩有所下降，父母会提出更加严厉的要求，忽视孩子的思想，使其陷入自我怀疑，长期神经紧绷的无限循环中，一旦内心崩溃不加以及时引导，对孩子的未来会造成不可磨灭的打击。

处于青春期的学生，常表现出叛逆。叛逆是指学生随着生理和心理的逐渐成熟表现出与学校、老师、父母的对立，明辨是非的能力较弱，更多会相信自己身边的朋友。尤其是处于这一阶段的男同学，不愿意沟通交流，表现得我行我素，爱展示个性，追求与众不同和关注度。若孩子犯错，父母会不明原因惩罚或放纵孩子，任其发展，溺爱也是主要元凶。如一个初中生因跟父母发生口角，转身拿了一把菜刀将父母捅伤；一个大学生因母亲一个月没有按时给生活费就把母亲残忍杀害等案例。

家庭经济情况是其一。调查显示在学校少部分孩子爱与同

龄人相互攀比,不学无术,家庭经济情况不好的学生产生对父母的责备情绪,矛盾加深;而家庭经济情况好的部分学生会“炫富”,例如一个五年级的小女孩曾说:“身边所谓的朋友都是利益驱使,存在用金钱维持友谊的情况”。

### 1.3 教育模式

教师是对学生最有影响力的榜样,教师的言行举止会被学生无形放大。教师在教学中的区别对待,有意或无意偏袒成绩好的学生,对成绩不好的学生漠视、打压甚至冷嘲热讽,对学生心理都会造成非常大的伤害。例如:在某初中部,一个男孩子因受到老师的指责,内心非常气愤,转身就去教室外拿了一块砖头向老师的头部砸去,像这种暴力事件在我国并不少见。当教师与学生之间的沟通出现问题时,若教师不能正确对待和处理会就埋下一个有潜在隐患的“种子”,在孩子心中“生根发芽”;学校教育生活方式单一,重课内教育轻德育,轻视培养学生兴趣爱好的重要性,专注于提高成绩,忽视学生心理发展需要。不同地区的学校分为重点和非重点,弊端在于上非重点的学生会认为是自我能力差导致,自暴自弃,长期给自己负面心理暗示。对于偏远地区的学生来说,他们未受过优质的教育指导,体验优质的教育资源条件,眼界缩小,视野狭隘。

### 1.4 社会影响

随着科技的进步和发展,纷杂的网络信息铺天盖地的袭来。对于初高中生来说,他们并不具备正确的明辨是非的能力,在没有旁人的引导和监督下,一些学生被社会不良社会风气影响,荒废学业。网络信息没有经过甄别流入市场,被未成年人模仿,精神萎靡不振。随着国家对个人的素质和能力的要求提高,造成竞争激烈,就业压力是当下高校学生最普遍的压力之一,找不到合适的职业或能力不达标甚至眼高手低。

## 2 青少年心理压力的实证案例

### 2.1 抑郁症

抑郁症是一种个体心理压力过大导致的精神障碍疾病,是抑郁症患者自动强化和社会强化相互作用的结果。据2019年世界卫生组织(WHO)统计的最新数据显示,全球有超过3.5亿抑郁症患者,近十年来患者增速约18%。截至2019年,中国泛抑郁人数超过9500万人。美国一项调查显示在过去十年间青少年自杀率和患抑郁率直线增长,在2008至2017年间,18至19岁青少年自杀率增加了56%。同时段内18至25岁青年有焦虑和绝望情绪人数上升了71%。从2009年到2017年,16岁和17岁的青少年患抑郁症概率增长了69%,20岁和21岁青年抑郁症病患者增加了一倍多。随着社会发展和竞争、人际交往、家庭因素等影响,我国抑郁症比例呈现低龄化、高发、扩散快的特点。我国初高中学生患抑郁症的概率逐年增加不免引起对未来教育发展的担忧,孩子的身心健康是教育的头等大事。患抑郁症的青少年存在非自杀的自伤行为,是一种不以死

亡为目的反复伤害自身器官和组织的行为,伴有这种意识的抑郁症患者的自杀风险高于普通人的7倍。青少年的情绪调节能力很差,易采取“自残”的方式平复情绪波动;针对一些有过自杀未遂史的年轻人来说,当再次接受过度打击和刺激时,情绪波动剧烈,异常焦虑,会再次选择自杀。

## 3 缓解学生压力的措施

### 3.1 教师专业发展

增强教师心理学素养,通过学习心理学知识,了解学生心理发展特点和规律,更好地服务于学生,时刻关注学生的心理发展状况,对于出现抑郁的青少年要及时的引导和干预。其二教师专业素养:包括专业知识的扎实程度、教育艺术水平和良好的品格,让学生保持旺盛的求知欲和积极情绪。不论是代课教师还是班主任,都应该做到尊重学生,不能放大学生身上的劣势对学生批评教育,要怀有仁爱之心,关心学生,对于成绩差的学生教师应该帮助学生总结经验教训,没有一个孩子应该被放弃,教师一定要端正自己的教学态度,严于律己。教师要恰当处理同学之间的矛盾,不能有偏袒,公平公正。和谐的教学环境、舒适的师生关系、融洽的班级氛围也是提高教学的基本要求。

### 3.2 家庭教育

俗话说:“父母是孩子最好的老师”,家庭教育最关键。当孩子处于叛逆期时,家长要多关注学生心理活动,多沟通交流,让孩子敞开心扉与他交朋友,关注学生心理发展动态但不是一味用物质满足学生需要。父母之间的沟通方式和处事行为对孩子的人格发展也会有影响,青少年学生思辨能力低,但对世界充满好奇,对未知事物会探索、模仿,形成不良的行为习惯和古怪的心理特点。家长要做到尊重、信任和认可学生,不要给学生造成过度心理负担,对孩子要给予更多的支持和鼓励才能让学生拥有更强的自信心、坚毅和勇敢等优良品质。

### 3.3 学校管理

学校可根据自身的教学环境和条件给学生普及心理学常识,组织学生开展心理剧、情景剧、活动训练课等等活动,开设心理辅导课程、建立专门的辅导机构、每学期开展一次心理学摸底调查等,每个班或年级安排专门的心理学老师对有心理问题的学生进行及时疏导,解除烦恼,帮学生解决困难。及早发现存在问题的学生,也能更早了解学生的需要,有明确认知,及早解决问题。学校也应该根据学生的兴趣需要开设各类课程,让学生在面临学习压力的同时有缓解压力的出口,避免压力堆积造成抑郁。

## 4 结论

压力存在也产生于日常生活中,如何科学解决成为关键。家长作为第一责任人,应时刻关注孩子思想动态并与老师及时交流;教师作为学生的榜样需端正自己的品格,提升自身专业

素养；学校应注重开设心理学类的多元实践活动丰富学生课外生活，有积极的处事心态；一旦学生自身察觉有过激情绪时，应主动寻求更有效的方式处理。为培育有健康心理素质和顽强体魄的青少年学生，需各方努力研究出更行之有效的手段。

### 参考文献：

- [1] 戴耀红,牛燕华.关注中学生心理问题 提高个体适应能力[J].现代教学,2018(Z4):91-94.1-4
- [2] 王海粟.体育活动对中学生心理压力影响的实验性研究[D].首都体育学院,2015.
- [3] Yang Jiping et al. Anger rumination and adolescents' cyberbullying perpetration: Moral disengagement and callous-unemotional traits as moderators[J]. Journal of Affective Disorders, 2021, 278 : 397-404.
- [4] Semih Kaynak and Seda Sevgili Koçak and Ümre Kaynak. Measuring adolescents' perceived parental academic pressure: A scale development study[J].Current Psychology, 2021 : 1-13.
- [5] Paschke Kerstin et al. Risk factors for prospective increase in psychological stress during COVID-19 lockdown in a representative sample of adolescents and their parents.[J]. BJPsych open, 2021, 7(3) : e94-e94.
- [6] 李华,关锋.中学生心理问题成因及对策探析[J].学周刊,2017(03):84-85.6-8
- [7] 陈晨.伴自杀意念首发青少年抑郁症患者脑功能网络度中心度研究[D].郑州大学,2020.
- [8] Sun Wenzhe et al. Psycho-social factors associated with high depressive symptomatology in female adolescents and gender difference in adolescent depression: an epidemiological survey in China's Hubei Province.[J]. BMC psychiatry, 2021, 21(1) : 168-168.
- [9] 张群.阅读疗法对抑郁症负性情绪及社会功能的影响[J].心理月刊,2021,16(10):24-25.
- [10] 李振阳,班晨,宋京瑶,王皋茂.伴非自杀性自伤的青少年抑郁症患者的自杀意念分析[J/OL].中国健康心理学杂志:1-9[2021-06-18].  
<http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.R.20210510.1118.008.html>.
- [11] Froehlich Eva et al. A short humorous intervention protects against subsequent psychological stress and attenuates cortisol levels without affecting attention[J]. Scientific Reports, 2021,11(1).
- [12] 程蔓.浅谈中学生心理问题及疏导技巧[J].新课程(上),2012(05):123-124.

作者简介：张雯（1998-），女，汉族，阿克苏人，硕士研究生，单位：四川师范大学生命科学学院；研究方向：中学生物。