

数字化教育背景下青少年心理健康现状与干预对策研究

林欣怡

西南大学教师教育学院

DOI:10.32629/er.v9i6.7117

[摘要] 青少年身心发展处于关键阶段，在数字化教育的大环境里，学业压力大、网络信息繁杂、人际交往有困扰，这就导致了各种各样的青少年心理问题，像焦虑、情绪低落、网络沉迷之类的，这对他们的身心健康成长造成了很大阻碍。本文采用文献研究法和实践分析法，对当代青少年心理健康现状加以梳理，从个人、家庭、学校和社会这四个方面分析影响心理健康的各种因素，然后据此给出有针对性的改善办法，像优化家庭教育方式、丰富校园心理健康课程、净化网络成长环境、搭建家校协同育人机制之类的。本研究就是要切实疏导青少年的心理压力，培育他们积极的心理素养，给青少年心理健康教育的平稳有序开展提供实践方面的参考。

[关键词] 青少年心理健康；影响因素；家校共育；干预对策；数字化教育

中图分类号：G444 文献标识码：A

Research on the Current Situation and Intervention Strategies of Adolescent Mental Health
under the Background of Digital Education

Xinyi Lin

College of Teacher Education, Southwest University

Abstract: Adolescents are in a critical stage of physical and mental development. Against the backdrop of digital education, they face severe academic pressure, complex online information and interpersonal communication difficulties, which trigger a series of psychological problems such as anxiety, low mood and internet addiction. These problems severely hinder adolescents' healthy physical and mental development. Adopting the methods of literature research and practical analysis, this paper sorts out the current situation of contemporary adolescents' mental health. It analyzes the influencing factors from four dimensions: individual, family, school and society, and puts forward targeted intervention measures, including optimizing family education modes, enriching campus mental health courses, purifying the online growth environment, and constructing a home-school collaborative education mechanism. This study aims to effectively alleviate adolescents' psychological pressure, cultivate their positive psychological qualities, and provide practical references for the steady development of adolescent mental health education.

Keywords: adolescent mental health; influencing factors; home-school co-education; intervention strategies; digital education

引言

青少年阶段是孩童迈向成年的过渡期，生理发育速度很快，自我意识活跃，情绪调节能力也不稳定。当下社会的数字化信息传播速度很快，学业竞争愈加激烈，青少年承受着多种成长压力，心理健康问题已经成了不容小觑的社会教育难题。

近年来，国家不断出台多项教育政策，重点指出青少年心理健康教育很重要，要让各级学校和家庭关注青少年的心理状况，开展科学的心理疏导工作^[1]。当前，大多数中小学都开设了心理健康课程并设立了心理辅导室，可实际的落实情况却很不理想，心理健康教育只是形式化，没有针对性和

持续性。不少家长都太看重孩子的学业成绩了，没怎么重视孩子的内心情感需求，这就让青少年心理更加迷茫，情绪也更困扰了。

青少年树立正确价值观、塑造健全人格、适应社会生活，这都是心理健康的基础前提。科学且有效的心理干预，能让青少年把负面情绪排解掉，树立自信心，塑造积极向上的人生观。本文以当下教育环境和青少年真实成长的现状为基础，去探寻能切实实行的心理健康教育实施办法，给青少年长远的发展打下心理基础。

1 相关理论基础与研究概述

1.1 青少年心理健康核心内涵

青少年心理健康，就是说青少年有情绪稳定、自我认知正确、人际交往顺畅、抗压能力强的心理状态，能理性对待学习压力和生活挫折，妥善处理亲友、师生以及同伴之间的人际关系，保持积极健康的心态和日常行为模式。

和成年人心理健康不一样，青少年的心理发展有着很明显的阶段性特征。他们想拥有独立人格和平等沟通的环境，可缺少足够的社会阅历以及情绪调节经验，碰到挫折和误解时，很容易出现偏激的情绪以及消极的心态，急需及时的心理引导和情绪疏导。

1.2 国内外研究现状

国外有关青少年心理健康的研究起步较早，已经有了完善的教育体系。国外不少学校都把心理疏导融入日常教学活动中，重视体验式心理健康教育，构建起学校、家庭、社区三级心理防护体系，这对降低青少年心理问题的发生概率很有帮助。

近年来，国内有关研究发展得很快，多数学者都着重分析青少年心理困扰的原因，探究校园心理健康教学的实施办法。多数研究大多是在理论层面进行的，没有实操性的落地方案以及长期跟踪研究，而且对数字化网络环境下的青少年心理健康教育专项研究较少，很难适应当代青少年成长的特点^[2]。

1.3 研究理论依据

本研究以埃里克森青少年自我同一性发展理论为基础，该理论指出，处于青少年阶段的学生，得建立清晰的自我认知，还有正确的角色定位。同时参照积极心理学理论，提出要培育青少年的正向心理力量，减少消极心理暗示，助力其塑造强大内心，主动预防心理问题，进行正向疏导^[3]。

2 青少年心理健康现存现状与主要表现

2.1 情绪类心理问题频发

情绪焦虑是当代青少年最为普遍的心理问题。面对繁重的学习任务、频繁的考试测评以及家长的高期望值，大多数青少年会一直处在学习焦虑之中，很容易产生紧张烦躁、自卑低落之类的情绪，甚至会产生厌学、逃避学习的消极心态。

2.2 人际交往存在沟通障碍

校园生活里，不少青少年都存在人际交往方面的显著问题。部分学生性格内向，怯懦，不愿主动与师生交流，习惯独来独往。还有些青少年自我意识较强，容易和同伴产生矛盾争执，不能正确化解人际矛盾。

2.3 网络心理依赖问题突出

在数字化时代里，网络沉迷已经成了青少年常见的心理和行为方面的问题。不少青少年沉溺于网络游戏、短视频与社交平台，无法自主管控上网时长，耗费大量学习与休息时间，进而导致学业下滑、作息紊乱^[4]。

除此之外，网络繁杂的信息很容易误导青少年的价值观，不良信息、网络欺凌和负面网络舆论会损害青少年的隐性心理，甚至促使他们形成错误价值观和偏激行为。

2.4 抗挫折能力普遍薄弱

当下，多数青少年成长环境很优越，日常被家人全方位照顾，很少有挫折和失败的机会，整体抗压受挫能力比较弱。在学习中失利、人际交往中产生矛盾、生活中遭遇困境，很容易受到心理打击，自暴自弃的想法也会滋生，难以从容应对并化解成长难题。

3 影响青少年心理健康的主要因素

3.1 个人自身因素

从青少年自身来讲，心理发育还没成熟，这是引发心理问题的内在原因。其情绪管控能力有所欠缺，不能合理疏导负面情绪，缺少科学的压力宣泄途径。不少青少年自我认知有偏差，容易因学业差异、容貌问题而产生自卑心理，进而形成消极自我评判。

另外，性格特质的差异也会导致心理状态的差异。和性格开朗乐观的青少年相比，内向敏感、胆小怯懦的群体，更易积累负面情绪，进而产生各类心理困扰。

3.2 家庭教育因素

家庭是青少年成长的首要环境，家庭教育模式对青少年心理健康状况有着直接的影响。一方面，很多家庭对孩子抱有过高的教育期望，家长只追求高分成绩，忽视孩子内心情感感受，给青少年带来沉重心理负担^[5]。

另一方面，家庭相处模式的错误也会带来不少心理方面的隐患。有些家庭亲子沟通有所缺失，家长忙于工作，没时间顾及孩子内心想法。还有些家庭矛盾老是发生，家庭氛围也压抑得很厉害，这就使得青少年缺少安全感和归属感。

3.3 学校教育因素

学校是青少年学习生活的主要之处，校园教育氛围对青少年心理的塑造有着决定性的影响。当下，不少学校还是太看重学业成绩了，心理健康教育长期是边缘化的，心理健康课程老是被主科课程占用了，心理疏导工作很难常态化地开展。

同时，有些教师缺乏专业的心理辅导能力，只重视学生课堂表现和考试分数，不能及时发现学生的情绪变化，在青少年出现心理困惑时，很难给予贴心的心理安抚与专业引导^[6]。

3.4 社会与网络环境因素

全社会普遍的升学竞争氛围，让青少年学业竞争压力更大了，单一的人才评判标准，使青少年长期陷入成绩比拼的焦虑之中。另外，复杂的社会思潮以及不良的社会风气，会不知不觉地影响青少年树立正确价值观。

互联网快速发展造就了复杂的线上成长环境，缺少完备的网络监管体系以及系统的网络素养教育，青少年很容易被

不良信息网络信息误导,从而产生认知偏差和心理失衡的情况。

4 青少年心理健康实用干预对策

4.1 端正自我认知,提升心理自主调节能力

青少年首先得树立正确的自我认知,客观地看待自身优缺点,接纳自身不足,摒弃过度自卑和盲目自负的心态。合理规划学习目标并设定人生期许,绝不能因过分追求完美而给自身造成过重的心理负担。

青少年要学会科学的情绪宣泄方法,通过体育运动、课外阅读、亲友倾诉、聆听音乐等方式释放内心压力,及时处理负面情绪,保持积极平稳的心理状态。同时积极锻炼抗压能力,坦然应对成长过程中的失败与挫折,磨砺坚韧意志。

4.2 优化家庭教育模式,营造和睦亲子关系

家长得转变教育理念,不能只靠分数来教育孩子,得把唯分数论的片面教育思想给摒弃掉,要兼顾孩子学业进步和心理健康成长。日常生活里要主动强化亲子间的交流,耐心地听孩子对学习的烦恼以及内心的想法,构建起平等且尊重的亲子相处模式。

家长需以身作则,树立良好生活榜样,营造温馨和睦的家庭氛围,降低家庭矛盾,使青少年在关爱与安全的环境里成长。同时促使孩子理性地使用网络,并制定规范的上网准则,以助力青少年远离网络沉迷以及不良信息。

4.3 规范校园心理健康教育,完善校园心理疏导体系

学校需高度重视心理健康教育工作,严格保障心理健康课程课时,配备专业心理教师,结合不同年龄段青少年心理特点开展针对性教学。要将心理疏导知识融入校园的日常活动之中,开展多元化的心理健康教育活动,像团体心理小游戏、情绪分享会、挫折教育活动之类的,以此来实现对心理疏导知识的融合。

学校要完善校园心理辅导机制,确保心理辅导室全天候开放,严格保护学生隐私,给有情绪困扰的学生提供一对一私密心理辅导服务。教师要强化对学生的日常情绪的观察工作,及时察觉到心理状态异常的学生,并且迅速采取措施进行干预和疏导,防止轻微的心理问题发展成严重的问题。

另外,学校要合理减少学生不必要的学业负担,优化教学与考试模式,减轻青少年过重的学习压力,营造轻松正向的校园学习氛围。

4.4 净化社会网络环境,搭建多方协同育人氛围

社会相关部门要加大网络环境整治的力度,严格查处并清除不良信息,严厉打击网络欺凌以及不良网络导向的行为,给青少年营造一个干净健康的网络成长环境。全面开展网络安全教育以及网络素养知识的普及工作,提高青少年对不良信息的辨别能力。

社区主动和学校、家庭联动起来,开展心理健康公益讲

座、青少年成长交流会之类的公益活动,面向全社会普及科学心理健康知识,提高全民对青少年心理健康的重视程度。

4.5 搭建家校协同机制,凝聚教育育人合力

建立常态化家校沟通联动机制,学校定期举办家长会、家庭教育宣讲会以及开展线下家访,以便及时向家长反馈学生心理状况和在校日常表现,传授家长科学的家庭心理教育方法^[7]。

家长要积极配合学校心理健康教育工作,及时给班主任和心理老师反馈孩子在家的状态以及情绪的变化,针对有心理困扰的青少年一起制定专属的心理疏导方案,达成家校同步引导的目的,形成双向育人合力。

5 教育实践案例分析

5.1 案例概况

某初中生长期情绪低迷,学习成绩不断下降,课堂氛围消极,不愿主动跟同学交流,有明显的厌学心理。经了解得知,该学生平时学习压力很大,父母常对其提出高分要求,居家缺乏深度谈心沟通,长期情绪压抑,慢慢出现心理焦虑。

5.2 具体干预举措

学校心理教师给该学生进行一对一的心理疏导,促使他倾诉内心压抑的情绪,调整学习的心态,设定合理的学习目标。班主任可以适当降低学习要求,鼓励学生积极参与校园集体活动,帮助他们迅速融入班级集体。

同时,学校和学生家长要深入沟通交流,促使家长转变教育观念,减少过高的学业期望,多进行日常的陪伴与谈心交流,持续关注孩子的心理状态的变化。

5.3 干预成效

经过两个月的持续心理引导,该学生心理状况有了显著改善,学习态度也变得积极主动,能主动参与师生交往,学习压力得以有效减轻,学业成绩逐渐稳定下来,亲子关系愈发和谐,整体成长状况趋于积极健康。该案例有力地表明,家校联合进行双向干预,能切实解决青少年的现实心理问题。

6 结论与研究展望

素质教育里,青少年心理健康教育是一个重要部分,也是让青少年健康成长的关键保障。在当下复杂且多样的成长环境里,青少年的心理问题变得多元了,还变得更年轻了,心理健康教育工作也有了新的挑战和发展需求。

做好青少年心理健康教育工作,得从青少年真实成长需求出发,以青少年自我心理调节为根基,以家庭温情教育为支撑,以学校规范化心理引导为主,以社会环境优化为保障,构建全方位、多层次的心理健康教育干预体系,切实减轻青少年各类心理压力,化解负面情绪,促进青少年塑造健全人格,树立正向人生价值观。

在之后的教育研究和实践工作里,教育工作者得一直关

注数字化教育环境下青少年新的心理变化走向，不断把心理健康教育的形式丰富起来，创新心理干预手段，不断提高青少年心理健康教育的针对性和实效性。依靠全社会共同行动，给青少年打造阳光健康的成长环境，推动青少年成长为人格健全、心态平和、积极向上的新时代青年。

[参考文献]

[1]教育部.全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划[Z].2023.

[2]史密斯.数字化时代青少年心理健康教育研究[J].新教育探索期刊,2025(2):16-22.

[3]布朗.青少年情绪调节的积极心理干预研究[J].青年发展学报,2024,16(3):72-79.

[4]赵曼.青少年网络心理问题现状与应对策略[J].网络教育研究,2024(6):52-57.

[5]王颖.青少年心理健康家庭影响因素探析[J].当代青年研究,2024(5):33-38.

[6]张丽.校园心理健康课堂教学策略探究[J].教育实践与研究,2024(9):61-65.

[7]刘浩.家校协同心理健康教育机制构建研究[J].基础教育研究,2025(1):45-49.

作者简介：

林欣怡（2003.01-），女，汉族，福建福州人，在读硕士研究生，研究方向：学科教学。