

# 我国高中生抑郁成因及解决策略

牟金涛 姜淑梅

(吉林师范大学 吉林省四平市 136000)

摘要：近年来，我国青少年心理问题越发严重，国家对青少年的心理健康问题越发重视，抑郁作为一种心理健康问题频频出现在我们的生活中。有相关研究表明，抑郁已成为我国高中生最常见心理问题。本文将从导致青少年抑郁的原因出发，提出相应的可实施地解决方法和策略。

关键词：高中生；抑郁；成因；解决策略

《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》在全国范围内超过3万名青少年的调查数据进行了分析。调查结果显示，14.8%的受访青少年患抑郁症的风险不同，其中4.0%的抑郁评分较高，属于抑郁症风险较高的组，10.8%属于轻度抑郁风险组。有研究采用分层随机抽样方法抽取山东省某市2235名高二学生，采取中国小学生人际关系问卷、自评抑郁量表、质量控制、数据处理等方法得出结论：17.6%的高中生存在不同程度的抑郁问题。有研究使用文献检索与筛选、数据处理等方法对我国高中生2010~2020年大概10年来典型常见心理健康问题的检出率进行分析，指出：检出率由高到低依次是抑郁(28.0%)、焦虑(26.3%)、睡眠问题(23.0%)、自我伤害(22.8%)、自杀意念(17.1%)、躯体化(9.8%)、自杀计划(6.9%)、自杀企图(未遂)(2.9%)。此研究首次采用元分析的方法，对高中生常见心理健康问题的检出率进行了估计，并发现了一些能影响检出率水平的具体因素，这为本文提供了切实有效的参照和依据。综上所述，高中生(含高职生)最常见心理问题为抑郁。

## 一、抑郁

### (一) 抑郁的概念

抑郁(Depression)是一个人无法应对外部压力后发生的一系列心理问题。它可以指个体处于低情绪状态(如悲伤和忧郁)，也可以指情绪障碍或情绪障碍。然后，当代美国心理学家Angold对抑郁症的描述如下：(1)抑郁症是指从正常情绪到低情绪的波动，即每天都有坏情绪；(2)抑郁是一种不适、悲伤或精神痛苦，是对某些不良情况或事件的反应；(3)抑郁作为一种特征，是指一个人持续且相对稳定地缺乏幸福；(4)抑郁作为一种症状，是指病理性较低或较差的精神状态。国外学者Petersen等人在1993年，将抑郁症分为三种类型：抑郁情绪、抑郁症状和临床抑郁症，每一种都代表不同程度的抑郁。抑郁是指在一段时间内情绪低落的状态，通常伴随着悲伤、抑郁、恐惧、内疚和其他负面情绪。抑郁症状是指一系列情绪、认知和行为障碍，包括焦虑、抑郁、孤独和自我怀疑等。临床抑郁症不仅指抑郁症状，还指身体不适和认知功能改变。在临床抑郁症中，个体可能被诊断为重度抑郁症(MDD)或心境困难，或两者兼而有之。

国内学者曹丛等人于2014年提出的抑郁，它主要针对情绪问题，以沮丧为主，既包括轻微的负面情绪也包括严重的情绪障碍或心境障碍，主要表现为悲伤、忧郁等的消极情绪，同时伴随着退缩、注意涣散等，严重的抑郁还包括失眠、厌食症甚至自杀等躯体化障碍。抑郁在日常生活有两种表现形式，一种抑郁情绪，一种是抑郁症。抑郁情绪是指在个人日常生活中出现的更持久的悲伤、失落、绝望等心理体验。它通常会导致各种不适应的身体、精神和行为反应。抑郁是一种心理状态和对活动的厌恶，这些会影响一个人的思想、行为、动机和幸福感受，它可以通过悲伤、思考困难和集中注意力的困难来表现出来，从而增加或减少食欲和睡眠时间。抑郁症是

一种常见的心理障碍，其主要临床表现为几乎完全抑郁的精神状态，对日常活动缺乏兴趣或缺乏愉悦感，精力丧失，容易疲劳，反复出现自杀念头等。抑郁症是一种非常常见的影响心理健康的慢性疾病，它可以影响认知、心境和生理健康。它是一种以情绪和认知失调为特征的严重精神障碍，典型症状包括抑郁情绪、焦虑、快感缺乏和认知障碍等，严重影响患者的生活质量。

### (二) 抑郁认知理论

Beck在20世纪60年代首次提出了抑郁的认知模型理论，该理论认为，个体对负面信息的偏向性获取和处理过程是导致抑郁症产生和发展的主要原因。更具体地说，个体的潜在认知模式(即对内部储存的刺激、经验和想法的表征)影响对外部负面刺激的编码、组织、存储和提取，并决定个体如何评估当前事件。消极对待负面信息和压力事件的倾向会导致一个人对自己、外部世界和未来的沮丧信念，改变认知评估，放大对个人损失的感知。最初的消极生活事件、消极认知和人格特征都导致抑郁图式的形成和发展。抑郁图式通常以消极的自我参照模式为特征，这种潜在的负性自我参照模式可能会被随后的应激源激活。例如，如果一个人一开始经历了严重的创伤事件(如家庭暴力等)，这个人就会形成相应的抑郁图式。抑郁图式将在接下来的事件中进一步激活，甚至是更创伤性的事件(如破碎的爱情)。一旦激活，抑郁图式将允许个人对自己和周围环境进行持续的、有偏见的负面信息处理，导致个人长期处于抑郁状态中无法脱离。

## 二、成因及相应的解决策略

### (一) 人际关系及解决策略

#### 1. 人际关系

高中生人际关系是导致抑郁的重要因素之一。不良的人际关系会导致青少年的不良情绪，从而影响青少年的抑郁情绪。人际关系主要包括四种，分别是亲子关系、师生关系、同伴关系和异性关系。在青少年中，最重要的三种人际关系包括亲子关系、师生关系和同伴关系。

亲子关系已被证明会影响师生关系、同伴关系和抑郁情绪的强度。在具有高亲子关系的个体中，师生关系和同伴关系的对抑郁情绪的缓解更强；相比之下，在亲子关系较弱的人群中，师生关系对抑郁没有显著影响，同伴关系对缓解抑郁情绪的影响相对较小。

具有良好亲子关系的个体对自己、他人和自身所处的环境都拥有积极向上的态度，可以帮助自己形成良好的人际关系。个体在与父母交流中学到的经验可以迁移到师生关系和同伴关系中。具有良好亲子关系的学生也更容易相信、依赖老师，可以与老师进行良好的沟通，与老师维持良好的师生关系，在遇到心理问题时可以即时与老师进行沟通，从而减少学习和生活中的负面情绪，以此降低抑郁率。同样，亲子关系较好的人更容易与同龄人建立积极的同伴

关系,在与同龄人的关系出现危机时,能够及时与同龄人沟通,从而降低不良情绪的风险。

## 2. 解决策略

父母要注意培养良好的亲子关系,加强亲子沟通,保持亲子信任感,尊重、理解孩子,满足孩子合理要求。学校和教师应教给家长一些良好亲子关系建立的方法,能使家长和孩子进行有效沟通。教师应当重视师生关系,平等对待每一位学生,在课堂内外与学生积极沟通,以促进高中生的心理健康发展。教师也应当加强学生良好同伴关系建立的认识,教给学生一些建立良好同伴关系的方法,应公正及时地处理同伴冲突。

### (二) 学业压力及解决措施

#### 1. 学业压力

随着年龄的增长,学生面临的升学压力和学业负担越来越重,能够直接导致学生抑郁率的增加。教师和家长灌输高考的重要程度给学生带来巨大的压力,高中时期考试增多,偶尔一次考试失误也会打击学生的自信心。

#### 2. 解决措施

学校应将心理健康教育贯穿教育教学全过程,将其与课堂教师工作、课堂教学、学校文化活动、社会实践活动等有机结合,解决高中生特别是高年级学生的心理健康问题,引导他们更好地应对学业压力,有助于降低学生抑郁的发生率。家长应减少对孩子过高的要求和期盼,应正确理性地认识孩子学业水平。教师应和学生经常沟通,及时发现问题,疏导因考试不理想带来的不良情绪。

### (三) 家庭环境及解决措施

#### 1. 家庭环境

研究认为,家庭环境与高中生抑郁和焦虑情绪关系紧密。高中生的焦虑和抑郁情绪与家庭亲密度、家庭功能、家庭矛盾性、家庭知识性、家庭教养等密切相关。

#### 2. 解决措施

社会和学校应增加对家庭心理健康教育的宣传,并增加父母对中学生身体发育和心理健康的关注。心理健康教师应加强与家长的联系,提高家长对发展中学生心理健康的关注和热情。家长应尽可能了解子女的心理动态,加强与子女的沟通,逐步形成健康的家庭功能;应学习如何建立良好的家庭环境,减少家庭的矛盾、冲突;应学习科学的教养方式,提高家庭亲密度,提高自己的知识储备量。

### (四) 认知偏差及解决措施

#### 1. 认知偏差

抑郁者之所以抑郁,是因为抑郁者较少采用积极的想法,而正常人较多采用积极设想。贝克的认知疗法提供了抑郁认知三联征,即负面评价本身,对周围世界的负面解释以及对未来的消极态度。因此,他们意识到这一点很重要,在遇到负性事件时,他们常常责备自己,同时没有能力去进行积极地整理和产生积极的态度。

高中生的自身人格特征尚未发展成熟,人格尚未完善,在面对压力事件时情绪不稳定且应对能力差,进而增加抑郁的发生风险。高中生缺乏社会经验,情绪波动大,当遇到事情时,倾向于从自身找问题,并产生不良情绪,容易出现偏激的消极想法。

#### 2. 解决措施

家长及教师应密切关注高中生情绪的变化,使他们多做积极设想,并学会积极调整的方法,学会调节负面情绪,并处理好与他人和环境的的关系。心理健康教师可使用非理性信念辨析、合理情绪想象等方法来解决高中生的抑郁情绪,其次还要有针对性的训练认知

情绪调节。可定期进行情绪调节的团体辅导活动课。确诊抑郁症时应及时进行心理治疗。

### (五) 其他影响因素及解决问题

高中生处于身体迅速变化的时期,外貌、身高的变化可能导致其外貌焦虑。校园欺凌、童年期创伤、文化背景、网络暴力、生理因素等也会导致抑郁情绪的产生。而高中生生活单一,没有合适的途径和方法使其宣泄调节,就容易郁结于心,产生严重的心理问题。

国家应重视青少年的心理健康,注重对心理健康教育教师专业性及数量的培养,从上至下建立完整的青少年心理健康教育体系。国家也应正确引导、规定媒体要正确地宣传青少年心理健康的重要性,增加全社会的共同关注。

学校要加强对学生的心理健康教育,帮助学生解决心理问题。定期对学生的心理进行调查,时刻关注学生的心理健康发展。学校对学生进行培训,让学生可以转移情绪,发泄不良情绪。学校根据学生的特点,开展相应的心理健康教育活动。定期开展心理健康讲座、举办心理健康辩论会、演讲、主题班会等,让学生认识自身存在的问题。学校不仅仅通过对自身进行教育,也要注重家校合作,对学生的家长也进行心理健康教育,提高家长的综合素质,应定期邀请家长观看心理健康讲座,关注学生的心理健康,通过两方面的共同努力提高学生的心理健康水平。

心理健康教师要对学生进行开导,让他们理智地对待所遇到的困难,帮助学生独立思考,消除不良情绪,培养学生健全人格。有时媒体对抑郁症不正确的描述和误导会降低有抑郁症的学生寻求专业帮助的意愿,因此也应让学生正确认识抑郁症状和抑郁症。

### 三、小结

高中生的抑郁率逐年上升,减少学生抑郁情绪不仅需要老师的力量,还需要国家、学校、家长和学生自身的共同努力。在社会各方面的努力下,为青少年建立一个和谐美丽的成长环境,从源头减少青少年的心理问题。

### 参考文献

- [1]于晓琪,张亚利,俞国良.(2022).2010~2020中国内地高中生心理健康问题检出率的元分析.心理科学进展, 30(5):778-790
  - [2]潘彦巧,张小红.(2017).浅析高中生的焦虑、抑郁与家庭环境的关系.国际精神病学杂志, 44(1):98-101.
  - [3]席明静.(2017).高中生认知情绪调节策略于抑郁焦虑关系.中国公共卫生,33(4):630-633.
  - [4]位东涛.(2022).从发展角度看待儿童青少年抑郁与抑郁症.今日教育,06(1):14-16.
  - [5]尚敬婷.(2021).青少年抑郁的影响因素及干预手段.青少年心理,19(1):175-176.
  - [6]毛毓.(2020).童年创伤对抑郁情绪的影响及其神经机制(硕士学位论文).西南大学,重庆.
  - [7]邓旭阳,刘晓刚,刘取芝,王域,杨雪花.(2023).父母心理控制与大学生学习投入及负性情绪的关系:挫败感和应对效能的链式中介作用.中国临床心理学杂志,31(01),142-147+126.
  - [8]Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. Child Development, 67(6): 3296 - 3319.
- 作者简介: 牟金涛(1998-),性别女,民族汉,籍贯山东,学校及学历吉林师范大学硕士研究生,研究方向心理健康教育通讯作者:姜淑梅。