青少年的心理障碍及疏导对策分析

◆汪　玲

（广东第二师范学院 政法系　广东广州　510303）

摘要：健康的心理品质是青少年全面发展的重要条件，关系着青少年能否做出正确的价值判断和行为选择。受多元价值观念的冲击和不良社会风气的影响，青少年的心理健康发展受到了不同程度的阻碍。分析研究青少年常见的心理障碍并提出有效对策，对于引导青少年走出心理困境，树立良好的世界观、人生观和价值观，促进其身心健康发展具有重要意义。

关键词：心理障碍；疏导；对策

随着全球化进程加快，东西方文化交流日益增多，思想文化领域内出现了多种社会思潮相互激荡的局面。在多元价值观的冲击下，青少年容易产生思想偏激、心理扭曲、心态失衡等情况。当一些不良的思想观念同非理性的欲望相耦合，青少年的心智就会被严重扰乱，继而就难以做出正确的价值判断和行为选择。面对青少年心理疾病的多发、频发态势，积极找寻有效途径以疏导其心理障碍是保证青少年心理健康发展的应有之措。

一、加强思想沟通，导正扭曲心理

当前，拜金主义、享乐主义、奢靡之风依旧存在，封建残余观念和资本主义金钱至上观仍在不同程度上冲击着青少年的思想观念和意志结构，加上各种物质利益的诱惑，青少年容易产生贪念、邪念，滋生非理性欲望。如今，青少年群体中日渐盛行的钱财比拼和炫富竞逐，实则就是一种物欲膨胀的表现。物质欲望一旦操控了人的心性，就取得了人思想和行动的支配权，让人在物欲中逐步丧失人的主体性，而沦为物质的附属物。马克思指出："人的需要即他们的本性。"[1]有欲望是人正常的心理现象。人有为满足欲望而产生实践行为的原动力，但在不合理欲望的驱动下，人的心性发展就会走向偏斜，进而引发心理扭曲，最后阻碍人心性的健康发展。青少年群体中，有不少就是在非理性物欲的诱使下铤而走险，通过非法渠道获得物欲满足，自此走向违法、犯罪的不归路。有资料显示："70%的青少年犯罪人存在心理问题，其中，30%的人出现过严重的心理扭曲。"[2]针对青少年群体中出现的心理扭曲问题，必须及时进行心理疏导，避免这种不良的心理状况延续，造成无法挽救的后果。

要导正青少年的扭曲心理，还要从他们的思想观念入手，只有纠正他们偏斜的金钱观，引导他们树立正确的价值观，才能让他们在物欲面前摆正心态，避免被物欲操控心性而沦为物欲的附属物。加强思想沟通，就是要增强社会主义核心价值观的引领功能，同时有效地弱化各种歪风邪念对民众思想和行为的控制，引导青少年主动排斥不正之风对其心性的滋扰，自觉抵制贪念、邪念对其思想的侵袭。

二、调控不良情绪，消释愤激心理

人在社会体验过程中会产生一系列的情绪反应，诸如喜悦、愤怒、悲哀、忧愁等都是人具体的情绪表现。学会管理情绪是适应现代社会生活之重要法则，情绪波动较大或易受外界刺激而致发不良情绪的人容易在情绪化状态下做出错误决定和行动。然而，现实生活中，人们在自我情绪管理方面仍存有诸多不足之处，尤其是对不良情绪的调控观念不强，效力甚微，这一点在青少年身上更为明显。青少年容易心浮气躁，急功近利，当遭遇不顺或失败的时候最易产生情绪化反应，面对困难、失败不能摆正心态，反而心生怨气，积聚不满情绪，严重的会转化为仇视和报复社会的心理，致使心性发展走入误区，由此滋生很多社会事端。"消极的社会情绪作为一种'负能量'，会使社会弥漫着一种焦虑和低迷的氛围，从而影响社会建设与社会和谐，甚而危害社会安全乃至国家安全，其负面作用绝不容忽视。"[3]可见，保持心绪稳定，不仅是个人心性修养之必要条件，更是保证国家、社会安定有序的内在要求。

当前，一些青少年情绪管理能力较差，容易冲动行事，缺乏理性思考。不少青年人甚至错误地认为非理性的情绪发泄方式是一种个性的彰显，将暴怒、任性等视为新的个性化元素，并以此作为他们恣意妄为的借口。过分骄纵自身的后果必然导致非理性行动的发生，诸如冲动型犯罪、激情犯罪等都是情绪型犯罪的典型例证。调控不良情绪，需要增强青少年的情绪管理意识，要使其清楚认识到情绪反应对心性修养的重要影响，对于不良情绪的危害作用更要有明确的认知，要增强自身对不良情绪的管控，时刻警惕不良情绪的产生和可能造成的危害。一旦青少年发现自身处于不良情绪中，就要及时采取措施，做好不良情绪的疏导工作，避免不良情绪堆积而导引成恶性事件。青少年可以采用情绪转移的方法消解负面、消极情绪，如有不良情绪需要宣泄时，也要讲究方法，注意场合，考虑他人和环境因素，并非随性而发。青少年只有增强自我调控情绪的能力，做到不卑不亢、不骄不躁，才是心智成熟的表现。

三、做好心理调适，缓解心理压力

心理压力是指个体在各种刺激下身心产生的紧张、不适，过大的心理压力将会导致个体身心健康受到严重影响[4]。当前，社会竞争日趋激烈，青少年面临的社会压力也日渐增多，面对不断加大的生存压力和复杂多变的竞争环境时，一些因为缺乏自主适应能力，不会自我调适，不能妥善处理、应对工作和生活中的新变化、新情况的人，就容易在过重压力下产生心理障碍和思想负担。尤其是个人自身条件同现实发展水平存在较大差距时，青少年更容易丧失信心和斗志。他们或选择逃避、退缩的方式，或就此萎靡不振、自暴自弃。通常情况下，青少年在缺乏正确引导的状况下，很容易采用不当方式解决其遭遇到的现实压力，其结果不但不能真正解除压力困境，反而还会导致自闭症、抑郁症等极端情形的出现，若病况持续恶化，甚至会引发其轻生倾向。因此，对于因压力造成的心理障碍患者，要引导其采用正确的心理调适方法来缓解压力，及时解压才能保证心理的健康发展。

缓解心理压力，要增强青少年的自我调适能力，强化他们的心理素质，尤其是要增强青少年的社会适应能力，才能更好地应对来自外界的各种压力。

参考文献：

[1]国务院妇女儿童委员会工作办公室.调查报告文集[M]，2006—2008 年.

[2]马克思，恩格斯.马克思恩格斯全集（第 3 卷）[M].北京：人民出版社，1960：514.

[3]杨军剑.社会治理创新中的不良情绪及其治理策略[J].学习论坛，2014：78.

[4]孙晋芳.大学生心理压力疏导机制研究[J].高教论坛，2018:60.