



普及心理知识 营造积极心态

社会心理服务

- 校园欺凌中旁观者的角色机制与赋能干预研究综述
- 雨中·亦前行
- 利用机器学习预测青少年心理健康状况
- 从忐忑到温暖：我的心理委员笔记



湖州市社会心理学学会

3

2025
(总第十四期)

湖州市社会心理学会三届二次常务理事会 暨《社会心理服务》2025年编委会圆满举行



2025年8月16日，湖州市社会心理学会第三届第二次常务理事会暨《社会心理服务》2025年编委会在窑文化馆召开。



会议总结了阶段工作，同意了青少年心理专委会的筹备，推举了吴飞娜同志为学会2026年轮值会长，商定了2025年学术年会主题和形式。《社会心理服务》编委会还就开拓稿源、增加科普版面、增加杂志投递等工作进行了商议和推动。

2025年学会在社会心理服务、心理科普、会员能力提升与队伍建设等方面取得了扎实进展。下一步，学会将围绕社会心理服务体系构建要求，推动服务向基层延伸，探索数字化赋能，加强人才培养与伦理建设，持续提升专业服务水平。



窑火淬炼，匠心铸器。湖州社会心理学会将秉持专业与热忱，守护民众心理健康，助力社会心理服务事业如窑瓷般绽放温暖而持久的光芒。

（文：石雨瑶 摄：许璐源）

（责任编辑：史金芳）

社会心理服务

(季刊)

浙内准字第 E083 号

学术顾问: 陈传锋

编委会主任: 张宝元

副主任: 陶维东 王文岭

委员: (按姓氏笔画为序)

史金芳 吴松

吴飞娜 陈卫星

周继平 郑丽丽

郭建根 章立平

胡宏飞 熊华

主 编: 史金芳

本期执行编辑: 冯霞

责任编辑: (按姓氏笔画为序)

石雨瑶 刘毓寰

姚师师 屠 琰

主管单位:

湖州市社会科学界联合会

主办单位:

湖州市社会心理学会

承办单位:

湖州师范学院教师教育学院

支持单位:

浙江省芽芽慈善基金会

承印单位:

温州市起印包装有限公司

编印日期:

2025年6月30日

本期编印500册

目 录

卷首语 熊华 2

青少年心理健康

校园欺凌中旁观者的角色机制与赋能干预研究综述

李静 杨银 金兆丰 3

激活积极心理资源: 中外合作高校大学生“心灵盾牌”的构建路径

程子萱 7

基于积极行为支持的青少年网瘾评估与干预策略

江建荣 11

当代高职生婚恋观现状研究——以湖州市为例

陆琪 15

“五阶递进 三联三融”特色心育路径的构建与实践

潘乐威 屠琰 王欢欢 22

AI赋能社会心理

利用机器学习预测青少年心理健康状况

王彭 刘艳斌 王兴 26

AI赋能下青少年厌学与手机成瘾的干预路径研究——基于社会心理服务智能化的实践探索

钱明弟 31

人工智能赋能青少年心理健康: 应用、挑战与未来方向综述

田楚瑶 马露 金兆丰 34

芽芽杯心理征文

莫让青春在伪饰中蒙尘

黄稀娴 37

成长

蔡欣妍 38

在风吹过的地方生长

白懿棋 39

雨中·亦前行

俞聪 40

从忐忑到温暖: 我的心理委员笔记

陈如意 41

芽芽解忧信箱

我对妈妈感情越来越低

许璐源 42

芽芽心语亭

心语心愿, 向光而行

学生们 44

心理资讯

湖州市社会心理学会三届二次常务理事会议暨《社会心理服务》2025年编委会圆满举行

石雨瑶 许璐源 封2

湖州市社会心理学会在李家巷镇开展“心晴计划”

石雨瑶 封3

地址: 湖州市仁皇山路1141号心助心理二楼

邮箱: 52687525@qq.com (内部资料 免费交流)

电话: 0572-2677598

邮编: 313000

卷首语

霜风渐紧，大雪已至，距离前次讲述悟空的故事，转眼已一年有余。

江南的秋总是那般短暂而浓烈，昨日还是“枫叶荻花秋瑟瑟”，今晨推窗已然“朔风扫尽湖烟碧”。坊间戏言仙顶寺的银杏，第一次去没黄，第二次去没了，不由嗟叹美好易逝。然而，若我们静观年复一年的循环，便会体悟一种深沉的安定：四时不曾失序，阴阳从未错节。天地以其无言的大信，演示着荣枯有时、寒暑交替的深层秩序。从不因一场骤雨或一阵疾风而紊乱，它给予我们的，更像是关于心灵如何安住于变化洪流中的、深邃的隐喻。

“人法地，地法天，天法道，道法自然。”人的身心，本就是一方微缩的天地。我们的情绪、精力与志趣，亦会如外界一般，我们的喜、怒、哀、乐，如同四季的“春雨、夏日、秋风、冬雪”，构成了生命内在完整性与节奏感，共同编织成灵动的精神图景。或许不在于永驻某个被偏爱的季节，而在于学习天地那种“万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃”的胸怀，去容纳自身所有的气象变迁。

《社会心理学》作者戴维·迈尔斯有一个核心观点：我们的心理具有强大的“动态平衡”能力，他称之为“适应水平现象”。无论外部的际遇将我们暂时推至喜悦的峰值还是压力的低谷，我们潜意识的深处仿佛内置了一个温和的“回返机制”，会逐渐帮助我们调整感受，回归到一个相对稳定的基线。这并非情感的麻木，而是一种深层的韧性。它让我们理解，一时的低沉或倦怠，很可能只是心理系统在进行必要的自我调节与整合，就如同大地需要冬季的休耕，是为了酝酿下一个周期的蓬勃生机。若能以此视角内省自己，我们便能减少许多因对抗自然情绪节律而产生的焦虑，获得一份“允许一切如其所是”的从容。

社会心理服务，并非代替我们去消除生活的阴雨或心灵的寒冬，而是帮助我们学会为自己搭建一所心灵的亭台，既能沐浴阳光，也不惧面对风雨，在时光的长河中，倾听自己内心的声音，整理来时的行囊，蓄积前行的力量。如荣格所说那样，以一种螺旋式的回归与深入，从外在成就的追逐中退行，转向内在的梳理与对话，最终成就一个“完整的自己”。

在本期专栏中，我们邀请诸位老师和同学，与您共享来自心灵深处的声音。

“玉经磨琢多成器，剑拔沉埋更倚天。”先哲之言，穿越千年，至今仍叩击心扉。当我们学会以欣赏四时更迭的目光，观照自身与周遭世界的情绪流转，我们便获得了一种深刻的安宁与力量。不抗拒风雨，不执着晴日，只是知晓，一切皆在规律之中，一切皆为完整所需。

愿我们皆能在此认知中，找到属于自己的节奏。于耕耘时奋发，于归藏时安然，让人生的每一段时光，都成为通向内心澄明之境的必由之路。真正的强大，从不是拒绝寒冬，而是深信，穿越它，便是下一个春天。

校园欺凌中旁观者的角色机制与赋能干预研究综述

李静¹, 杨银¹, 金兆丰^{2*}

(¹山东第二医科大学心理学院 山东潍坊 261053)

(²绍兴兆鑫心理咨询有限公司 浙江绍兴 312030 mmumedic@163.com)

摘要: 校园欺凌作为一种普遍存在的社会现象,其发展进程深受旁观者行为模式的影响。当旁观者采取支持与保护受害者的立场时,往往能够有效遏制欺凌事件的发生频率与严重程度;反之,若旁观者选择保持沉默或默许甚至助长欺凌行为,则会加剧此类行为的持续时间与危害强度。这一机制凸显了旁观者干预在校园欺凌防治体系中的关键地位。本文在梳理国内外相关研究成果的基础上,系统阐述了旁观者行为的具体类型、影响因素及其内在心理机制,并展望了该领域未来的研究方向,以期深化对旁观者行为的理论认识,并为校园欺凌的有效防治提供参考依据。

关键词: 校园欺凌;旁观者;赋能干预

1. 引言

校园欺凌已成为一个世界性的教育与社会问题,对青少年的心理发展及校园安全环境构成了持续威胁。联合国教科文组织的统计显示,全球范围内平均每三名学生便有一名曾在校内遭遇不同形式的欺凌行为。在中国,根据教育部《全国学生体质与健康调研报告》,接近三成的中小学生曾经历过校园欺凌,且该现象正逐渐呈现出低龄化、隐蔽化与形式多样化的发展趋势。

为应对这一问题,国家层面陆续出台多项法律法规与政策文件。例如,《中华人民共和国未成年人保护法》和《校园安全条例》均对学校与家庭在预防与处理校园欺凌中的职责作出了明确规定。此外,教育部在《关于加强中小学生欺凌综合治理的指导意见》中进一步提出,应建立多层次的防治机制,加强心理健康教育,并注重提升学生的自我保护能力。

尽管制度体系不断完善,校园欺凌的治理仍面临诸多挑战。其背后成因复杂,涉及家庭教育功能不足、学校管理机制不健全以及社会文化环境中存在的消极因素等多重维度。在校园欺凌场景中,旁观者并非“中立群体”——85%-88%的欺凌事件存在旁观者,仅不足30%会采取积极干预,而旁观者的沉默或纵容会显著加剧欺凌严重程度,反之,有效干预可使60%以上欺凌事件在10秒内终止。

随着研究深化,学界突破“欺凌者-受害者”二元框架,转向多元生态视角,认识到旁观者的关键调节作用。赋能旁观者、激发其干预意愿与能力,已成为欺凌防治的核心突破口。当前国内外学界围绕旁观者角色类型、行为机制及干预模式形成丰富成果,但仍存在理论整合不足、干预针对性欠缺、特殊群体研究薄弱等问题。基于此,本综述系统梳理“校园欺凌-旁观者-赋能干预”领域的现状、进展与问题,为后续研究提供理论参考。

2. 校园欺凌旁观者核心概念界定

校园欺凌是指发生于校园及周边,由一名或多名学生对他人实施的重复性、权力不平衡且具有伤害性的攻击行为,包括肢体欺凌(殴打、抢夺财物)、言语欺凌(辱骂、威胁)、关系欺凌(孤立、造谣)及网络欺凌(线上侮辱、隐私泄露),核心特征为意图伤害、重复发生与权力不对等。校园欺凌旁观者是指直接目睹欺凌却未参与实施或遭受欺凌的学生群体,按行为倾向分为积极旁观者(主动制止或帮助受害者)、被动旁观者(沉默观望)、消极旁观者(协助或间接支持欺凌),部分研究识别出“调解者”“中立者”等过渡角色,其行为具有情境依赖性。赋能干预则是基于赋权与生态系统理论,通过教育训练、环境优化等手段,提升旁观者认知、共情、行为技能与社会支持,激发其干预动机与能力,促使其从被动观望者转变为积极干预者的系统性策略。

3. 旁观者行为的影响因素

3.1 个体层面:心理特质与认知水平

研究指出,对受害者处境的理解与同情所引发的共情,能够促使旁观者在力所能及的情况下做出有效干预,通过施加援手来缓解受害者所面临的痛苦。自我效能感直接影响行为选择:自我效能感越高,越倾向制止或报告欺凌;个体感到自我效能感较低时,因担心“干预无效”“遭报复”而回避。此外,过往干预经验、性别角色认知也会产生影响,有成功干预经历者更易再次行动。在探究旁观者行为差异时,道德推脱被视为一个不可忽视的关键因素,能够有效阐释其选择不干预的内在心理动因。道德推脱是一种认知策略,个体通过对其行为进行合理化重构,以淡化其伤害性、减轻自身责任或弱化对后果的感知,从而规避自我谴责的心理过程。通过激活不同的道德推脱机制,消极旁观者能够有效削弱自身行为所受到的道德约束,使其内疚感大为减弱,从而坦然地表现出对欺凌行为的漠视甚至助长。道德推脱水平较高的旁观者,其直接表现便是在欺

凌事件中采取责任回避行为,并对他人的痛苦遭遇反应冷淡,从而加剧欺凌行为的发生。

3.2 家庭层面:教养方式与亲子互动

家庭教养方式是指父母传递给子女的态度和行为表达的集合体。研究发现,良好的家庭功能有助于培养学生卓越的观点采择能力与丰富的同情心。当这些学生面对校园欺凌时,其提升的共情水平与社会责任感,会显著增加他们采取积极保护行为的可能性。马郑豫等人研究发现,不当的家庭教养方式会通过心理机制影响子女的旁观者行为。在充满情感支持的家庭中,子女更能对受欺凌者的处境产生共情,进而实施保护行为;相反,在缺乏温暖或充斥冲突的家庭环境中,子女不仅易滋生攻击性,也更习惯于在社交冲突中采取消极回避或默许的态度,这种模式会直接迁移到其作为旁观者的行为选择上。

3.3 学校层面:氛围与管理机制

校园氛围的包容性直接影响行为倾向——师生融洽、互助友善的环境可降低道德冷漠;竞争激烈、容忍欺凌的环境则助长“事不关己”态度。教师态度具有示范效应:若教师忽视或轻视欺凌,会强化旁观者沉默;反之,积极干预并鼓励学生参与,可提升积极旁观者比例。此外,缺乏反欺凌制度与教育的学校,旁观者干预意识薄弱;通过课程、角色扮演开展教育的学校,能有效提升干预技能。

4. 旁观者行为的作用机制

随着对校园欺凌中旁观者作用的深入研究,学者们开始聚焦特定情境下旁观者行为的形成机制,以深化对其行为模式的理解。目前形成的几种代表性理论框架,分别从不同维度揭示了旁观者行为的心理基础及其激发途径。

4.1 旁观者五阶段干预模型(Five-step Model of Intervention)

Latané与Darley基于旁观者效应的经典研究,提出了旁观者五阶段干预模型(Five-step Model of Intervention)。该模型认为,个体实施干预前需依次完成五个认知与决策步骤:第一,觉察到异常事件;第二,将其判定为紧急状况;第三,形成个人责任意识;第四,建立具有帮助能力的自我信念;第五,做出实施援助的行为选择。该理论着重探讨在突发事件中个体实施干预的心理条件,并指出当情境威胁程度高、欺凌者处于强势地位或需要身体对抗时,个体提供帮助的意愿将显著降低。Fischer等人对此框架进行了拓展,识别出责任扩散、评估与从众效应三类影响干预决策的心理机制。责任扩散指个体将干预责任分摊给其他在场者的心理倾向,旁观者数量越多,个人责任感越被稀释;评估体现为个体担忧自身行为受到他人负面评价,这种对行为失当的恐惧会抑制其在紧急情况中的行动意愿;从众效应则表现为个体在情境不明时参照他人反应的倾向,

当旁观群体规模较大且个体自信心不足时,积极干预行为将明显减少。这三种心理机制的共同作用,往往导致“多数人沉默”的现象,从而阻碍了及时有效的干预行为。

后来的学者认为,旁观者五阶段干预模型也可以应用在非紧急情况中,例如,校园欺凌、性骚扰和职场欺凌。Nickerson等人的研究结果证明了旁观者五阶段干预模型能够在校园欺凌中为旁观者干预过程提供有效的信息。

一些学者针对校园欺凌情境进一步构建了两个重要的解释模型:旁观者动机框架与社会支持/不支持框架。前者聚焦于通过系统调节旁观者的内在认知与情感因素,从而激发其采取保护性行为;后者则强调教育情境中教师所提供的外部支持的关键作用,认为教师的积极鼓励与制度支持能有效促进学生实施干预。这两个框架模型都能进一步解释旁观者行为的心理机制以及如何激发积极旁观者行为。

4.2 旁观者动机框架(Conceptual Framework of Bystander Motivation)

在Latané和Darley的五阶段干预模型的基础上,Thornberg等人首先提出了旁观者动机框架(Conceptual Framework of Bystander Motivation)。根据该理论框架,旁观者实施干预的决策本质上是一个综合评估过程,涉及对社会情境的认知解读及其内在心理机制的调节作用。这一决策过程主要受到五个关键维度的影响:对受害方所受伤害程度的判断、情感反应、社会评估、道德评估和自我效能的干预程度。

后来,Chen对旁观者动机框架进行了补充和完善。基于对欺凌情境中旁观者动机机制的深入解析,研究者构建了包含四个阶段的干预决策模型。该理论框架系统阐释了旁观者的行为逻辑:首先,个体通过评估情境要素主动选择承担保护者角色或保持旁观状态;若决定成为保护者,根据事件严重程度及与当事各方的关系定制应对策略;第三阶段将保护者面临欺凌者的言语威胁或行为对抗,形成双方对峙局面;最终在第四阶段,保护者需基于前期干预效果与当前风险进行动态评估,重新决策是否继续实施干预行为。

旁观者动机理论的核心在于阐释校园欺凌情境中个体通过认知评估决定干预策略的心理过程。该模型强调,个体在不同情境中会通过动态评估机制不断调整行为策略:当判定自身具备有效干预能力时,他们会采取积极旁观者行为;反之,若认为情况超出其应对能力范围,则可能选择保持沉默或回避的消极旁观者行为。

4.3 社会支持和不支持框架(Social Support and Nonsupport: Conceptual Frameworks)

于Latané和Darley的旁观者五阶段干预模型和Tardy对社会支持的研究,Wood等人提出了校园欺

凌中社会支持和不支持框架(Social Support and Nonsupport: Conceptual Frameworks),全面测量、评估并研究了社会支持所包含的内容、旁观者从学校教师处获得的社会支持和不支持因素、影响自我效能感的因素以及干预决策的因素。这个框架包含了社会支持的来源、类型、评估以及自我效能感对积极旁观者行为的影响因素四个部分。

根据社会支持和不支持理论框架,校园环境中存在的支持性或非支持性因素会显著影响学生作为旁观者的行为表现。在欺凌情境中提供有效的社会支持能够增强其应对欺凌的信心与能力,他们会采取积极的旁观者行为。当学生感知到来自教师或同伴的积极支持时,更倾向于实施援助受害者的亲社会行为。这种支持机制能促使学生深刻认识欺凌事件的危害性,强化其社会责任意识,促进积极人际互动,进而提升实施保护行为的自我效能。

反之,当学生缺乏必要的外部支持时,则更可能表现出消极的旁观者行为,且在干预自我效能感方面呈现较低水平。该理论模型强调,学生的保护能力发展主要依赖于外界的支持性信息与指导。若未能获得教师的关键性支持,其采取保护行动的可能性将明显降低。

5. 校园欺凌旁观者赋能干预的现有模式与成效

5.1 学校主导干预模式

学校作为主阵地,形成多种系统性干预方案。芬兰 KiVa 程序采用“通用+针对性”干预:通用干预通过班级课程提升全体学生反欺凌意识;针对性干预聚焦高风险群体,通过小组辅导强化技能,可使欺凌发生率降低 30%-50%。

近年来由Midgett等学者开发的STAC旁观者干预课程因其简洁高效的特点受到广泛关注。该课程甚至发展出在线教学模式,并在中学阶段的校园欺凌干预中取得显著成效。这一方案专注于旁观者的心理建设,通过系统训练帮助学生识别欺凌行为、转变对欺凌双方的刻板认知、提升干预自我效能,最终以“同辈守护者”的身份实施干预。

STAC课程包含四项核心策略:首先,“制造干扰”要求守护者掌握识别欺凌场景的能力,并通过幽默表现或适当夸张的举动转移群体注意力;其次,“寻求协助”训练学生辨别可信任的成人,特别是在面对身体欺凌或不知所措时及时求助;第三,“陪伴支持”强调通过共同活动与情感陪伴,帮助受欺者缓解孤独感;最后,“引导共情”指导守护者适时向欺凌者指出其行为的不当,并通过建立关系引导其换位思考。

该课程采用理论讲授与情境模拟相结合的教学方式:理论部分通过视听材料呈现欺凌知识,并组织小组研讨STAC策略;实践环节则按年级分

组开展角色扮演,重点培养辨识欺凌场景、运用干预策略的信心与能力。课程结束时组织学生分享最佳策略体验并签署反欺凌承诺书。项目实施后,培训人员还通过月度随访了解守护者状况,运用集体研讨优化策略应用,确保持续的支持与改进。

这种结构化且易于推广的干预模式,为资源有限的学校提供了切实可行的解决方案,同时也为校园欺凌防治工作开辟了新的实践路径。

5.2 社会工作介入模式

社会工作介入校园欺凌领域,实质上是社会工作者运用科学理论指导,为遭受校园欺凌的学生群体提供专业化、针对性的服务。此举旨在有效改善受害者的困境,积极推动校园环境的和谐构建,并致力于从根本上解决校园欺凌问题。

6. 研究展望

现有研究分析表明,旁观者在校园欺凌情境中扮演着关键角色,旁观者积极介入能够显著抑制欺凌事件的发生频率与危害程度。尽管学界已从多角度探讨了影响旁观者行为的因素,并构建了若干理论模型,但相关研究仍存在明显局限:首先,在理论建构方面,虽然已经识别诸多影响因素,但针对如何有效激发和维持积极旁观行为的具体干预策略及实证检验仍较为欠缺;其次,在研究视角上,现有的成果多局限于个体或同伴群体单一层面,较少关注个体、环境与文化等不同层面变量的交互影响机制;最后,在研究方法层面,主要依赖的问卷调查与观察记录等方法,难以实现对积极行为的动态追踪与精准评估。为推进该领域发展,后续研究需着力从以下维度进行深化与完善。

首先,应加强对旁观者内在心理机制的实证检验,构建具有实践指导价值的理论框架,为有效引导积极干预行为提供科学依据,关于旁观者干预模式的应用效果,其在年龄与性别维度上的差异性、跨文化场域中的适用性,以及不同理论模型间的效能比较等问题,仍需通过严谨的实证研究进行系统探讨。对这些关键问题的深入探索,将有助于拓宽积极旁观者行为的研究视域,并为校园欺凌防治实践提供更具针对性的理论支撑。其次,需基于生态系统理论展开多层面探讨,现有研究虽在个体特质与同伴关系等维度取得进展,但尚未建立整体性分析框架。实际上,旁观者的行为决策不仅受个人因素影响,更受到群体规范、人际互动和具体情境特征等多重变量的动态交互作用,这要求研究视角应从单一层面转向系统化整合。

7. 结论

作为全球性的青少年发展问题,校园欺凌是特定成长阶段人际冲突的显性表现。在防治校园欺凌的系统工作中,旁观者群体构成了一个关键变量——他们既是阻断欺凌升级的核心力量,也

是构建校园支持网络的重要节点。其自我效能感与价值取向直接决定了干预行为的性质，深刻影响着校园氛围的和谐程度。需要强调的是，由于欺凌情境的随机性，每位学生都可能成为临时旁观者。在此刻选择成为积极干预者还是消极默许者，很大程度上取决于其是否接受过系统性的反欺凌教育与技能培训。

校园欺凌治理应着力构建群体干预体系，特别关注旁观者群体的心理健康维护，充分发挥同伴影响力。学校应在德育框架内强化道德主体意识培养，通过引进适配本土的STAC等实证有效的干预方案，采用系统培训与情境模拟相结合的方式，重点提升学生三类核心能力：一是精准识别欺凌情境的警觉性，二是实施保护行为的自我效能感（包括运用幽默化解冲突、提供陪伴支持、寻求成人协助等技巧），三是采取建设性应对策略的行动力（如主动解决问题、构建支持网络等）。这种聚焦旁观者角色转化的干预路径，既能有效阻断欺凌发生机制，又能促进学生社会情感能力的整体发展。

基于对旁观者行为影响因素的深入分析，本文提出以下五点建议：第一，采用角色扮演、案例研讨与影像分析等多元化干预手段，着力提升学生的情感共鸣能力与干预自信心，促进其在欺凌事件中采取保护行为；第二，通过设置反欺凌专项课程、专题讲座及主题班会，系统性修正学生对欺凌现象的认知偏差，减少其道德推脱倾向，强化个体责任意识；第三，组织开展促进人际交往的集体活动，构建积极互动的同伴支持网络，帮助学生建立稳定健康的社交关系；第四，加强教师专业培训，通过系统化课程提升其识别与处置欺凌事件的综合能力，同时建立畅通的师生沟通渠道，形成可信赖的支持系统；第五，改善家庭教养环境，通过摒弃专制教养方式、营造民主和谐的家庭氛围，发挥父母的榜样示范作用，培养子女在面对欺凌时的积极保护意识。未来需进一步探索有效的转化机制，将消极旁观者转变为积极干预者，通过构建多方联动的防治体系，为青少年创造安全健康的校园环境。

参考文献（略）

（责任编辑：史金芳）



（图片AI生成 编辑部创作）

激活积极心理资源：中外合作高校大学生“心灵盾牌”的构建路径

程子莹

(温州肯恩大学 温州 325060 2795396769@qq.com)

摘要：当前社会快速发展，人工智能重塑社会结构，国际形势瞬息万变，中外合作办学高校大学生较国内其他高校学生面临学习、就业、安全、经济等多重压力，心理健康问题发生率持续攀升，亟需构建一套有效的主动防御机制。以积极心理学为核心的主动防御模式，突破长期以来以“缺陷修复”为主导的研究局限，通过激发大学生内在的积极心理资源，构筑起适应新时代要求的“心灵盾牌”，为中外合作办学高校心理健康教育工作提供系统化、可操作的实践路径。这不仅有助于提升大学生的心理韧性，增强其应对困境的内在能力，更能切实促进其主观幸福感的提升，助力积极人格的塑造与全面发展。

关键词：中外合作办学 心理健康 积极心理资源 心灵盾牌

一、引言与背景

（一）现状分析

在当今社会，随着经济的快速发展和竞争的日益激烈，国际形势变幻莫测，中外合作办学高校大学生作为一个特殊的群体，面临着来自学业、人际关系、文化差异、国际形势、就业等多方面的压力，这些压力给大学生的心理健康带来了严峻的挑战，使得他们的心理问题愈发凸显。

1. 学业压力：中外合作办学的课程设置通常较为紧凑，且对语言要求较高。很多学生因语言障碍难以适应全外文授课，加上专业课程难度大，导致学习负担重，难以找到适合自身发展的目标。在面临出国或攻读双学位等选择时，容易出现矛盾心理，精神压力大，进而产生持续焦虑情绪、困惑和自我否定，甚至出现神经衰弱症状。

2. 人际关系：中外合作办学的大学生不仅要应对国内新环境的人际关系挑战，出国后还会因文化背景差异、价值观念冲突和语言障碍，在与外国同学、室友、老师之间交往中感到无所适从陷入苦恼，影响他们的情绪和心理状态，容易产生孤独感、社交焦虑和人际关系敏感。

3. 文化差异：中外合作办学文化多元冲击的环境下，跨文化学习使大学生面临文化不适应，具体表现为生活变化与适应障碍、现实与期望的不匹配等，这些问题会让大学生心理处于极度焦虑与恐慌状态，进而产生抑郁情绪。

4. 国际形势：面对复杂的国际形势，中外合作办学也遇到了机遇与挑战并存的格局，既受全球化大趋势、科技革命等因素的推动，也面临地缘政治、逆全球化等多重压力。对于大学生而言，国际形势的不确定性会间接影响到其出国安排、学业推进、未来发展，这样的多重担忧容易进而引发规划疑虑与心理失衡。

5. 就业焦虑：中外合作大学生普遍存在较高的就业期望，但面对当前激烈竞争的人才市场和严峻的就业形势，毕业人数逐年增加，面临“学

历贬值”“实习难”等现实压力，大学生们对未来的职业发展充满担忧。合作办学高额学费与生活成本带来的长期焦虑、经济预期与回报焦虑加剧心理负担等多重链条，直接影响着大学生的心理状态。

中国科学院心理研究所最新调研表明，在参与调查的近8万名大学生中，约有半数存在焦虑风险，中外合作办学大学生的心理健康状况不容乐观，由于学业、人际关系、文化差异、国际形势、就业等多方面的压力，容易导致大学生在心理方面出现危机，对他们的身心健康构成了潜在威胁，亟需构建主动防御机制。

（二）现有模式的局限

当下合作办学高校培育体系不完善、家庭支持功能弱化、学生自我资源开发不足。对于中外合办大学来说，教授多为外籍务工人员，受签证有效期的限制以及国际形势的变动的的影响，他们难以对学生提供长期稳定的教学与帮助。合作办学高校心理健康服务覆盖不足，部分大学生难以获得及时帮助，传统心理健康教育多聚焦于问题干预，缺乏预防性和发展性视角。社会对“成功”的单一化定义（如高薪、稳定职业）加剧大学生焦虑。

（三）研究意义

从社会发展的角度来看，大学生是国家的未来和希望，他们的心理健康状况直接关系到整个社会的稳定和发展。激活积极心理资源有助于培养大学生的积极心态和创造力，使其更加热爱生活，对未来充满希望和憧憬，从而激发他们的创造力、创新精神和克服困难的勇气。构筑新时代大学生“心灵盾牌”，不仅能够提高他们的个人素质和竞争力，也为社会培养更多具有积极心态、创新精神和具有国际视野的高素质人才，推动社会的进步和发展。因此，在中外合作办学高校大学生中激活积极心理资源，构筑“心灵盾牌”，助力提升心理韧性，增强应对困境的内在能力，帮助他们提升幸福感，塑造积极人格具有重要的现实意义和深远的社会价值。

二、理论基础

（一）核心概念界定

1. 积极心理资源的内涵

积极心理资源是指个体内部可调用的、能抵御心理风险，促进心理健康与自我实现的积极心理特质与能力总和，核心是“赋能个体”而非“非修复问题”，核心内容可分个人特质、积极体验、社会支持三大类。

2. “心灵盾牌”的内涵

“心灵盾牌”是个体应对压力的心理资源总和，是个体在心理层面形成的防御与保护机制，能帮助人过滤负面冲击、稳定情绪状态，本质是心理韧性的具象化体现，具体表现以下四个能力：

（1）情绪缓冲能力：面对批评、挫折时，能快速平复愤怒、沮丧等极端情绪，不被负面感受过度裹挟，例如被否定后不会陷入长期自我怀疑，而是理性分析问题。

（2）认知过滤能力：主动筛选外界信息，不被焦虑性言论（如“就业必卷”）或他人负面评价左右，始终保持对自我的清晰认知。

（3）自我修复能力：经历失败（如考试失利、竞选落选）后，能快速从低落中恢复，将事件定义为“成长经验”而非“自我否定依据”，并主动规划下一步行动。

（4）边界建立能力：能清晰划分自我与他人的心理边界，拒绝不合理的情感绑架（如“你必须满足我的期待”）或压力转嫁，避免成为他人负面情绪的“接收器”。

（二）大学生“心灵盾牌”构建的理论基础

中外合作办学高校大学生“心灵盾牌”是建立在积极心理学基础之上，主要包括PERMA模型（Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment）、心理资本理论等，为其提供理论依据。

1. PERMA 模型

PERMA模型是由积极心理学之父马丁·塞利格曼提出，它并非单一追求快乐，而是强调通过多维度平衡，实现持久的心理繁荣

（Flourishing）。主要由五个部分组成：一是积极情绪（Positive Emotions），体验愉悦、感恩、希望等正面情绪，是幸福感的基础“燃料”；二是投入（Engagement），完全沉浸于某件事（“心流”状态），忘记时间和自我，是获得深度满足感的关键；三是人际关系

（Relationships），高质量的人际联结是幸福感的重要支撑，人无法脱离关系获得持久幸福；四是意义（Meaning），找到超越个人利益的目标，让生活有方向感和价值感，是对抗迷茫的关键；五是成就（Accomplishment），通过努力实现目标，获得成就感，增强自我效能感（相信“我能行”）。也是构建人类幸福感的五大核心要素。

2. 心理资本理论

心理资本的核心理论观点是个体所拥有的、可开发的积极心理资源，聚焦“你是谁”和“你能成为谁”，而非仅关注弥补缺陷，核心由美国心理学家路桑斯等人提出，包含四大核心要素：一是信心（Confidence/Self-efficacy），个体对自身能否利用所拥有的技能，完成特定任务或达成目标的信念。二是希望（Hope），个体设定清晰目标，并为实现目标制定路径、调整策略的积极动机状态。三是韧性（Resilience），个体在面对逆境、失败或压力时，能快速恢复，并从中学习、成长的能力。四是乐观（Optimism），个体对未来事件会产生积极结果的归因倾向，是“现实的乐观”而非“盲目乐观”。

三、中外合作高校大学生“心灵盾牌”的核心构成

中外合作大学生“心灵盾牌”的核心构成要素是由“内在心理能力+外在支持资源”的双向组合，既包含个体可自主掌控的心理特质，也涵盖可依托的外部支撑，二者共同形成防护体系。

（一）内在心理能力：盾牌的“核心防护层”

1. 情绪调节力。面对考试失利、出国前景继续深造、人际矛盾等事件时，能快速从焦虑、愤怒、低落中平复，而非被情绪主导行为。例如：室友发生争执后，能先冷静10分钟再沟通，而非当场争吵；考前紧张时，会通过深呼吸、听音乐主动缓解，而非陷入“越慌越学不进去”的循环。

2. 认知筛选力。能区分“事实”与“评价”，不被外界负面信息（如“毕业即失业”的焦虑言论）或他人否定（如“你肯定做不好”）绑架自我认知。例如：听到对自己能力的质疑时，会理性思考“对方的评价是否客观”，而非直接否定自己；面对网络上的就业焦虑文章，能清醒判断“这只是个别案例，不代表我的未来”。

3. 心理韧性力。遭遇挫折后能快速“反弹”，并从中吸收经验而非一蹶不振。例如：竞选学生会干部失败后，不会纠结“我不够好”，而是分析“竞选时哪些部分可以改进”，下次尝试时调整策略；兼职被辞退后，能迅速调整心态，重新寻找适合自己的岗位。

4. 边界建立力。能清晰划分自我与他人的心理、时间边界，拒绝不合理要求，避免被过度消耗。例如：同学频繁让自己帮忙写作业时，会明确说“我自己的任务也很多，没法帮你写，但可以教你思路”；不想参加无意义的聚会时，能坦然拒绝，不因为“怕得罪人”勉强自己。

（二）外在支持资源：盾牌的“辅助支撑层”

1. 高质量人际支持。有1-2位可信任的家人、朋友或老师，能在遇到困难时倾诉、求助。例如：感到学业压力过大时，会和父母打电话吐槽，获得情感安慰；和室友产生矛盾后，会找辅导员或学长学姐请教沟通技巧，而非独自内耗。

2. 专业心理支持。知道高校心理咨询中心的存在，且在心理困扰超出自我调节能力时，愿意主动寻求帮助。例如：长期失眠、情绪低落时，会预约学校心理咨询师，而非硬扛；遇到重大挫折（如失恋、亲人离世）时，能接受专业心理疏导，避免陷入心理危机。

3. 正向环境资源。能主动接触积极的环境（如加入兴趣社团、参与志愿活动），或利用学校提供的成长资源（如学业辅导、职业规划课），以及中外合作办学特有的社会资源（如国家层面的制度性支持、显著的海外升学优势、专属的创业资源）来拓宽视野。

四、中外合作高校大学生“心灵盾牌”的多维构建路径

提高中外合作办学高校大学生心理健康水平，构筑“心灵盾牌”需从个人、学校、家庭、社会多方协同发力。

（一）个体主体性：强化自我培育能力

1. 自我认知深化：改变对压力事件的认知评价，帮助大学生从消极视角转向积极视角，增强应对能力。通过“闪光卡片”“错误转化本”等工具挖掘自身优势，培养成长型思维，同时接纳自身不完美，不过度自我批判。

2. 情绪管理训练：培养积极情绪和关注生活中的积极面，通过冥想（如每天10分钟正念练习）、运动（每周3次30分钟以上有氧活动）、写感恩日记等方式释放压力，帮助大学生提升对生活的整体满意度，找到生活的意义，打破消极思维反刍循环。

3. 人际网络构建：主动参与社交与同伴互助，激活线上线下双重情感支持。主动与室友、同学沟通，遇到矛盾及时化解；若感到孤独，可加入兴趣社团，拓展社交圈，获取同伴支持。

4. 实践能力提升：参与志愿服务等实践活动，在行动中强化自我效能感。对于中外合办大学学生来说，多元校园环境（外籍师生、国际生群体）让学生有机会高频参与双语课堂讨论、跨国小组作业，锻炼跨文化表达、冲突化解与协作能力。

（二）学校主阵地：构建系统培育体系

1. 课程教学革新：开设分层语言辅导课，针对全外文授课难点提供专项训练，建立“中外学生学习搭档”机制，让本土学生与国际生结对，既能辅助语言学习，也能同步解答课程疑问。开设积极心理学课程，采用赏识教育、合作学习等教学方式，在课程中加入压力应对、恋爱观等内

容，定期举办心理讲座或团体辅导活动，提升学生心理调适能力。

2. 校园文化赋能：以积极心理学为导向，定期举办“跨文化沙龙”，围绕饮食、节日、社交礼仪等轻松话题展开；设立“文化适应导师”，为学生提供生活细节指导；鼓励成立“兴趣社团”，用共同爱好打破社交壁垒，减少“融不进去”的孤独感。开展“大学生心理文化节”，强化心理文化节“体验感”。如温州肯恩大学每年举办“奔跑向未来，中美青年金秋嘉年华”活动，吸引了众多温肯师生和美国肯恩大学交换生的参与，同时由华韵茶社、音乐社、云汉手工社等十余个学生社团及温州非遗摊位为活动注入了浓厚的文化气息与缤纷乐趣，大学生们在奔跑之余，品茶赏乐、动手体验，感受着中西文化与古今技艺的碰撞与融合，在运动和游园中自然交流，成为朋友。

3. 专业服务升级：AI技术在跨文化心理咨询中的应用日益广泛，通过创建虚拟的跨文化场景，帮助大学生在安全环境中练习跨文化交往技能。学校需配备跨文化背景的咨询师，能理解学生在中外环境切换中的心理落差，避免“水土不服”的建议。建立“心理预警机制”，重点关注大二（面临出国/学位选择）、出国前（环境突变）两个关键节点的学生状态。通过定期心理测评，及时识别高风险学生，由辅导员、心理老师、朋辈团队共同介入，提供个性化帮扶。

4. 思政融合渗透：将积极心理培育融入思政课堂，构建“大心理健康教育”格局。开设心理健康实践课，以心理游园会形式，融合体育、德育、美育、智育、劳动教育和传统文化。开设“幸福心理学”选修课，教授具体的自我调节方法。如在温州肯恩大学，深度结合中外合作办学特色为大学生打造了独具亮点的中方课程体系，不仅有《古与今》《辨与思》《我与社会》这类必修课，还设置了丰富的艺术文化与体育选修课，学习是一场跨越东西方的探索，大学生们不仅可以接触国际前沿的学科知识，还能享受中国传统文化的浸润，成为探索自我、提升文化素养的一方天地。

（三）家庭基础场：筑牢情感支持根基

1. 教育方式优化：推广积极鼓励的沟通模式，避免否定式教育、过度期待与施压，强化亲子信任。关注孩子的情绪状态而非仅看重成绩，多倾听少指责。定期与孩子交流校园生活，既不过度干涉，也不让孩子感到被忽视，帮助其建立安全感。

2. 家风氛围营造：中外合作办学的高昂费用，家庭需要制定合理的财务规划，避免因经济压力影响孩子的学习和生活。培育和谐民主的家庭环境，增强孩子的归属感与安全感，让家庭成为学生的“情绪避风港”。

3. 家长能力提升: 定期开展“家长沟通会”, 引导家长调整期待, 减少“高额学费必须出成绩”的隐性压力, 传递“适应比分数更重要”的理念。通过家长工作坊等形式, 传授亲子沟通与心理支持技巧。

(四) 社会大环境: 搭建协同支持网络

1. 舆论引导净化: 规范网络舆论, 传播积极价值观, 减少负面信息干扰。

2. 资源联动整合: 通过与当地精神专科医院建立绿色通道, 设置转诊、鉴定、高危提醒、心理热线等服务, 为学生提供更加全面、专业的身心健康支持。推动高校、社区、企业及国际多元合作, 为大学生提供实践与心理支持平台。

3. 榜样示范引领: 宣传积极典型事迹, 营造健康向上的社会风气。

五、结论与展望

中外合作大学生作为中国高等教育国际化的重要群体, 其心理健康状况关系到教育质量和人才培养成效。用积极心理学构筑中外合作办学大学生“心灵盾牌”的核心逻辑是从“修复问题”转向“培育优势”, 通过激活大学生自身的积极心理资源(如PERMA要素、心理资本), 让其主动具备过滤负面冲击、稳定情绪、快速修复的能力, 而非被动抵御心理压力, 并通过以下三个关键路径落地:

1. 先“储能”再“御险”。优先帮助大学生积累积极体验(如记录小确幸、建立人际联结), 给“心灵盾牌”充电, 当负面事件出现时, 已有足够的积极心理能量对冲冲击, 避免被轻易击垮。

2. 用“认知”改“防线”。引导大学生重构认知(如用成长视角看挫折、剥离他人评价与自我价值), 把“心灵盾牌”从“被动承受”升级为“主动过滤”, 减少不必要的心理内耗。

3. 以“行动”固“盾牌”。通过具体实践(如设定小目标、练习温和拒绝), 让大学生在行动中强化心理韧性、建立边界感, 使“心灵盾牌”从理论认知转化为可落地的心理能力, 真正做到“能用、管用”。

随着中外合作办学的不断发展和心理健康教育体系的日益完善, 用积极心理学构筑中外合作大学生“心灵盾牌”的未来研究方向还可以从以下三个方面进行考量:

1. 跨学科融合研究。进一步深化积极心理学与发展心理学、教育心理学等的交叉研究, 更全面地理解中外合作大学生的心理发展规律, 为构建大学生心灵盾牌提供更坚实的理论基础。例如, 结合神经科学研究积极心理学干预对大学生大脑神经机制的影响, 从生理层面揭示其作用原理。

2. 本土化背景研究。不同文化背景下大学生的心理特点和需求存在差异, 未来需要更多地开展基于本土文化背景的积极心理学研究, 探索适合中国大学生的积极心理品质培育模式和干预方法, 使积极心理学更好地服务于中国大学生的心理健康教育。

3. 数字化干预研究。随着互联网和信息技术的发展, 数字化干预手段在大学生心理健康教育中的应用越来越广泛, 未来研究将探索VR、AR等新技术在跨文化心理适应训练中的应用, 开发智能化的压力评估和干预系统及更具个性化的积极心理学数字化干预方案, 提高干预的效果和可及性。

参考文献:

- [1] 佚名. 中外合作大学生心理压力缓解机制研究[EB/OL]. 中国网, 2025-11-02.
- [2] 佚名. 积极心理学视域下大学生心理健康教育的范式转型与实践路径[EB/OL]. 中国网, 2025-07-23.
- [3] 塞利格曼, M. E. P. (美). 持续的幸福[M]. 苏德中, 赵昱鲲, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2012.
- [4] 路桑斯, F. (美). 心理资本: 打造人的竞争优势[M]. 李超平, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2007.
- [5] 王诗琦. 积极心理学视角下高校学生心理健康教育的路径探析[J]. 心理学进展, 2023, 13(7): 2810-2815. <https://doi.org/10.12677/AP.2023.137347>
- [6] Bao M K, Che L P. Hotspots of research on positive mental qualities of college students at home and abroad: a visualization analysis based on CiteSpace science knowledge mapping[J]. Journal of Campus Life & Mental Health, 2023, 21(5): 337-340.
- [7] 王登峰, 崔红. 中国大学生积极心理品质量表的编制[J]. 中国特殊教育, 2009(8): 71-77.
- [8] Seligman M E P, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction[J]. American Psychologist, 2000, 55(1): 5-14.
- [9] Peterson C, Seligman M E P. Character strengths and virtues: A handbook and classification[M]. New York: Oxford University Press; Washington, DC: American Psychological Association, 2004.
- [10] Luthans F, Youssef C M, Avolio B J. Psychological capital: Developing the human competitive edge[M]. Oxford: Oxford University Press, 2006.
- [11] 佚名. 多元文化环境下心理健康教育“金字塔体系”初探[EB/OL]. 神州学人网, 2024-10-08.
- [12] 佚名. 高校学生积极心理品质培育的路径与机制研究[EB/OL]. 中卓出版集团, 2025-02-18.
- [13] Fredrickson B L. The broaden-and-build theory of positive emotions[J]. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 2004, 359(1449): 1367-1377.

作者简介:

程子莹, 2005年9月出生, 女, 浙江开化, 温州肯恩大学, 大二, 心理学专业。

(责任编辑: 史金芳)

基于积极行为支持的青少年网瘾评估与干预策略

江建荣

(湖州市南浔区水晶晶新城学校 313009)

摘要: 青少年网络成瘾已成为影响其身心健康与全面发展的重大社会问题。传统干预模式常聚焦于症状消除,而忽视行为背后的功能性需求,导致效果难以持久。本文基于积极行为支持的理论框架,创新性地引入行为功能分析方法,构建了一套“评估-干预”整合体系。论文首先阐述了行为功能的概念及其与网瘾行为的关联,继而系统化地提出包含确定目标行为、实施功能评估、提出与验证功能假设在内的四步评估流程。在干预层面,本文基于ABC(前奏-行为-结果)序列,详细阐述了以“预防为先”的前奏事件干预、以“功能等价”为核心的替代行为教授,以及以“强化系统重塑”为目标的行为结果管理三项核心策略。最后,本文提供了专业化行为干预计划的标准化制定流程,旨在为教育与实践工作者提供一套理论严密、步骤清晰、操作性强的完整方案,从根本上助力青少年降低网络依赖,提升现实生活品质。

关键词: 积极行为支持; 青少年网络成瘾; 行为功能分析; ABC序列; 功能等价; 干预计划

一、引言

伴随5G网络时代的到来,互联网深度融入青少年的学习与生活场域。据最新统计数据,我国未成年网民规模已达1.83亿,网络普及率高达94.9%,且呈现低龄化发展趋势。网络在提供便利的同时,也带来了过度使用乃至成瘾的隐患。

《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》将网络成瘾明确定义为“在无成瘾物质作用下对互联网使用冲动的失控行为,表现为过度使用互联网后导致明显的学业、职业和社会功能损伤”。青少年网络成瘾不仅可能导致学业成绩下滑、生物钟紊乱、视力下降等直接后果,更深层次地会引发情绪调节障碍、社交回避、价值取向偏离以及家庭关系紧张等一系列心理社会问题。

当前针对青少年网瘾的干预方法多样,包括行为契约、认知疗法、家庭治疗等,但多数干预措施存在治标不治本的局限性。其根本原因在于,传统模式往往聚焦于消除问题行为本身,而忽视了行为背后的功能性目的。台大儿少研究中心指出,“虚拟世界不是罪魁祸首,现实生活的推力才是元凶”。网络成瘾行为,从行为分析的视角看,是个体在现实环境中某些心理需求(如成就感、归属感、逃避压力)未获满足时,所采取的一种功能性适应。若仅强行压制网络使用,而未解决其背后的根源性需求,往往会导致行为反复,甚至引发更严重的逆反心理与亲子冲突。

积极行为支持(Positive Behavior Support, PBS)作为一种起源于应用行为分析的综合干预范式,其核心主张与网瘾干预的内在逻辑高度契合。PBS不满足于单纯的问题行为消除,更强调通过系统性的环境调整与技能教授,帮助个体建立积极行为 repertoire,最终提升其生活质量。它将问题行为视为个体与环境互动的结果,并通过行为功能分析这一科学工具,揭示维持问题行为的环境变量,从而实施“对症下药”的干预。

本文旨在探索将PBS理论系统应用于青少年网瘾评估与干预的创新路径。我们将深度融合行

为功能评估与基于ABC序列的干预思路,构建一个从理论到实践、从评估到计划的完整框架,为有效解决青少年网络成瘾问题提供新的理论视角与强有力的实践工具。

二、积极行为支持与行为功能分析的理论框架

1. 积极行为支持的核心内涵

积极行为支持是一种有明显特色的行为支持方法,其核心价值观在于强调要帮助个体获得某种有质量的生活,而这也被认为是个体自己的选择。PBS起源于应用行为分析,但超越了传统行为矫正的局限,整合了正常化思想、融合教育理念、人本主义价值观与社会生态学理论,形成了一种更为综合、尊重且有效的干预范式。

PBS具有以下核心特征:(1)着眼于个体持续、长久的生涯发展效果;(2)强调生态效度和社会效度,重视个体所处环境中重要成员的主观感受;(3)强调系统改变与多方合作;(4)强调预防为主,重视前奏干预;(5)基于行为功能开展多要素干预;(6)依据实证研究结果开展行为干预。这些特征使PBS特别适用于解决如网络成瘾这类复杂的、由多因素导致的心理行为问题。

2. 行为功能分析: PBS的科学基石

行为功能是指行为服务的目的或原因。任何持续发生的行为,都意味着环境中存在某些因素对该行为起到了强化作用——即行为发生后的结果导致该行为未来发生概率增加。因此,干预的首要步骤不是评判行为的好坏,而是科学地理解行为的功能。

对于青少年网瘾,其行为功能通常可归纳为以下几类:(1)社会性正强化(如通过网络游戏获得同伴认可、通过社交媒体获得关注);(2)社会性负强化(如通过沉迷网络逃避学业压力、家庭冲突);(3)自动性正强化(如从网络内容中获得感官刺激或愉悦感);(4)自动性负强化(如通过上网缓解无聊、孤独或焦虑等负面情绪)。

基于行为功能分析的干预,其基本逻辑是:当一个问题行为(如网瘾)因其功能(如逃避压力)而持续时,最有效的干预策略不是简单地禁止该行为,而是教授一个具有相同功能、但为社会所接受的替代行为(如通过运动或兴趣爱好来缓解压力)。这一“功能等价”原则是PBS干预高效且效果持久的关键。

三、青少年网瘾的行为功能评估体系

基于积极行为支持(Positive Behavior Support, PBS)理念,本研究构建了一个包含四个步骤的系统性评估框架,旨在确保干预措施能够精准指向问题行为维持的根本动因。该框架遵循循证实践原则,强调对行为功能的科学识别与验证。

第一步:目标问题行为的界定与确认。

准确识别目标行为是实施有效干预的前提。

目标行为应以客观、可观察且可量化的方式进行定义,避免使用模糊或主观性表述。例如,宜采用“每周超过三个晚上持续玩游戏至凌晨3点以后”或“在需完成作业期间,平均每小时解锁手机浏览社交媒体逾10次”等操作性描述,而非笼统归因为“网络沉迷”。

此外,判断某一行为是否需要干预,应依据其是否具备以下特征:(a)显著干扰个体的学习或日常生活功能;(b)对他人造成负面影响;

(c)阻碍社会关系的发展;(d)损害个体自尊水平;(e)具有潜在危险性。若上述标准中多项成立,则该行为应被纳入干预范畴。

第二步:开展行为功能评估。

此阶段需系统收集前奏-行为-结果

(Antecedent-Behavior-Consequence, ABC)序列数据。前奏事件指直接诱发问题行为的情境刺激,如接收到学习指令、人际冲突发生或手机通知提示等。情境事件则指在行为发生前已存在的背景性因素,包括生理状态(如疲劳、饥饿)、心理特质(如焦虑、低自我效能感)、物理环境(如电子设备置于卧室)及社交环境(如家庭关系紧张、同伴支持缺乏)。行为结果指紧随问题行为之后出现并可能起强化作用的后果,例如通过反抗成功延迟作业(逃避厌恶任务)、在游戏中取得成就获得即时满足(感官刺激强化),或引起家长关注(获得社会性注意)。

第三步:形成行为功能假设。

基于ABC数据分析,识别前奏事件、情境条件与行为结果之间的稳定关联模式,进而提出关于行为功能的理论假设。例如:“该学生在长期学业挫败和社交孤立(情境事件)背景下,于被要求完成高难度作业时(前奏事件)出现过度网络游戏行为,其功能在于缓解学业压力并获取虚拟环境中的成就感(行为结果)。”

第四步:多方法验证行为功能假设。

为提升评估结论的效度,应采用三角互证策

略,整合多种评估手段。间接评估通过结构化访谈与标准化工具(如《网络成瘾危险因子检核表》)从教师、家长及学生本人获取信息;描述性分析则在自然环境中实施直接观察,运用ABC记录法构建行为发生的具体情境模型;功能分析作为实证性最强的方法,通过实验性操纵环境变量检验行为功能,常见测试情境包括:关注情境(检测寻求注意)、要求情境(检测任务逃避)、独自情境(检测自我刺激需求)及游戏情境(控制条件)。通过比较不同条件下问题行为的发生频率,可有效验证功能假设的准确性。

四、基于行为功能分析的网瘾干预策略

在明确行为功能的前提下,干预策略的构建应遵循“功能合理性”的评估原则,并系统围绕ABC行为序列(前奏-行为-结果)展开,以实现科学、有效的行为矫正。

首先,基于行为功能合理性的干预决策构成策略制定的核心逻辑起点。干预者需对问题行为所服务的功能目的进行价值判断:该功能本身是否具有合理性?若行为功能合理,如个体通过网络游戏获取成就感或社交归属,干预应聚焦于近期目标,即教授功能等价且社会可接受的替代行为。例如,引导学生在学业、艺术或体育活动中获得同等的心理满足,从而实现需求表达方式的正向迁移。反之,若行为功能本身不合理,如因轻微挫折便通过网络发泄情绪,则干预应定位于长期发展,着重提升个体的情绪调节能力、冲动控制水平及对负性刺激的耐受力,促进其自我管理能力的提升。

其次,基于ABC序列的综合性干预措施需从环境调整、技能替代与强化重塑三个维度协同推进。在前奏阶段,干预应以预防为导向,通过优化情境结构降低行为触发风险。具体包括消除或弱化诱发问题行为的前导刺激,如避免使用引发焦虑的威胁性语言,移除学习环境中的分心物;同时引入积极的前奏事件,如在易发生行为问题的时间段预先安排结构化活动;并通过调整物理与社会情境,如将电脑置于公共区域、家长示范健康媒介使用行为、提供学业支持以缓解挫败感,构建支持性环境。

在行为实施阶段,关键在于教授功能等价的替代技能。理想的替代行为应具备多重属性:教育性,即有助于个体能力发展与未来适应(如学习编程替代被动娱乐);正常化,符合年龄与社会角色期待,易于被同龄群体接纳;可接受性,获得当事人及其重要他人(如家长、教师)的认可与支持;高效性,能够更迅速、可靠地满足相同心理需求;以及不相容性,即在行为执行上与问题行为互斥(如参与体育训练无法同步进行电子游戏)。该环节是实现行为功能转移的核心机制。

在结果阶段，干预重点在于重构强化体系。针对问题行为，必须中断其原有的强化链条，使其失去功能性效用。例如，当哭闹不再导致上网特权，或逃避行为后仍需完成任务时，该行为将因无效而逐渐消退。与此同时，应对替代行为施以及时、强烈且一致的正向强化，如给予社会赞许、自主权或实质性奖励，从而增强其发生频率

与稳定性。通过系统调整行为后果，建立新的行为—强化联结，最终实现问题行为的替代与功能需求的健康满足。

五、专业化行为干预计划的制定

为使干预从理论落地，必须形成一份结构化的行为干预计划书。该计划书不仅是执行的蓝图，也是评估干预效果的依据。

表1: 网瘾行为综合评估与干预计划书模板

组成部分	核心内容与描述	备注/示例
个案基本资料 (评估基础)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本信息：年龄、性别、年级、学习成绩变化。 2. 家庭结构：家庭成员、亲子关系、主要教养方式、家庭氛围。 3. 重要生活经历：重大转变、挫折事件、社交关系变化、初次深度接触网络的契机。 	此部分通过访谈、问卷收集，用于理解网瘾行为的背景和诱因。
问题行为评估 (问题分析)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 严重性量化：频率：每日上网/游戏/刷视频的次数。持续时间：每次及每日平均上网时长。强度：停止网络使用后的情绪行为反应（如焦虑、易怒）、对生理健康（如睡眠、饮食）和学习功能的影响程度。 2. 行为功能假设：主要功能通常是“逃避/避免”（如逃避学业压力、家庭矛盾、现实社交困难）和/或“获得/寻求”（如寻求在线成就感、归属感、感官刺激）。 3. 环境因素分析（ABC序列）：1. 前奏(A)：引发上网行为的情境（如感到无聊、被父母批评、学习遇到困难）。2. 行为(B)：具体的网瘾行为（如长时间玩游戏、无目的刷短视频）。3. 结果(C)：行为带来的即时后果（如压力暂时缓解、获得游戏奖励/点赞），以及长期负面影响（如成绩下降、关系恶化）。 	量化数据为干预效果提供基线。行为功能是制定干预措施的核心依据。ABC分析有助于识别可改变的环境因素。
行为干预的内容与措施 (干预计划)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 长期目标：在[指定时间段，如6个月]内，将日均上网时间降至[具体时长，如2小时]以下，恢复基本的社会功能（如正常上学、完成作业），改善家庭互动。 2. 短期目标：在[短时间段，如2周]内，将上网时间从[X小时]减少至[Y小时]；每周参与至少[次数]次线下社交或体育活动。 3. 具体干预措施： <ul style="list-style-type: none"> 前奏策略（预防）：执行人：家长、教师。营造丰富的线下环境（如提供运动器材、组织家庭活动）。建立清晰的网络使用规则（如规定使用时段、时长）。教授压力管理与情绪调节技巧。 行为策略（替代）：执行人：青少年、心理咨询师。培养替代性兴趣爱好（如体育、艺术、阅读）。训练社交技能，提升现实社交自信。进行认知重构，改变“唯有网络才能带来快乐”的自动化思维。 结果策略（后果）：执行人：家长。坚持执行既定规定，对遵守行为给予正向激励（如额外特权、口头表扬），对违规行为实施事先商定的、非惩罚性的逻辑后果（如次日减少使用时间）。 	目标需符合“具体、可测量、可达成、相关、有时限”原则。措施应多方协作，覆盖前、中、后全流程。
效果监控措施 (数据追踪)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 方法：行为频率/持续时间记录：使用日志、App记录每日上网次数和总时长。目标达成量表：对短期目标（如参与活动）进行简单的是/否或评分记录。 2. 责任人：主要责任人：家长（负责日常监督与记录）。辅助责任人：青少年（自我监控）、教师/辅导员（在校情况反馈）。 	定期（如每周）回顾数据，以客观评估进展并及时调整策略。
行为干预实施情况 (过程记录)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 记录内容：过程：每次干预会谈（家庭会议、心理咨询）的要点、遇到的阻力与突破。时间与人员：记录干预活动的日期、参与人员。行为变化：记录上网行为的变化趋势、新行为的出现、情绪与社交的改善情况。 2. 复盘与调整：定期（如每两周）复盘，根据监控数据和过程记录，分析策略的有效性，并做出必要调整（如更换奖励方式、调整规则）。 	此部分如同“航海日志”，是动态调整干预方案的关键。
行为干预结果与结论 (总结评估)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 干预结果总结：对比干预前后的量化数据（如上网时间、学习成绩）和质性变化（如家庭关系、情绪状态）。评估长期与短期目标的达成情况。 2. 评估与反思：成功经验：总结哪些策略最有效（如家庭共同活动、特定的替代兴趣）。不足与挑战：分析未达目标的原因（如内在动机不足、家庭执行不一致）。结论与建议：给出后续维持效果的建议，或是否需要调整干预方向。 	此部分在干预周期结束时进行，为个案画上句号或制定下一步计划提供依据。

说明：此表格为一个通用框架，在实际应用中，请根据每个青少年的具体评估结果，填写和

调整每个单元格内的具体内容，以实现个性化的干预。

六、结论与展望

本研究构建的“评估-功能假设-干预决策-计划实施”框架，将青少年网瘾干预从单一的行为管控，提升至一个以数据驱动和功能分析为基础的系统性支持工程。它通过科学评估揭示行为背后的真实需求，并通过教授功能等价的适应性行为，实现了从“堵”到“疏”的范式转变，不仅旨在减少问题行为，更致力于提升青少年的整体生活质量和适应技能。

未来，该框架可在以下方面进一步深化：一是开发针对青少年网瘾的标准化功能评估工具包，提升评估的效率和信效度；二是利用单案例实验设计等方法，对基于不同行为功能的差异化干预方案进行实证效验，积累更丰富的本土化证据；三是探索将数字技术（如生态瞬时评估）应用于行为数据的实时采集与分析，使评估与干预更加动态与精准。通过持续的研究与实践，基于积极行为支持的网瘾干预策略必将为促进青少年健康成长提供更有效、更人本的解决方案。

参考文献：

- [1] Carr E G, Dunlap G, Horner R H, et al. Positive behavior support: Evolution of an applied science[J]. Journal of Positive Behavior Interventions, 2002, 4(1): 4-16.
- [2] 陈淑惠, 翁俪祯, 苏逸人, 等. 中文网络成瘾量表之编制与心理计量特性研究[J]. 中华心理月刊, 2003, 45(3): 279-294.
- [3] 王智弘. 网络成瘾危险因子检核表 (CRIA) [M]. 台北: 台湾网络成瘾辅导网, 2016.
- [4] Horner R H, Sugai G, Todd A W, et al. Applying positive behavior support and functional behavioral assessment in schools[J]. Journal of Positive Behavior Interventions, 2005, 7(3): 131-143.
- [5] 路在平, 吴清波, 高英, 葛源, 等. 青少年网瘾预防与综合干预技术[M], 线装书局, 2024.
- [6] 张立人. APP世代在想什么? 破解网络游戏成瘾与预防数位身心症状[M]. 台北: 心灵工坊, 2019.
- [7] 答飞, 积极行为支持[M], 中国轻工业出版社, 2024.

（责任编辑：冯霞）



（图片AI生成 编辑部创作）

当代高职生婚恋观现状研究

——以湖州市为例

陆琪

(湖州职业技术学院 湖州 313000 3058692@qq.com)

摘要：近年来，我国出现结婚率、生育率持续下降，离婚率持续上升的趋势。作为婚姻对象的主力军，当代大学生对于婚姻、生育的态度显得至关重要。本次研究选取湖州一所高职院校的1000多名学生作为研究对象，围绕学生对于婚姻、性、家庭角色分工和生育的态度展开问卷调查，经过spss分析，结果发现，有半数的学生未来没有婚姻与生育的打算，其中女生比例显著高于男生，女生的家庭角色分工意识更为平等。不同家庭氛围成长下的学生对于婚姻与生育的选择有显著的区别。

关键词：高职生 婚姻 家庭角色 生育

一、研究背景

民政部发布2023年民政事业发展统计公报显示，2023年，全年依法办理结婚登记768.2万对，比上年增长12.4%。结婚率为5.4%，比2022年增长0.6个百分点，结婚人数是近十年来首次止跌回升，这是近几年政策支持、媒体宣传的成效。但与此同时，2023年，依法办理离婚手续的有360.53万对，离婚率为2.6%，也比2022年的2.0%增长了0.6个百分点。

二、研究方法

为了进一步了解当代高职生的婚恋观现状，为未来学校的教育措施指引方向，本研究随机抽取大一、大二、大三所有年级的部分班级，问卷主要围绕对婚姻、婚前性行为、家庭角色分工和生育的态度四个方面展开，以二维码的形式发送，最终收回问卷1307份，有效问卷1307份，数据分析采用SPSS23.0软件进行。

三、研究结果

(一) 基本的人口学信息

本次抽样中，男生有744人，占样本总量的

56.92%；女生有563人，占样本总量的43.08%，样本的性别比例总体较为均衡。在家庭经济状况方面，69.70%的学生认为自己家的经济水平处于一般水平，8.72%的学生认为家庭经济状况贫困，剩余21.58%的学生认为家庭经济水平较高或富裕。在家庭结构方面，87.45%的学生家庭结构完整，9.10%的学生属于单亲家庭，2.83%的学生属于重组家庭。在家庭氛围方面，一半多的学生认为家庭氛围是融洽的，还有34.58%的学生认为家庭氛围亲密。另有少部分学生选择了疏离或冲突。

(二) 对婚姻的态度方面

被调查的学生中有21.65%正在恋爱，35.04%的学生不准备在大学期间恋爱，其余的学生目前单身，但曾经恋爱过或现在有恋爱想法。

在未来是否有结婚的打算方面，与当前的社会现状相似，46.37%的同学选择否。具体分析发现不同性别、家庭经济情况和家庭氛围在结婚打算上的选择有显著性区别，不同成长地区和不同的家庭结构在这个选择上则没有显著性区别。具体区别如下：

交叉(卡方)分析结果		数字(占比)		总计	x ²	p
题目	名称	1. 您的性别：(%)				
		男性	女性			
您在未来是否有结婚的打算：	是	481 (64.65)	220 (39.08)	701 (53.63)	84.289	0.000**
	否	263 (35.35)	343 (60.92)	606 (46.37)		
总计		744	563	1307		

* p<0.05 ** p<0.01

通过百分比对比差异可知，男生选择有结婚打算的比例64.65%，明显高于女生对此的选择比例39.08%。女生选择没有结婚打算的比例60.92%，明显高于男生的比例35.35%。这说明在本次调研

中，男生在结婚上的渴望更高，女生则在结婚的需求上更谨慎，与其他研究的结论类似，更多女生选择未来没有结婚的打算。

交叉(卡方)分析结果							数字(占比)	
题目	名称	5. 您觉得家里的经济状况属于(%)				总计	x ²	p
		富裕	较好	一般	贫困			
您在未来是否有结婚的打算:	是	30(66.67)	140(59.07)	481(52.80)	50(43.86)	701(53.63)	10.527	0.015*
	否	15(33.33)	97(40.93)	430(47.20)	64(56.14)	606(46.37)		
总计		45	237	911	114	1307		

* p<0.05 ** p<0.01

不同家庭经济状况对于这题呈现出0.05水平显著性(chi=10.527, p=0.015<0.05), 通过百分比对比差异可知, 富裕家庭的学生和家庭经济较好的学生未来有结婚打算的比例均明显高于平均水平53.63%; 家庭贫困的同学未来没有结婚打算

的比例56.14%, 明显高于平均水平46.37%。可以看出, 家庭经济状况好的同学, 有更多的人将结婚作为人生计划之一, 经济贫困的同学则更多没有把结婚放入未来的计划中。

交叉(卡方)分析结果							数字(占比)	
题目	名称	7. 您觉得家里的家庭氛围大多数时候属于下列哪种情况(%)				总计	x ²	p
		亲密	融洽	疏离	冲突			
您在未来是否有结婚的打算:	是	284(62.83)	398(51.03)	13(22.81)	6(33.33)	701(53.63)	42.276	0.000**
	否	168(37.17)	382(48.97)	44(77.19)	12(66.67)	606(46.37)		
总计		452	780	57	18	1307		

* p<0.05 ** p<0.01

通过百分比对比差异可知, 家庭氛围亲密的同学未来有结婚打算的比例62.83%, 明显高于平均水平53.63%。家庭氛围疏离和家庭氛围冲突的同学未来没有结婚打算的比例均明显高于平均水平46.37%。可以说, 原生家庭的氛围明显影响了学生未来结婚与否的打算。家庭氛围差的, 如疏

离与冲突的同学会更倾向于选择未来没有结婚打算。

进一步研究未来有结婚打算的同学, 统计大家预期的结婚年龄发现大多数同学希望在26岁左右结婚, 具体结果如下表

基础指标						
名称	样本量	最小值	最大值	平均值	标准差	中位数
您预期的结婚年龄是:	659	19.000	40.000	26.575	2.352	26.000

分析发现性别和家庭经济情况不同都在目标结婚年龄上有显著选择区别, 具体如下

t 检验分析结果				
1. 您的性别: (平均值±标准差)				
	男性(n=452)	女性(n=207)	t	p
您预期的结婚年龄是:	26.41±2.33	26.93±2.37	-2.614	0.009**

* p<0.05 ** p<0.01

具体对比差异可知, 男生的预期结婚年龄平均值(26.41), 明显低于女生的预期结婚年龄平均

值(26.93), 与前几题的结论一致, 女性对婚姻包括预期结婚的年龄都更谨慎。

方差分析结果		
5. 您觉得家里的经济状况属于(平均值±标准差)	F	p

	富裕 (n=26)	较好 (n=133)	一般 (n=456)	贫困 (n=44)		
您预期的结婚年龄是：	26.00±2.38	26.17±2.00	26.65±2.34	27.32±3.13	3.485	0.016*

* p<0.05 ** p<0.01

从结果来看，家庭经济贫困的学生预期的结婚年龄显著高于家庭经济富裕与较好的学生，可能对于经济贫困的学生对未来的首要目标是工作赚钱，因此对自己的预期结婚年龄也更高。

进一步研究未来没有结婚打算的同学，分析这部分学生对于自己没有结婚意愿的原因选择（单选），54.46%的同学选择是因为喜欢单身，

15.68%的同学选择难以承担家务和育儿压力，14.36%选择是因为经济能力不足。还有31位同学补充了其他原因，如原生家庭的影响；害怕结婚不幸福；婚姻法对女性不友好；觉得自己能力不足不配结婚等。

具体对于不同性别在自己不愿结婚原因上的选择分析发现：

交叉(卡方)分析结果		1. 您的性别： (%)		总计	x ²	p
题目	名称	男性	女性			
您没有结婚意愿的原因：	喜欢单身生活	128(48.67)	202(58.89)	330(54.46)	26.086	0.000**
	担心影响学业	7(2.66)	6(1.75)	13(2.15)		
	担心影响未来的职业发展	21(7.98)	18(5.25)	39(6.44)		
	身体原因	4(1.52)	7(2.04)	11(1.82)		
	难以承担家务和育儿压力	37(14.07)	58(16.91)	95(15.68)		
	经济能力不足	57(21.67)	30(8.75)	87(14.36)		
	其他	9(3.42)	22(6.41)	31(5.12)		
总计		263	343	606		

* p<0.05 ** p<0.01

通过百分比对比差异可知，在没有结婚计划的学生中，女生选择喜欢单身生活的比例 58.89%，明显高于男生对此的选择比例 48.67%。男生出于经济考虑没有结婚打算的比例 21.67%，明显高于女生对此的选择比例 8.75%。

因此可以推测，女生更多没有结婚计划是喜欢单身生活，而出于经济方面的考虑而不婚的选择，男生显著多于女生。综合来说，享受不被束缚的单身感觉，对于经济因素和家庭育儿方面感受到的压力是让学生选择不婚的主要原因。

（三）对性的态度方面

对于大学生存在的婚前性行为，有 35.5%的同学认为理解，但自己不会，有 15.99%的同学明确反对婚前性行为。面对婚前性行为发生时，是否需要做安全保护措施的假设，80.49%的同学认为必须每次都要做。

具体分析不同恋爱现状的学生在婚前性行为态度上的区别，发现有一些显著差异的选择，具体如下表

交叉(卡方)分析结果		8. 您目前的恋爱现状是？ (%)				总计	x ²	p
题目	名称	有恋爱经历，但现在单身	正在恋爱	正在考虑	不准备在大学期间谈恋爱			
对于大学生存在的婚前性行为，您的观点是？	反对婚前性行为	63(19.50)	45(15.90)	36(14.81)	65(14.19)	209(15.99)	94.020	0.000**
	表示理解，但自己不会	104(32.20)	60(21.20)	97(39.92)	203(44.32)	464(35.50)		
	赞成，但只跟另一半	80(24.77)	87(30.74)	35(14.40)	40(8.73)	242(18.52)		
	保留意见	76(23.53)	91(32.16)	75(30.86)	150(32.75)	392(29.99)		
总计		323	283	243	458	1307		

您对婚前性行为发生时，是否需要做安全保护措施的态度是？	必须每次都要做	263 (81.42)	242 (85.51)	189 (77.78)	358 (78.17)	1052 (80.49)	19.321 0.023*
	大部分时间要做，偶然不做也可以	25 (7.74)	13 (4.59)	15 (6.17)	25 (5.46)	78 (5.97)	
	听对方的	24 (7.43)	19 (6.71)	25 (10.29)	36 (7.86)	104 (7.96)	
	不在意	11 (3.41)	9 (3.18)	14 (5.76)	39 (8.52)	73 (5.59)	
	总计	323	283	243	458	1307	

* p<0.05 ** p<0.01

通过百分比对比差异可知，正在恋爱的学生对婚前性行为的态度上，赞成婚前性行为，但只能和另一半的比例30.74%，明显高于平均水平18.52%。对于是否需要做安全保护措施的态度，正在恋爱的学生选择必须每次都做的比例85.51%，也明显高于平均水平80.49%。说明经过全方位的青春健康教育，绝大部分的同学都基本树立了自我保护意识。

（四）家庭角色分工方面

家庭内角色分工态度按题目相加的总分来分析，分数越高表示家庭内角色分工态度越平等，根据以往研究的结论，家庭内角色分工态度对婚姻有负相关的影响。在本次研究中，涉及家庭内角色分工的共4道题，每题5个选项，总分范围在4-20分之间，平均值14.264，中位数16.000，说明抽样的学生在家庭内角色分工维度上的态度比较平等。进一步分析后发现，不同性别在分工态度上也有显著差异，具体如下：

t 检验分析结果				
1. 您的性别：(平均值±标准差)				
	男性 (n=744)	女性 (n=563)	t	p
家庭内分工角色总分	13.88±3.96	14.77±2.90	-4.674	0.000**

* p<0.05 ** p<0.01

男生在分工态度上的平均值(13.88)，明显低于女生的平均值(14.77)，在家庭分工态度上，本次样本群体中的女生更有平等意识。

况、家庭结构和家庭氛围这几个人口学变量作为控制变量，对家庭价值观和结婚意愿的相关性进行分析，结果如下：

为了进一步研究家庭内分工态度与大学生结婚意愿之间的关系，本研究将性别、家庭经济情

Pearson相关-标准格式								
	平均值	标准差	1. 您的性别：	5. 您觉得家里的经济状况属于	6. 您的家庭结构是	7. 您觉得家里的家庭氛围大多数时候属于下列哪种情况	家庭内分工角色总分	13. 您在未来是否有结婚的打算：
您的性别：	1.431	0.495	1					
您觉得家里的经济状况属于	2.837	0.616	-0.023	1				
您的家庭结构是	1.166	0.482	0.037	0.117**	1			
您觉得家里的家庭氛围大多数时候属于下列哪种情况	1.725	0.608	0.124**	0.256**	0.268**	1		
家庭内分工角色总分	14.264	3.569	0.123**	0.103**	-0.015	0.098**	1	
您在未来是否有结婚的打算：	1.464	0.499	0.254**	0.089**	0.084**	0.168**	-0.055*	1

* p<0.05 ** p<0.01

从表中可以看出，和其他研究结论相一致，结婚打算与家庭内分工角色总分在0.05 水平上呈显著的负相关，也就是说大学生在家庭内角色分

工方面的态度越平等，其越不愿意结婚。究其原因，可能是当今的婚姻现状中，普遍呈现家庭角色分工的不平等，为了避免这种不平等，学生会

主动放弃婚姻。这与其他同类研究的结论相似，女生在家庭角色分工态度上更有平等意识，女生的结婚意愿比男生更弱。

（五）对生育的态度方面

有40.78%的学生未来有生育的打算。进一步分析发现，不同性别和不同家庭氛围在是否愿意生育的选择上有显著性差异，具体如下表：

		交叉(卡方)分析结果		数字(占比)		
题目	名称	1. 您的性别：(%)		总计	x ²	p
		男性	女性			
您在未来是否有生育的打算？	是	403 (54.17)	130 (23.09)	533 (40.78)	128.157	0.000**
	否	341 (45.83)	433 (76.91)	774 (59.22)		
总计		744	563	1307		

* p<0.05 ** p<0.01

通过百分比对比差异可知，男生选择有生育打算的比例54.17%，明显高于女性对此的比例23.09%。女生选择没有生育打算的比例76.91%，明显高于男生对此的选择比例45.83%。

		交叉(卡方)分析结果				数字(占比)		
题目	名称	7. 您觉得家里的家庭氛围大多数时候属于下列哪种情况(%)				总计	x ²	p
		亲密	融洽	疏离	冲突			
您在未来是否有生育的打算？	是	221 (48.89)	298 (38.21)	8 (14.04)	6 (33.33)	533 (40.78)	31.759	0.000**
	否	231 (51.11)	482 (61.79)	49 (85.96)	12 (66.67)	774 (59.22)		
总计		452	780	57	18	1307		

* p<0.05 ** p<0.01

通过百分比对比差异可知，原生家庭氛围极大影响学生对未来的生育意愿，家庭氛围不佳的学生更倾向选择不生育，而家庭氛围亲密的学生则有更多的生育意愿。

进一步分析没有生育计划的学生，在让学生选择没有生育意愿的原因方面（限选三项），被选择较多的原因有以下几个，“一个家庭并不一定需要有孩子”占56.2%，“养育孩子过于耗费个

人精力与财力”占54.91%，“害怕自己或伴侣承担生育的痛苦”占43.8%，“对孩子的抚养教育没有把握”占33.46%，还有十几位同学在补充原因里提到“找不到生育的意义”。

具体分析每个原因的选择方面，发现不同性别、家庭结构、家庭经济情况和家庭氛围在不同原因选择上均有显著差异，具体如下：

		交叉(卡方)分析结果		数字(占比)		
题目	名称	1. 您的性别：(%)		总计	x ²	p
		男性	女性			
34(B. 养育孩子过于耗费个人精力与财力)	未选择	173 (50.73)	176 (40.65)	349 (45.09)	7.839	0.005**
	选择	168 (49.27)	257 (59.35)	425 (54.91)		
总计		341	433	774		
34(C. 害怕自己或伴侣承担生育的痛苦)	未选择	210 (61.58)	225 (51.96)	435 (56.20)	7.173	0.007**
	选择	131 (38.42)	208 (48.04)	339 (43.80)		
总计		341	433	774		

* p<0.05 ** p<0.01

通过百分比对比差异可知，在没有生育计划的学生中，女生出于“害怕自己或伴侣承担生育的痛苦”原因不生育的人数显著高于男生。

		交叉(卡方)分析结果				数字(占比)			
题目	名称	5. 您觉得家里的经济状况属于(%)				总计	x ²	p	
		富裕	较好	一般	贫困				
您没有生育意愿的原因是?【多选题, 最多选三】(A. 一个家庭并不一定需要有孩子)	未选择	4(18.18)	51(37.50)	250(45.96)	34(47.22)	339(43.80)	9.428	0.024*	
	选择	18(81.82)	85(62.50)	294(54.04)	38(52.78)	435(56.20)			
总计		22	136	544	72	774			
(B. 养育孩子过于耗费个人精力与财力)	未选择	16(72.73)	55(40.44)	238(43.75)	40(55.56)	349(45.09)	11.554	0.009**	
	选择	6(27.27)	81(59.56)	306(56.25)	32(44.44)	425(54.91)			
总计		22	136	544	72	774			
(E. 原生家庭造成的心理阴影)	未选择	19(86.36)	134(98.53)	509(93.57)	66(91.67)	728(94.06)	8.166	0.043*	
	选择	3(13.64)	2(1.47)	35(6.43)	6(8.33)	46(5.94)			
总计		22	136	544	72	774			
(F. 对孩子的抚养教育等没有把握)	未选择	18(81.82)	101(74.26)	346(63.60)	50(69.44)	515(66.54)	8.332	0.040*	
	选择	4(18.18)	35(25.74)	198(36.40)	22(30.56)	259(33.46)			
总计		22	136	544	72	774			

* p<0.05 ** p<0.01

通过百分比对比差异可知, 在没有生育计划的学生中, 家庭富裕的学生和家庭经济较好的学生选择原因“一个家庭并不一定需要有孩子”的比例均明显高于平均水平; 家庭富裕的学生选择原因“原生家庭造成的心理阴影”的比例明显高于平均水平。

总结来说, 当家庭经济条件更好时, 学生没有生育计划的原因, 多数不是因为养孩子耗费精力或觉得自己不能教育好孩子等方面考虑, 更多是从自身对婚姻与生育的关系理解角度出发。

		交叉(卡方)分析结果				数字(占比)			
题目	名称	6. 您的家庭结构是(%)				总计	x ²	p	
		完整	单亲	重组	孤儿				
(C. 害怕自己或伴侣承担生育的痛苦)	未选择	371(55.87)	50(62.50)	8(34.78)	6(85.71)	435(56.20)	8.082	0.044*	
	选择	293(44.13)	30(37.50)	15(65.22)	1(14.29)	339(43.80)			
总计		664	80	23	7	774			
(E. 原生家庭造成的心理阴影)	未选择	628(94.58)	75(93.75)	20(86.96)	5(71.43)	728(94.06)	8.823	0.032*	
	选择	36(5.42)	5(6.25)	3(13.04)	2(28.57)	46(5.94)			
总计		664	80	23	7	774			

* p<0.05 ** p<0.01

通过百分比对比差异可知, 没有生育意愿的学生中, 重组家庭的学生选择原因“害怕自己或伴侣承担生育的痛苦”的比例65.22%, 明显高于平均水平43.80%; 孤儿和重组家庭的学生选择了

原因“原生家庭造成的心理阴影”的比例均明显高于平均水平。由此可见, 重组家庭和孤儿的学生不愿生育更多是出于原生家庭的不愉快经历。

		交叉(卡方)分析结果				数字(占比)			
题目	名称	7. 您觉得家里的家庭氛围大多数时候属于下列哪种情况(%)				总计	x ²	p	
		亲密	融洽	疏离	冲突				
(B. 养育孩子过于耗费个人精力与财力)	未选择	116(50.22)	202(41.91)	22(44.90)	9(75.00)	349(45.09)	8.759	0.033*	

	选择	115(49.78)	280(58.09)	27(55.10)	3(25.00)	425(54.91)		
总计		231	482	49	12	774		
(E. 原生家庭造成的心理阴影)	未选择	219(94.81)	457(94.81)	42(85.71)	10(83.33)	728(94.06)		
	选择	12(5.19)	25(5.19)	7(14.29)	2(16.67)	46(5.94)	9.294	0.026*
总计		231	482	49	12	774		
(F. 对孩子的抚养教育等没有把握)	未选择	179(77.49)	299(62.03)	31(63.27)	6(50.00)	515(66.54)		
	选择	52(22.51)	183(37.97)	18(36.73)	6(50.00)	259(33.46)	18.545	0.000**
总计		231	482	49	12	774		

* p<0.05 ** p<0.01

通过百分比对比差异可知，在没有生育计划的学生中，疏离家庭和冲突家庭的学生选择原因“原生家庭造成的心理阴影”明显高于平均水平；冲突家庭的学生选择原因“对孩子的抚养教育等没有把握”的比例明显高于平均水平。

总结来说，和家庭结构对不愿生育原因的影响相同，家庭氛围是疏离或冲突的学生，在不愿生育时，更多是从自己的经历出发，基于原生家庭的影响而不愿生育，同时冲突家庭的学生对自己能否教育好孩子也非常有顾虑。而家庭氛围亲密的学生则更少是基于对生育小孩是否过于耗费精力、是否有把握等事项而不想生育。

四、结论

1. 与其他的同类研究结论相似，本次调研发现有近一半的学生没有结婚打算，其中女生的比例显著高于男生。经济贫困的学生和家庭氛围不佳的学生也更倾向于不结婚，这部分同学在没有结婚打算的原因选择上，男生更多是出于养育的精力财力考虑，女生则更多出于喜欢单身状态考虑；有结婚计划的学生中，预期自己结婚年龄在26岁左右，其中家庭经济条件越差，预期自己结婚的年龄越大

2. 在婚前性行为方面，近90%的同学有了安全意识，知道应该避免高危行为，这得益于学校近几年的青春健康活动持续开展，有效的帮助同学们树立了科学、健康、负责任的生活态度。

3. 在家庭内角色分工态度方面，本次调研的学生总体都较有平等意识，当意识优先于现状时，就容易造成平等意识越高，对婚姻的渴望越低。这是未来学校与社会需要共同努力的方面。

4. 在生育意愿方面，本次调研中，也有近半数的学生选择了没有生育计划，其中女生的比例显著高于男生，女生更多是出于害怕自己或伴侣承担生育的痛苦而拒绝生育。因此推测，如果可以提高生育的安全性，有效减少非必要的生育痛苦，同时加强舆论引导，帮助大家更加客观、全面地

看待生育，可以降低女性因恐惧生育的痛苦而拒绝生育的概率。

五、教育建议

首先，从本次调研的结论中可以明显发现，家庭氛围对学生的婚姻与生育态度影响明显，当原生家庭氛围冷漠或冲突时，学生的婚姻与生育意愿会显著降低。在诸多影响原生家庭氛围的因素中，沟通是非常重要的一个环节。如何引导父母，学习、建立良好、有效的沟通模式是学校与社会需要共同努力的方向。当父母更善于处理家庭中的矛盾时，学生可以通过观察、学习和体验，对未来自己在婚姻、家庭、育儿等方面的信心有所帮助与提高，从而能提高学生的婚恋与生育意愿。

其次，培养健康的年轻人，保护年轻人的性与生殖健康，才能更好的促进人口长期均衡发展。学校的青春健康教育可以从更多角度深入开展，通过各种渠道扩大受益群体，帮助更多的年轻人可以享受健康的青春，幸福的婚姻，和睦的家庭。

再次，与其他同类的研究结论相似，本次研究结论中，女生的家庭角色平等意识更高，但结婚意愿和生育意愿都显著低于男生。学校可以从心理健康课程、各类活动、科普宣传中帮助学生在学习在日常生活、实际行动中如何打破刻板印象，树立平等意识，学会表达平等，推动整个社会形成更为平等的家庭角色分工观念，让同学们，特别是女生，能更多切实的感受到平等的氛围，从而打破角色不平等带来的恐惧不安。同时，学校也可以开设一些婚恋、家庭相关的课程，或是用朋辈互助、同质小组团体辅导等方式，提高男生与女生在婚恋与家庭关系中出现问题处理技巧，引导同学们全面、科学的看待爱情、婚姻、家庭与生育的关系，帮助大家形成积极健康的婚姻、家庭观念，促进国家的安定和谐。

参考文献（略）

（责任编辑：史金芳）

“五阶递进·三联三融”特色心育路径的构建与实践

——中职物流专业基于桌洞干预的心理养成研究

潘乐威、屠琰、王欢欢

(湖州交通技师学院 湖州 313000 9330583@qq.com)

摘要：为响应《教育强国建设规划纲要（2024-2035）》中普及心理健康教育的要求，促进中职物流服务与管理专业学生全面发展，本研究以桌洞布置为切入点，基于萨提亚冰山理论、马斯洛需要层次理论构建“五阶递进”心理素养养成模式，结合“三联三融”（心理教师、班主任、专业教师三方联合；课程、活动、评价三元融合）组织形式开展实践。通过对286名学生的桌洞观察、量表测评及SPSS数据分析，划分学生心理需求人群，针对性实施干预。实践表明，学生适应能力、积极心理品质显著提升，师生竞赛与科研成果丰硕，模式已辐射多专业并开展社会服务。本研究为中职院校跨学科心理健康教育提供了创新路径与实践参考。

关键词：中职物流；桌洞；心理素养；五阶递进；三联三融

一、引言

课桌桌洞作为学生日常学习生活中紧密相伴的空间，其布置情况蕴含着丰富的心理信息。学生将秘密物品藏于其中，满足对自我空间的需求，反映出对独立与私密的渴望。课桌桌洞与物流仓储虽规模不同，原理却相通。整理桌洞时，需按学科分类课本、文具，像物流仓储按品类分区存储货物。二者皆通过有序管理，实现便捷存取，提升运转效能。

基于中职物流服务与管理专业学生，以桌洞布置为切入点，整合心理健康教育、班级管理和物流教学资源，开展“三联三融”心理养成实践，对于促进学生全面发展具有重要意义，让学生须具备良好的心理素质以应对复杂多变的行业环境。

二、物流专业学生桌洞现状

样本选取本校物流服务与管理专业7个班级，共286名学生作为研究对象，涵盖了不同年级，以确保样本的代表性。设计专门的桌洞情况观察量表，从物品摆放的整齐度、物品种类、个性化装饰风格

等多个维度进行详细记录。将收集到的数据通过SPSS 20.0进行统计，信度检验为0.976。

针对桌洞布置类型，经观察发现，桌洞布置主要分为以下四类：

1. 杂乱型桌洞约占23.5%，物品随意堆放。反映出学生自我管理能力不足，内心可能较为焦虑、缺乏秩序感。
2. 整齐实用型桌洞占19.7%，物品分类放置，以学习和生活必需品为主。体现学生注重效率，性格相对沉稳。
3. 个性装饰型占43.2%，通过张贴照片、贴纸等展现个人风格。表明学生渴望自我表达，具有较强的情感需求。
4. 专业导向型占13.6%，放置大量物流专业书籍、资料及相关工具。显示学生对物流专业的高度认同和兴趣，有明确的职业规划。

三、“五阶递进”心理素养养成模式创新构建

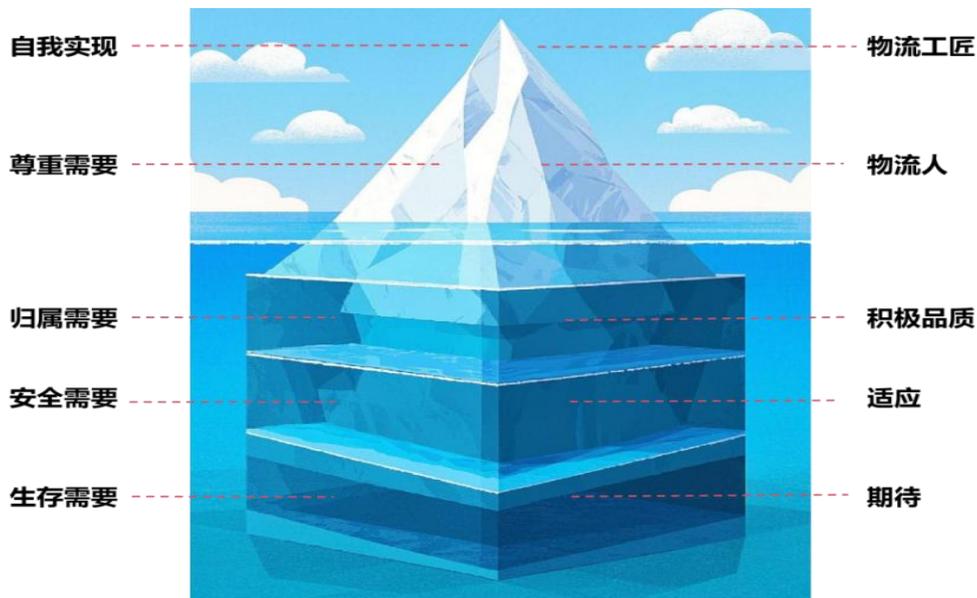


图1 “五阶递进”模式图

（一）“五阶递进”模式的提出

基于萨提亚提出的冰山理论，结合马斯洛需要层次理论，我们构建了中职物流专业学生心理素质养成“五阶递进”模式。第一阶，期待对生存需要，这是人最底层的需求。

第二阶，适应对安全需要，只有适应了，人才会形成安全感。

第三阶，积极品质对归属需要，积极品质是积极应对适应后形成的。

第四阶，物流人对尊重需要，因为积极品质，形成正向思维，才能正向行为，才会满足尊重的需要。

第五阶，物流工匠对自我实现，这是在行为之上的自我提升，包括社会价值、自我价值等的实现。

（二）“五阶递进”模式的实施

第一阶：摸清学生自我和谐度

在本次针对物流专业学生的研究中，聚焦于对桌洞现状的全面勘查以及借助自我和谐量表展开深入测评。通过对 286 名学生的调研，精准统

计出学生自我和谐度低的比例达35.7%，处于中等水平的占61.5%，揭示出学生自我和谐度低的现状。

第二阶：基于桌洞心理需求的学生人群划分

根据学生对桌洞的需求和态度 ABC 理论中的认知、情感、行为倾向，将学生划分为六个人群。

高需求情感型，占5.83%。这类学生对桌洞有强烈的情感需求，将桌洞视为个人情感的寄托。他们精心装饰桌洞，通过照片、纪念品等方式营造温馨的氛围，以获得情感上的满足和安全感。

高需求行为型，占20.87%。高需求行为型学生注重桌洞的实际功能，积极主动地对桌洞进行整理和规划。他们按照物流仓储管理的理念，对物品进行分类存放，以提高使用效率，体现出较强的动手能力和实践精神。

高需求认知型，占7.8%。高需求认知型学生对桌洞布置有深入的思考和独特的见解。他们从物流专业的角度出发，研究桌洞空间的合理利用，将桌洞布置与专业知识相结合，追求知识的应用和创新。

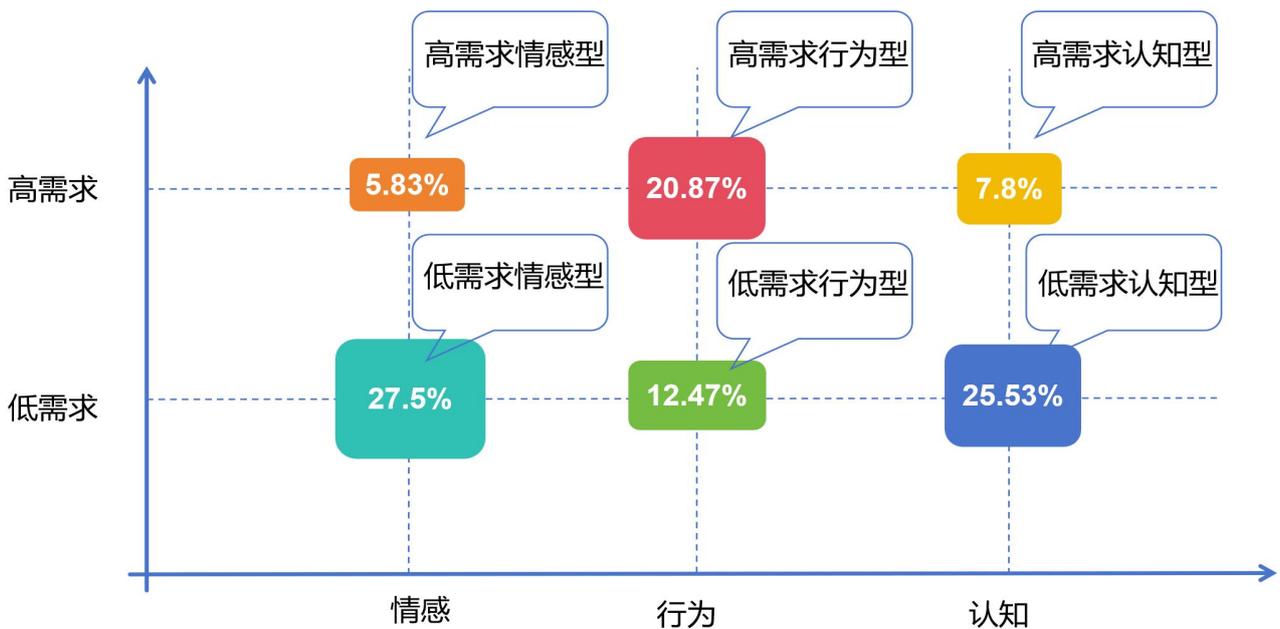


图2 基于桌洞心理需求的学生人群划分

低需求情感型，占27.5%。低需求情感型学生对桌洞的情感投入较少，桌洞只是一个存放物品的地方。他们对桌洞的装饰和个性化不太在意，更关注自身的情感体验是否来自其他方面。

低需求行为型，占12.47%。这类学生对桌洞布置缺乏积极性，很少主动整理桌洞。他们认为桌洞布置对自己的学习和生活影响不大，行为上表现出较为懒散的态度。

低需求认知型，占25.53%。低需求认知型学生对桌洞布置的认知较为浅薄，没有意识到桌洞布置与自身心理和专业发展的联系。他们对桌洞的要

求仅仅是满足基本的存放功能，缺乏对桌洞的深入思考。

第三阶：提升学生适应性

在“五阶递进”模式的推进过程中，为精准评估学生适应性变化，我们运用专业的适应性测量量表对学生展开全面评估。

实践开展后，数据呈现出令人欣喜的变化。适应性一般的学生占比66.1%，适应性较强的学生占比达31.8%，而适应性很强的学生也有1.4%。与实践前适应性数据相比，学生适应性有了显著提升。在日常学习生活中，这种提升体现得淋漓尽致。例

如，面对物流专业复杂多变的课程内容，学生不再畏难，能够主动调整学习节奏；在团队实践活动中，也能迅速融入集体，与小组成员高效协作，展现出良好的环境适应与社交适应能力。

第四阶：优化学生心理品质

为深入了解学生心理品质发展状况，研究借助权威的24项积极心理品质测量工具，对学生进行全面评估。

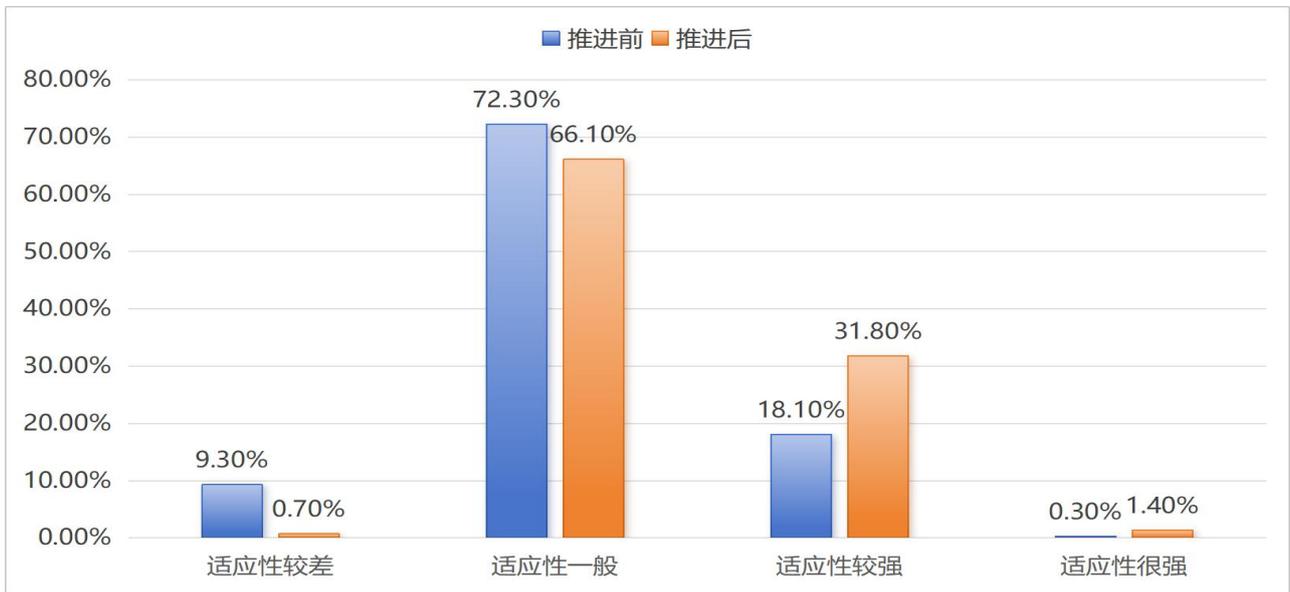


图3 适应性量表数据分析图

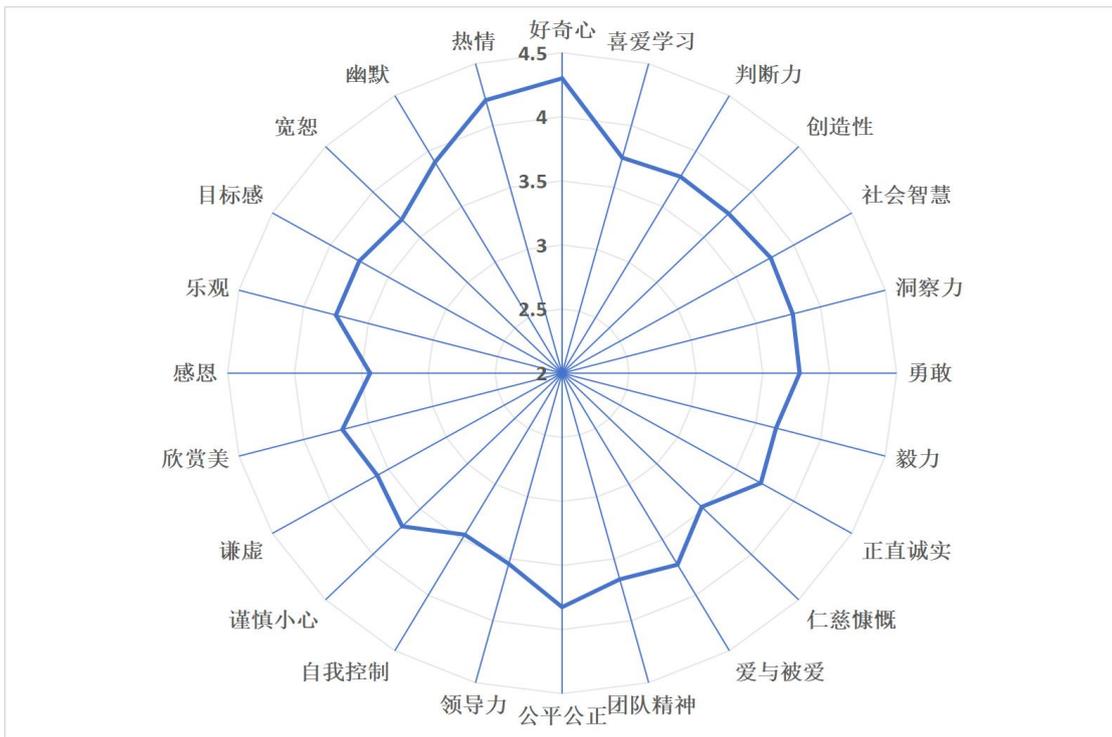


图4 24项积极心理品质均值分析图

在实践中，“五阶递进”模式发挥了强大的引导作用。通过一系列精心设计的课程、活动，学生逐渐摆脱消极心态，展现出乐观、坚韧等积极心理品质。在面对物流实践中的困难，如仓储规划难题、物流运输模拟故障等，学生不再轻易气馁，而是以乐观的心态积极寻找解决办法，凭借坚韧的毅

力反复尝试，直至问题解决，逐步塑造出强大的内心与积极向上的心理特质。

第五阶：形成正向行为，成为物流人

优质的心理品质犹如一颗种子，在学生心中生根发芽，促使其形成正向思维。这种思维进一步外化为正向行为，在班级与专业学习场景中得以充分

展现。在班级里,学生主动承担责任,积极参与班级事务管理,为营造良好班级氛围贡献力量;在专业学习中,对待物流专业课程更加认真专注,主动参与各类专业竞赛。他们凭借出色的表现,收获了老师与同学的认可,成功满足了尊重的需要,逐步成长为具有专业素养与良好心理品质的准物流人,为未来投身物流行业奠定坚实基础。

四、“三联三融”心理素养养成的组织形式

在“五阶递进”模式推进实践的过程中,每个层阶推动过程中,均通过“三联三融”的组织形式开展心理素养养成。“三联”是指心理教师、班主任、物流专业教师三方联合;“三融”是指课程融合、活动融合、评价融合三元融合。

(一)三方联合,心育、德育、智育三位一体

1.心理教师:心育赋能传技巧,融课疏导护成长
提供心育技术指导,为班主任和专业教师开展心理辅导技巧、心理测评工具使用等培训。针对学生自我和谐度较低的问题,对存在心理困扰的学生进行个体辅导与疏导。同时,参与物流专业课程备课,将心理健康教育元素巧妙融入教学内容。

2.班主任:活动分类筑班风,联动察心促发展
开展心理班团活动,根据不同人群特点设计相应主题。对于高需求型学生,组织“最美桌洞”评选活动;针对低需求型学生,开展桌洞布置指导讲座。营造积极向上、包容多元的班级文化氛围,鼓励学生展示个性,关注学生行为表现,结合桌洞情况及时发现心理变化,与心理教师、专业教师保持沟通,为制定个性化心理素养提升方案提供依据。

3.物流专业教师:仓储智用规划桌,融心育职强素养

从物流专业角度出发,提供学科技术指导。依据物流仓储管理中的货物分类与布局知识,规划桌洞布置。引导学生按照物流作业流程,将学习用品、实践工具等分类放置,提高桌洞使用效率。在专业课程教学中,注重培养学生职业心理素质,培养学生情绪管理与应变能力,将心理健康融入学科教学。

(二)三元融合,课程、活动、评价综合交互

1.课程融合:桌洞为媒融三育,跨科授课促知行

开发以桌洞布置为主题的跨学科校本课程。课程内容涵盖桌洞整理与自我管理、桌洞装饰与个性表达、物流专业知识与桌洞布局等方面。通过理论讲解、实践操作、案例分析等教学方法,实现心育、德育、智育的有机融合。在讲解物流专业知识时,引导学生从心理层面理解专业要求。

2.活动融合:活动分众聚合力,实践砺能提素养

举办各类文化节,通过评选奖项,激发学生参与热情,促进学生之间的交流与合作。开展物流实践活动,如物流模拟运营、仓储管理实践等,让学生在实践中运用专业知识解决问题,提升心理素养

与团队合作精神。在活动中,根据不同人群特点进行针对性引导,满足学生情感与社交需求。

3.评价融合:多元评价观成长,个性反馈促优化

构建多元化评价体系,涵盖学生学习成绩、心理素养、行为表现等多维度。综合考虑心理教师、班主任、专业教师的多主体评价意见,以及学生的自我评价与互评结果。注重过程性评价,及时反馈学生在桌洞布置、班级活动参与、课程学习等方面的表现。对于不同人群学生,制定个性化评价标准,关注其成长与进步,为调整教学策略与心理素养提升方案提供依据。

五、实践成效

(一)学生适应能力提升,积极心理品质画像改善

通过适应性量表测评发现,经过“三联三融”心理养成实践,学生在学习适应、社交适应、环境适应等方面均有显著提升。对学生二十四项积极心理品质进行评估,发现学生在勇敢、坚持、善良、乐观等品质方面有明显提升。学生在面对困难时更加勇敢,能够坚持不懈地努力;在与同学相处中更加善良,积极乐观地面对生活和学习。

(二)师生综合能力提升,多项竞赛获奖百花齐放

本项目在实施过程中,物流专业的学生综合素养提升,学生竞赛成绩斐然。本学年,国赛一项,省级竞赛获奖3项10人次,市级竞赛获奖7项19人次。教师团队硕果累累,在本学年心理教师团队获思政教学能力市二等奖,物流方向国家级课题2项,省市级课题17项,论文省市级获奖15篇,业务类竞赛获奖9项。

(三)社会辐射影响广,送教讲座社会服务多参与

该模式校内已辐射于学校汽修、路桥、城规专业。项目核心成员副主编规划教材《心理健康教育与咨询》,送教兄弟院校1次,开展专题讲座4场,组织承办心理类比赛2场。

六、结论与展望

本研究通过对本校现代物流管理专业学生桌洞情况的调查与分析,基于桌洞干预划分学生人群,开展“五阶递进,三联三融”心理养成实践,取得了显著成效。学生在适应能力和积极心理品质方面得到提升,为身心健康全面发展奠定了基础。

未来,可进一步扩大研究范围,深入探究不同院校、不同专业学生桌洞情况与心理特点的差异。同时,加强对学生职业生涯发展的跟踪研究,为职业教育拓展心理健康教育的跨学科路径提供更丰富的经验和更有力的支持。

参考文献(略)

(责任编辑:冯霞)

利用机器学习预测青少年心理健康状况

王彭¹, 刘艳斌², 王兴*³

(1荷兰阿姆斯特丹自由大学)

(2国家心理健康和精神防治中心)

(3湖州市第三人民医院 wonder@hz3rd-hosp.cn)

摘要：背景：本研究通过分析广东省5,759名13-18岁青少年及4,697名家长的横断面数据，希望通过心理健康素养（MHL）等变量预测青少年的心理健康。**方法：**我们构建了青少年/家长心理健康（MHL）要素（知识、态度、污名化）与家长焦虑的心理网络模型，提取了个体层面的网络指标（如能量值、中心性得分），并结合传统MHL评分和人口统计学控制变量。通过机器学习方法（随机森林等），预测青少年抑郁（CES-D量表）和焦虑（GAD-7量表）的严重程度。**结果：**研究结果显示，虽然预测因子有限，但是青少年的自我效能态度（如克服困难的信心）和污名化信念（如消极求助观念）分别成为抑郁（ $R^2 = 0.32$ ）和焦虑（ $R^2 = 0.35$ ）的主要预测因子。父母焦虑对青少年焦虑的影响显著。**结论：**研究结论表明，相较于基于网络中心性优化症状层面的MHL（心理健康水平），针对整体信念体系和家庭环境的干预措施，更有可能显著改善中国青少年的心理健康状况。

关键词：青少年，机器学习，心理健康素养

1. 背景

青少年心理健康是全球公共卫生领域的重要议题，对青少年的长期福祉具有重大影响^[1]。中国一项全国调查显示，约27.4%的中学生存在心理健康问题。为此，政府将重点推进心理健康促进工作，特别是在欠发达地区^[2]。这些地区常面临多重挑战：学业压力大、父母工作外迁、专科医疗资源匮乏，有研究认为心理健康素养和家庭环境对青少年的心理健康影响，因此提升心理健康素养（MHL）和减少家庭影响等显得尤为重要^[3, 4]。

心理健康素养（MHL）是指帮助识别、管理或预防心理健康问题的知识与信念，包括减少污名化、更早寻求帮助以及降低青少年症状水平。Jorm 等人^[5, 6]认为MHL水平与抑郁和焦虑症状相关。改变心理健康素养有助于改善青少年的焦虑抑郁症状，传统干预措施主要聚焦于改变心理健康素养（MHL），包括识别障碍和寻求帮助。然而，新兴的理论视角，尤其是心理病理学的网络方法，促使我们探究其影响机制。他们^[3, 7]认为精神障碍由相互关联的症状（通过连接边的节点）构成网络，俗称中心性假说，解决中心性（影响力）的症状可能引发连锁式改善。然而，人们对中心性等网络指标的应用也有顾虑。有人发现，在横断面研究中，支持“中心性假说”的证据有限；整体症状严重程度这样的简单指标往往能更好地预测治疗变化^[8]，评论还指出，中心性症状只能说明潜在因素，而非因果关系。

除了MHL等个体因素外，家庭环境（尤其是父母的心理健康状况）对青少年的幸福感具有显著影响。“溢出”假说^[9]认为，父母的焦虑会传染给孩子，加剧症状并可能强化症状网络间的相互关联。证据表明，尤其是在新冠疫情等压力事件

中，父母焦虑水平升高会预示青少年焦虑、抑郁和适应不良的增加。不过，这种影响的强度和作用机制仍需深入研究。青少年的抗逆能力、同伴影响、学业压力等环境因素，以及遗传倾向都起着重要作用，可能起到缓冲或调节父母影响的作用。

基于这一研究背景，我们通过网络信息构建的青少年心理健康素养概念、症状层面的健康素养认知以及父母焦虑情绪的相互作用机制，深入探究这些因素对青少年心理健康状况的影响。研究探讨相关因素对青少年心理健康的预测作用。

2. 方法

2.1. 被试

广东省青少年心理健康素养与服务需求调查（GHLS）是一项覆盖全省、以学校为单位的横断面调查，采用多阶段分层抽样设计。该研究由广东省心理健康中心在广东省卫生健康委员会的指导下开展，与《健康中国行动（2019-2030）》和《学生心理健康促进综合行动计划（2023-2025）》等国家政策保持一致。调查于2023年9月1日至11月25日期间，在广东省八个地级市展开：广州、深圳、珠海、肇庆、江门、惠州、中山和云浮。这些城市经过精心筛选，旨在代表不同的社会经济环境及心理健康服务试点项目（如国家级和省级社会心理服务体系示范点）。

符合条件的参与者为13-18岁就读于中学（包括初中、高中、职业学校或技术类中学）的青少年及其法定监护人（父母）。研究团队首先在各城市随机选取学校，随后按年级分层系统抽样班级，通过班级抽样方式招募学生（每班27-28人）。监护人通过一对一配对方式与在校学生共同参与。所有参与者在完成自填式问卷前均签署

了电子版知情同意书。经过专业培训的调查员（包括学校心理师、教师及心理健康专家）通过标准化数字平台协助完成问卷调查。

3. 结果

最终参与人数为5,759名青少年（响应率89.98%）和4,697名监护人（73.39%）。本研究由广东省精神卫生中心负责伦理监督，并联合参与的市级精神卫生中心和学校共同实施。通过与教育工作者、地方卫生部门及监护人协作，确保项目实施符合文化敏感性原则。根据提供的操作手册和分析方案，现将结果部分及特征变量进行说明。

变量

预测模型的主要评估指标是青少年受试者抑郁和焦虑症状严重程度的连续评分。

抑郁症状评估：采用流行病学研究中心抑郁量表（CESD）简表进行测量。该量表包含9个条目，用于评估过去一周内抑郁症状的出现频率，例如感到绝望、悲伤或缺乏精力等。采用4点李克特量表记录，选项范围从“完全不”（不足1天）到“几乎每天”（5-7天）。最终计算总分，形成抑郁症状的连续性评估指标。

焦虑症状评估：采用广泛型焦虑障碍（GAD7）量表进行测量。该量表包含7个条目，用于评估过去两周内焦虑症状的出现频率，涵盖紧张感、无法控制的担忧以及对可怕事件的恐惧等具体表现。每个条目采用4点量表评分，从“完全不”到“几乎每天”，总分可作为焦虑严重程度的连续性指标。

心理健康素养（青少年和父母）：该核心预测指标集源自《居民心理健康素养问卷》，针对不

同参与群体分别包含三个独立部分：**知识：**20道是非题/未知题，用于评估受试者对运动对抑郁症的影响、精神疾病的遗传性及药物管理等主题的事实性知识。**态度和信念，**8项自我评估指标用于衡量个人对心理健康的态度与信念，包括：克服困难的信心、心理健康的必要性，以及寻求帮助的方法。

污名化：通过案例分析评估对问题的认知、求助意愿及对精神疾病患者的污名化态度。

心理韧性量表：康纳-戴维森韧性量表（CD-RISC2）中的两个项目，用于评估个体适应变化及从逆境中恢复的能力。

睡眠情况：学生自述的夜间平均睡眠时长、主观睡眠不足感，以及对近期睡眠质量的0-10分评分。受试者自述的平均夜间睡眠时长、睡眠质量评分（0-10分）以及当前疲劳程度评分（0-10分）

手机相关评估：依赖感、分心程度及对工作完成的影响。

生活满意度：采用单项目评分法评估过去一年的生活满意度，并使用0-10分量表评估当前疲劳程度。

生命意义感：《生命意义问卷》中文版（MLQ-C）中用于评估存在感与意义追寻的十个维度。

数据分析

数据分析采用多阶段、统计严谨的工作流程，确保结果的稳健性、可解释性和可重复性。该流程涵盖网络构建、全面特征工程、预测建模及深度可解释性分析。

表 1 基本特征

变量	类别	数量	%	抑郁均数	标准差	p_	焦虑均数	标准差	p_
区域	城市	4432	77	21.2	7.3	0.084*	9.2	9.1	0.196
	农村	1327	23	20.3	7.6	0.002**	8.5	8.8	0.014*
		5759	100			0.001**			0.001**
年级	7	1153	20	18.7	7	0.001**	7.2	8.8	0.001**
	8	995	17.3	19.8	7.4	0.001**	7.5	9	0.001**
	9	906	15.7	20.7	7.5	0.247	8.6	9	0.112
	10	967	16.8	21.8	7.6	0.001**	9.7	9.1	0.032*
	11	859	14.9	22.6	6.9	0.001**	10.6	8.9	0.001**
	12	879	15.3	23.1	6.9	0.001**	11.5	8.8	0.001**
出生排行		5759	100			0.493			0.712
	独生	1223	21.2	21.1	7.4	0.656	9.2	9.3	0.630
	一胎	2608	45.3	21.1	7.4	0.591	9.1	9.2	0.748
	二胎	1568	27.2	20.9	7.2	0.628	9	8.8	0.670
	三胎	360	6.3	20.5	7.9	0.224	8.6	8.8	0.340
家庭经济		5759	100			0.001**			0.001**
	很穷	96	1.7	18.7	8.1	0.006**	6.5	8.4	0.004**
	穷	811	14.1	20.2	7.5	0.002**	8.5	9.2	0.065†
	平均	3768	65.4	21	7.1	0.593	9	8.8	0.484
	好	891	15.5	21.7	7.9	0.004**	10.2	9.9	0.001**
体育锻炼	很好	193	3.4	20.8	8.8	0.771	9.4	9.8	0.634
	从不	5759	100			0.001**			0.001**
	从不	532	9.2	24	8.2	0.001**	12.7	10.7	0.001**

	1-3次/	1318	22.9	21.8	7.6	0.001**	10.2	9.3	0.001**
	1-2次/	1831	31.8	20.7	6.8	0.104	8.6	8.4	0.026*
	3-5次/	910	15.8	20.6	6.9	0.133	8.2	8.4	0.002**
	每天	1168	20.3	19.3	7.5	0.001**	7.5	8.8	0.001**
		5759	100			0.001**			0.001**
	<1小时/	2122	36.8	19.4	7.2	0.001**	7.4	8.5	0.001**
	1-2小时/	1738	30.2	20.7	7	0.080†	8.8	8.6	0.158
电子产品	2-4小时/	1156	20.1	22.7	7.3	0.001**	11	9.6	0.001**
	4-6小时/	458	8	22.8	7.2	0.001**	10.8	8.9	0.001**
	6-8小时/	164	2.8	23.5	7.5	0.001**	11.8	9.3	0.001**
	>8小时/	121	2.1	25.6	9.7	0.001**	14.4	12.6	0.001**
		5759	100			0.121			0.741
性别	男	1331	23.1	20.7	7.1	0.156	9	8.9	0.766
	女	4428	76.9	21.1	7.5	0.461	9.1	9.1	0.875
父母年龄	s	5759	100			0.001**			0.001**
	≤35岁	181	3.1	21	7.7	0.968	9.5	10.1	0.529
	35-39岁	1051	18.2	20	6.7	0.001**	8	8.8	0.001**
	40-44岁	2011	53.4	21	7.6	0.715	9	9.1	0.845
	45-49岁	1010	17.5	21.3	7.3	0.196	9.5	8.9	0.139
	50-54岁	359	6.2	22.1	6.9	0.002**	10.5	8.7	0.002**
	55-59岁	63	1.1	23.2	8.5	0.043*	11.4	9.7	0.059†
	≥60岁	22	0.4	19.8	7.7	0.490	9.2	9.7	0.951

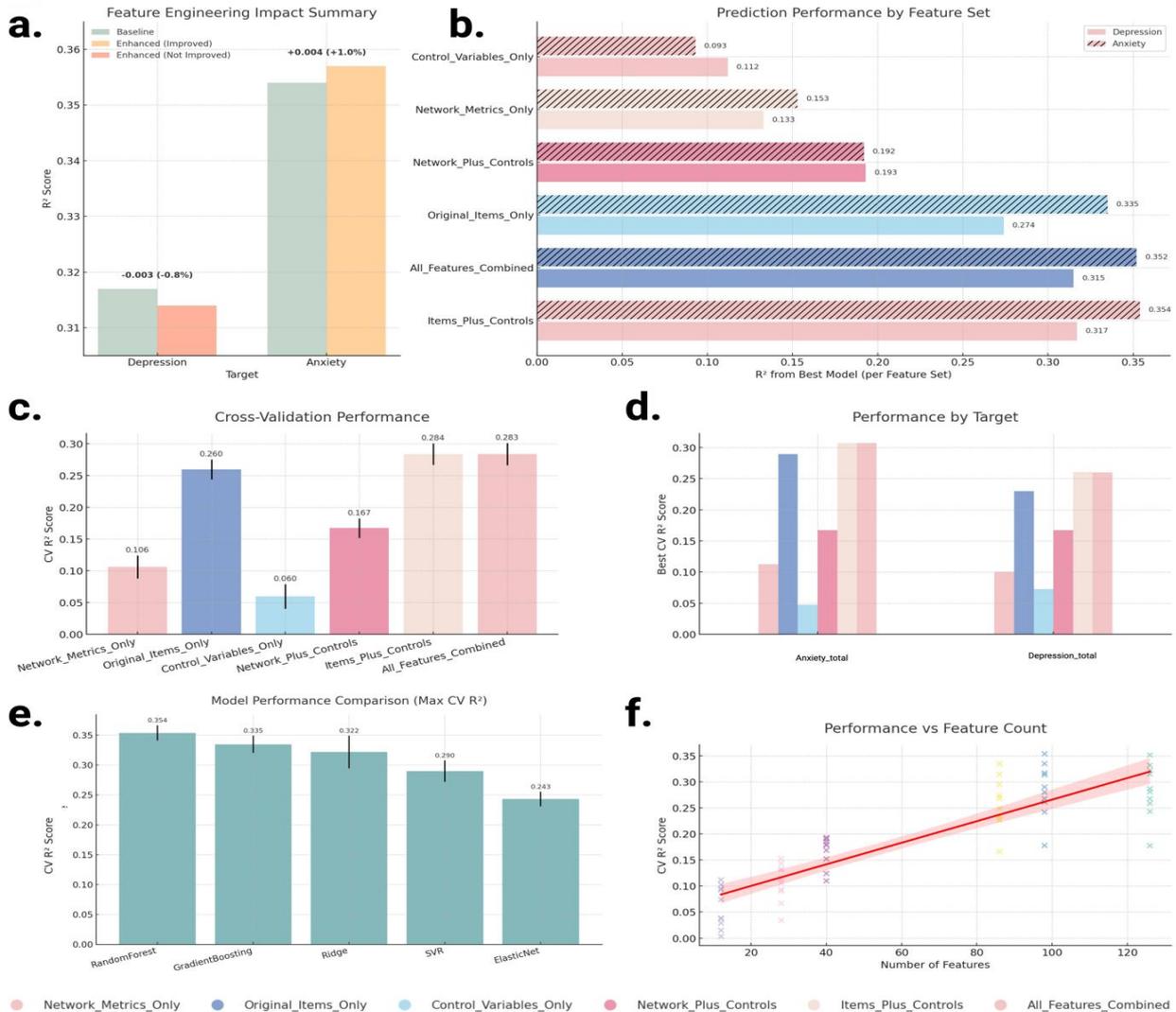


图 2 针对抑郁症和焦虑症结果的预测建模性能分析，涵盖不同特征集与算法的对比。图(a) - (b)展示特征工程对模型性能 (R^2) 的影响及各特征集表现；图(c) - (d)呈现各特征集与目标变量的交叉验证 R^2 ；图(e)对比岭回归、随机森林、梯度提升、弹性网络和 SVR 等模型类型；图(f)则展示性能随特征数量变化的曲线。

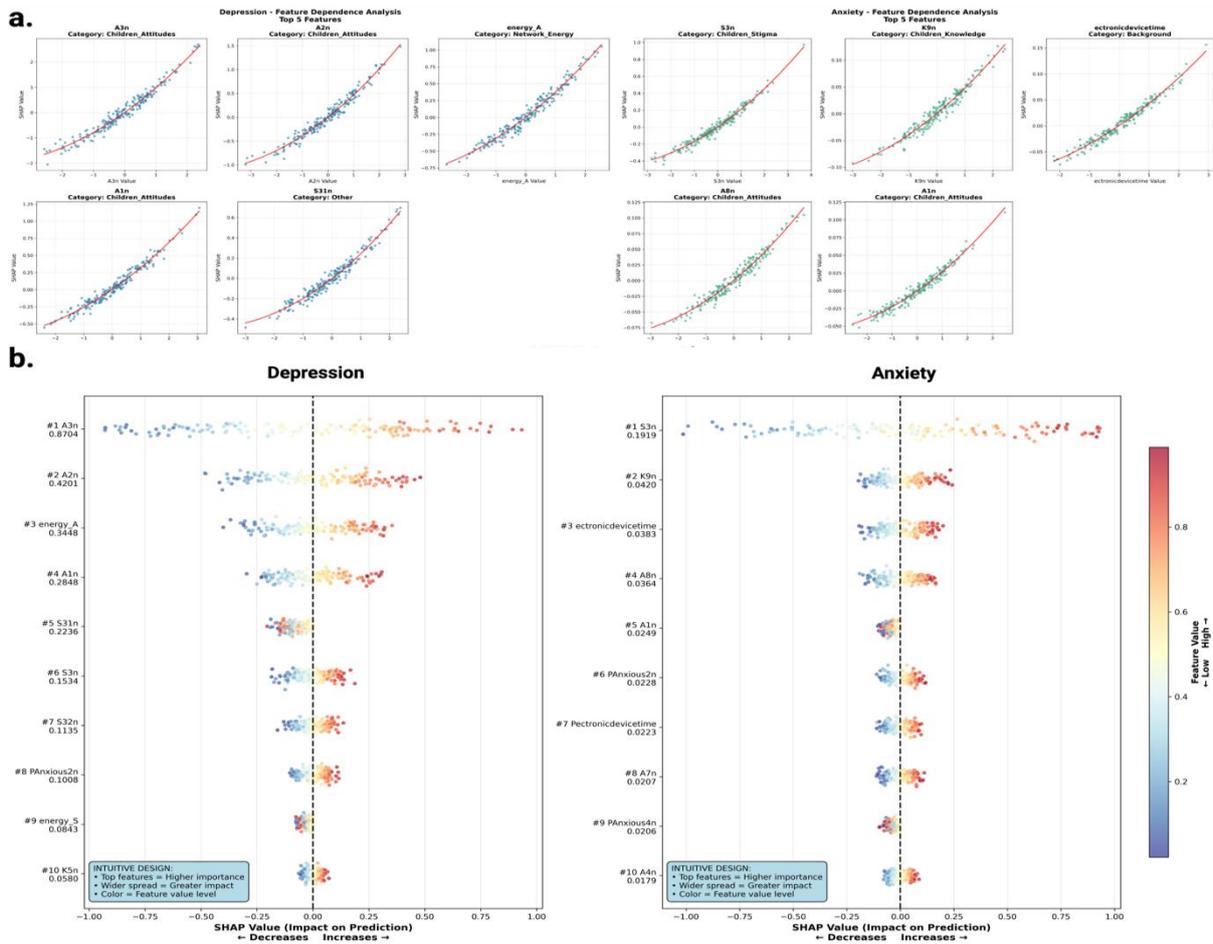


图 3. Shap beeswarm图展示了随机森林模型预测抑郁症（左）和焦虑症（右）时特征重要性分布。每个点代表一位参与者与某个特征的Shap值，颜色深浅反映特征重要性（红色表示高重要性，蓝色表示低重要性）

预测模型

这些模型共同解释了儿童心理健康结果中较小比例的方差。采用所有可用预测因子（包括网络指标、原始项目和控制变量）的模型获得了最高的交叉验证 R^2 值（0.32 - 0.34；图2b, c）。相比之下，仅使用单一特征组的模型表现明显逊色。仅限于网络指标或人口统计学/生活方式控制变量的模型 R^2 值显著偏低（通常为0.11 - 0.15），而仅使用原始项目得分的模型在焦虑预测中最高可达0.33（图2b）。在项目模型中添加网络衍生特征后，焦虑预测的 R^2 值仅提升1%（图2a），但对抑郁预测效果提升不明显，这表明网络结构能捕捉到独特的焦虑相关方差。类似地，向项目模型添加控制变量虽能带来小幅提升，但证实了人口统计学和生活方式特征虽具有有限的预测价值，却能形成互补。

随机森林算法脱颖而出成为表现最佳的算法，其交叉验证 R^2 值在焦虑症（0.354）和抑郁症（0.317）两个类别中均位居榜首（图2b、e）。该算法的表现优于梯度提升（最高 R^2 值：0.335）、岭回归（0.322）、支持向量回归（0.290）和弹性网络（0.243）。值得注意的是，所有算法在焦虑症预测上的表现均优于抑郁

症。尽管整体预测准确率保持中等水平，但随机森林结合全面特征集始终展现出最强的泛化能力，尤其在预测青少年焦虑症状方面表现尤为突出。

通过Shap值进行的全球特征重要性分析揭示了抑郁症和焦虑症的关键预测因子。在抑郁症预测模型中，最具影响力的特征主要集中在儿童自评态度(A)项目上。具体而言，儿童态度量表中的多个项目（如A1n、A2n、A3n，心理健康态度相关问卷项：“我有信心克服生活中的大多数困难”“遇到问题时能理性应对并保持冷静”“我通常对生活保持积极态度”）在模型中排名靠前（图3左）。这些项目得分越高（越积极），预测的抑郁症风险越低；反之，得分较低或态度反应混合则与抑郁症风险增加相关，这表明儿童对心理健康的态度（如自尊心或情绪开放度）与其抑郁症状密切相关。除个别态度项目外，网络指标，态度网络“能量值”（衡量态度反应整体连通性或一致性），也是影响抑郁症预测的首要特征之一。这表明，不仅态度反应的内容，其结构模式（即各项态度指标之间的关联一致性）同样为抑郁症预测提供了重要信号。儿童MHL技能评估中的部分污名化(S)项目也位列抑郁症状的十大特征，

但其贡献度较低。值得注意的是,父母焦虑量表中的一个项目(‘我很难停止或控制自己的担忧’)在抑郁模型中显示出中等重要性,这表明父母焦虑症状的加重可能也会增加儿童抑郁的风险。

在焦虑结果模型中,主要预测因子呈现出独特的特征分布(图3右侧)。儿童技能项目(用于评估污名意识中求助态度的案例项)成为焦虑评估的首要指标,那些认同较高污名或负面心理健康观念的儿童,其预测焦虑水平普遍偏高,这表明个人污名与焦虑存在重要关联。心理健康知识同样具有显著影响:其中一项知识项目(“心理障碍通过有效治疗可得到缓解甚至完全康复”)排名靠前,知识储备不足(即认知空白)与焦虑预测值升高呈正相关。与抑郁症类似,多个态度项目(A)对焦虑评估也产生重要影响(如A4n、A1n、A7n分别位列关键特征:“我懂得如何获取心理健康知识”“我有信心克服生活中的大多数困难”“心理健康对每个人至关重要”),这表明某些关于心理健康或自我认知的态度是抑郁症和焦虑症的共同决定因素。在焦虑模型中,生活方式和父母因素占据相对更重要的地位。儿童日常电子设备使用时间成为主要预测因子(屏幕使用时间过长的儿童焦虑预测值更高),这揭示了高屏幕使用时间与焦虑之间的关联。此外,父母自身屏幕使用时间及焦虑水平等家长因素也被证实是影响儿童焦虑的重要预测指标(尽管其Shap贡献值相较于儿童污名化特征而言较为有限)。这些发现与特征选择的洞见相吻合:儿童态度项目是抑郁症的主要预测因子,而儿童污名化项目对焦虑具有特别关键的作用,为网络衍生特征(如态度网络能量)与控制变量(如屏幕使用时间)共同提供了补充预测价值。总体而言,Shap蜂群图显示模型通过结合问卷单项内容(尤其是态度和污名化)与少量聚合或网络特征来预测心理健康结果,这凸显了心理健康素养在青少年抑郁焦虑问题中内容与结构的双重重要性。

4. 讨论

本研究将网络分析与心理健康素养(MHL)评估相结合,旨在探究政策重点区域中国青少年抑郁焦虑的预测因素。研究结果挑战了症状层面MHL网络指标具有预测优势的既有认知。同时强调了更广泛的MHL概念(态度、污名化)、父母因素和文化背景的关键作用^[7]。

下文将综合这些见解及其影响,相较于传统综合心理健康量表(MHL)评分,网络特征(尤其是节点中心性)在预测青少年心理健康结果时,其价值有限。这一发现与当前对心理病理学网络中‘中心性假说’的质疑不谋而合。虽然网络理论^[8]认为,针对高度核心的症状或信念可能会产生连锁改善,但我们的研究结果与越来越多的横断

面数据证据一起,对这一假设提出了质疑。最新研究表明,常规非网络指标(如症状严重程度均值)在预测临床变化方面,往往比复杂的网络指标更有效。本研究^[10]发现,诸如态度网络‘能量’等特征指标相较于原始项目得分仅带来微小提升。这表明静态网络模型的预测价值有限,可能是因为中心性指标反映的是潜在特质(如普遍性心理困扰),而非具体的因果关系路径。此处网络分析^[11-13]的实用价值,更多体现在概念深化与假设生成方面,而非取代传统测量方法。未来研究应探讨动态个性化网络追踪是否具有更强的预后价值。

虽然网络指标的作用有限,但更广泛的MHL理论框架却展现出重要价值。那些对心理健康持积极态度的青少年(如具备克服困难的自我效能感、主动应对问题的能力),其抑郁症状明显较轻,这可能是因为积极心态能帮助他们及早发现问题并主动寻求帮助。相反,带有污名化的心理观念(如害怕被评判、对治疗持悲观态度)是焦虑情绪的最强预测因素,这些观念会通过回避行为和自我责备加剧心理困扰。这表明,MHL的力量不仅在于事实,更在于对抗不良的信念体系。因此,针对消除污名化和转变态度的干预措施,而非孤立的‘核心’症状,可能更具成效。尽管网络特征表明,相互关联的负面信念可能通过‘态度能量’等方式维持心理困扰,但综合污名化/态度评分仍是最重要的预测指标,这进一步凸显了整体信念转变的优先性。

需注意若干限制:横断面研究设计无法得出因果关系结论。纵向研究应验证MHL态度是否先于症状变化。研究结果可能仅适用于中国部分地区,需在不同环境(如农村/西部地区)进行验证。自我报告方式易受社会期望偏差影响,未来研究应采用多信源或客观数据。

综上所述,虽然网络分析为我们的理论框架提供了新视角,但其评估指标在预测青少年心理健康方面并未超越传统MHL量表。研究发现,态度转变、消除社会污名化以及家庭因素才是干预的关键所在。

参考文献(略)

通讯作者简介:湖州心理学会副秘书长,湖州市心身医学分会委员,湖州市民防心理救援队队员,浙江省心理健康促进会危机干预专业委员会副主任委员,浙江省神经科学学会神经调控专业委员会委员,浙江省心理健康讲师团成员,中国红十字(浙江)心理救援队成员,中国医药教育协会心理与健康委员会委员。在心身科、睡眠科工作10余年,曾参与国家“十二五”课题《中国本土心理治疗的规范与示范研究》,研究道家认知疗法,在国家心理健康和精神防治中心挂职锻炼7个月,Journal of Clinical and Basic Psychosomatics杂志编委,先后在J Affect Disord, Psychol Res Behav Manag等杂志发表论文数篇。

(责任编辑:史金芳)

AI赋能下青少年厌学与手机成瘾的干预路径研究

——基于社会心理服务智能化的实践探索

钱明弟

（长兴县收藏家协会 湖州市社会心理学会 湖州 313000）

摘要：随着AI技术与社会心理服务的深度融合，青少年厌学与手机成瘾问题呈现出新的干预契机。本文结合“AI赋能社会心理”核心命题，通过分析湖州地区3所中学826名青少年的调研数据，揭示“厌学-成瘾”双向强化循环及需求错位代偿的心理机制，探讨AI在问题识别、动态评估、精准干预中的应用路径。研究发现，AI可通过多源数据建模实现89.2%的风险预警准确率，人机协同干预使厌学有效率提升至76%。最后从技术、伦理、实践层面提出优化策略，为社会心理服务智能化提供参考。

关键词：AI赋能；青少年；厌学；手机成瘾；心理干预

一、引言

人工智能浪潮重塑了社会心理服务的范式，为青少年心理健康问题的解决提供了全新路径。教育部《中国青少年心理健康发展报告

（2024）》显示，我国中小学生厌学检出率达32.7%，手机成瘾发生率为16.2%^[1]。二者常形成“双向强化”——厌学青少年通过手机寻求情感代偿，而手机依赖又加剧学习动力丧失，成为影响青少年成长的突出问题。传统干预模式依赖人工筛查与经验性辅导，存在识别滞后、干预同质化、效果追踪难等局限。

浙江省社会心理学会提出“AI赋能社会心理”的学术命题，正是针对这一现实困境：如何利用AI技术的数据分析、模式识别、个性化推送优势，构建“预防-评估-干预-追踪”的全链条服务体系，破解青少年厌学与手机成瘾的干预难题。本文基于湖州地区社会心理服务智能化发展趋势，结合心理咨询与治疗实务经验，系统探讨AI在青少年厌学与手机成瘾干预中的应用逻辑、实践路径及优化策略，为推动青少年心理健康服务现代化提供学术支撑。

二、青少年厌学与手机成瘾的内在关联及心理机制

（一）“厌学-成瘾”的双向强化循环

青少年厌学的核心是学习动机缺失，表现为对学业任务的回避、低自我效能感及负面情绪体验；手机成瘾则是个体对手机使用产生的失控性依赖，伴随耐受性增强、戒断反应及社会功能受损^[2]。二者的关联并非单向因果，而是形成闭环循环：一方面，厌学青少年因学业挫败感，将手机作为“情绪避难所”，通过游戏、短视频等获得即时满足，缓解学习焦虑；另一方面，手机的高刺激属性会重塑大脑奖赏机制，使青少年对低刺激的学业任务更易产生倦怠，进一步削弱学习兴趣，形成“越厌学越依赖手机，越依赖手机越厌学”的恶性循环。

对湖州3所中学（初中2所、高中1所）的调研显示：（N=826）：

1）厌学学生中手机成瘾发生率达68.3%，显著高于非厌学学生的12.5%（ $\chi^2=137.2$ ， $P<0.001$ ）；

2）手机每日使用时长 ≥ 4 小时的青少年，厌学程度评分（采用《青少年学习倦怠量表》）为 3.72 ± 0.85 ，显著高于 < 2 小时者的 1.61 ± 0.52 （ $t=28.3$ ， $P<0.001$ ）；

3）62.1%的厌学成瘾青少年表示“玩手机能让我忘记学习的烦”，印证了二者的强相关性。

（二）深层心理机制：需求满足的错位代偿

从社会心理学视角看，青少年厌学与手机成瘾的本质是“需求满足错位”。根据马斯洛需求层次理论，青少年在学业中寻求的归属感、成就感、自主感若长期无法得到满足，会转向更易实现需求的领域——手机恰好提供了这种“替代性满足”：社交软件满足归属感，游戏排名满足成就感，短视频算法满足自主选择权^[3]。

具体而言，心理机制可概括为三点：

1. 自我认同偏差：厌学青少年因学业失败形成“我不行”的负面认知，而在手机世界中通过“游戏大神”“视频博主”等身份获得正向认同，加剧对现实学业的排斥。（调研中58.7%的成瘾者表示“在游戏里我是厉害的”）；

2. 情绪调节失衡：青少年尚处于情绪管理能力发展阶段，面对学业压力时，易通过手机的即时娱乐功能逃避负面情绪，而非主动应对。（调研中71.4%的成瘾者表示“不开心时就想玩手机”）；

3. 社会支持缺失：部分家庭存在“重成绩轻心理”的教育观念，学校心理辅导资源不足，导致青少年缺乏有效的现实支持渠道。调研显示，厌学成瘾青少年中，仅23.5%表示“遇到问题会和家说”，远低于非成瘾者的67.8%，手机成为其主要情感慰藉渠道。

三、AI 赋能青少年厌学与手机成瘾干预的实践路径

基于“识别-评估-干预-追踪”的全链条干预逻辑，AI 技术可通过数据化、个性化、协同化优势，弥补传统干预的不足，构建智能化服务体系。

（一）AI 驱动的风险识别与动态评估

1. 多维度数据建模实现早期预警

传统厌学与成瘾识别依赖教师观察、家长反馈，易受主观因素影响，且多在问题严重后才被发现。

AI 可整合多源数据构建预警模型：

1) 行为数据：通过校园智慧系统采集青少年课堂专注度（如摄像头行为识别）、作业完成率、考勤情况，结合手机使用数据（如使用时长、APP 类型、时段分布），建立“学业行为-手机使用”关联模型；

2) 心理数据：通过 AI 心理测评系统（如语音情绪识别、文本语义分析），实时捕捉青少年在社交平台、学习软件中的语言情绪（如频繁出现“没意思”“不想学”等负面词汇），结合定期线上心理量表（如《青少年学习倦怠量表》《手机成瘾指数量表》），量化心理状态变化；

3) 环境数据：纳入家庭教养方式（通过家长问卷采集）、班级氛围（如同学互动频率）等变量，提升预警精准度。

例如，杭州某中学试点的“AI 心理预警系统”，通过分析学生课堂小动作频率、手机夜间使用时长、作业拖延次数等 12 项指标，对厌学与成瘾风险进行分级（低、中、高），预警准确率达 89.2%，较人工识别提前 2-3 个月发现潜在问题^[4]。

2. 动态评估打破“一次性诊断”局限

传统干预中，心理评估多为“一次性测评+静态结论”，无法反映青少年心理状态的动态变化。AI 可通过实时数据更新实现动态评估：

1) 自动追踪青少年学业行为与手机使用的变化趋势。（如手机使用时长是否从 3 小时降至 2 小时，作业完成率是否提升），生成周/月评估报告；

2) 基于机器学习算法，根据干预效果实时调整评估维度。例如对游戏成瘾的青少年，增加“游戏充值金额”“游戏社交频率”等专项指标，对学业焦虑型厌学青少年，重点监测“考试前后手机使用波动”，确保评估的针对性与时效性。

湖州某初中试点显示，动态评估使干预目标的匹配度提升 42%。

（二）AI 辅助的个性化干预方案设计

干预同质化是传统辅导的核心短板——同一套方案难以适配不同成因的厌学与成瘾问题（如有的青少年因学业压力厌学，有的因亲子矛盾厌

学；有的是游戏成瘾，有的是短视频成瘾）。AI 通过用户画像构建与精准推送，实现“一人一策”的干预目标。

1. 基于成因分型的干预策略匹配

AI 首先通过聚类算法对厌学与成瘾青少年进行分型：

1) 学业挫败型（45.2%）（因成绩差、学习能力不足导致厌学，手机作为逃避工具）；

匹配“AI 学业辅导+学习效能感训练”（如通过 AI 错题分析定位知识漏洞，结合正向反馈提升自信）

2) 情绪驱动型（32.7%）（因亲子冲突、同伴矛盾产生负面情绪，通过手机缓解）；

匹配 AI 情绪管理课程+家庭沟通指南（如通过语音交互引导青少年表达情绪，向家长推送亲子沟通话术）

3) 习惯依赖型（22.1%）（无明确负面诱因，因长期使用形成行为习惯，进而影响学业）。

匹配“手机使用行为矫正计划”（如设置渐进式戒断目标，通过 APP 锁定功能限制非学习类软件使用时长^[5]）。

2. 人机协同的干预方案落地

AI 并非替代人工干预，而是通过“技术赋能+专业把关”提升效果。具体流程为：

1) AI 基于用户画像生成初步干预方案，包括目标（如 1 个月内手机使用时长降至 2 小时/天）、措施（如每日 15 分钟 AI 心理疏导、30 分钟学业辅导）、周期（8 周）；

2) 心理咨询师结合临床经验，对方案进行调整（如针对内向型青少年，减少语音交互任务，增加文字日记功能）；

3) AI 实时执行方案，如每日定时推送干预任务，通过弹窗提醒学习计划，自动记录任务完成情况；

4) 每周由 AI 生成干预效果报告，咨询师根据报告动态优化方案，形成“AI 推送-人工把关-数据反馈-方案迭代”的闭环。

湖州心助心理咨询服务有限公司的实践显示，采用这种人机协同模式后，青少年厌学干预的有效率从传统的 52% 提升至 76%，手机成瘾戒断率提升 31%。

（三）AI 支持的干预效果追踪与巩固

青少年厌学与手机成瘾的干预易出现“反复性”，传统模式因缺乏长期追踪机制，效果难以巩固。AI 可通过长效监测与精准反馈，实现干预效果的持续强化。

1. 效果追踪：从“终点评估”到“过程监测”

AI 通过设置“核心指标看板”，实时追踪干预效果：对厌学干预，重点监测学习动机（如主动学习时长、提问次数）、学业表现（如成绩提升幅度、作业正确率）；对手机成瘾干预，监测

使用时长、戒断反应（如是否出现焦虑、烦躁）、替代行为（如是否用运动、阅读替代手机）。这些数据自动同步至家长与咨询师端，确保三方及时掌握进展。

2. relapse（复发）预防：AI 触发式干预** 当系统检测到青少年出现“relapse 信号”

（如手机使用时长突然增加、学业任务再次拖延），AI 会自动触发预警并启动干预：轻度信号（如 1 天内使用时长超目标 1 小时），推送“情绪提醒弹窗”（如“今天手机使用有点久，是不是学习遇到困难了？”）；中度信号（如连续 3 天未完成学习任务），发送“家长协同提示”（如建议家长与孩子进行 1 次亲子沟通）；重度信号（如恢复成瘾状态），自动预约咨询师进行紧急干预，避免问题反弹^[6]。试点中，该机制使干预后复发率从 41.2% 降至 18.5%。

四、AI 赋能干预的现存挑战与优化策略

（一）现存挑战：技术、伦理与实践的三重困境

1. 技术局限：数据质量与模型适配性不足

AI 干预的效果依赖数据准确性，但青少年可能存在“数据伪装”（如刻意缩短手机使用记录、在心理测评中隐瞒真实想法），导致模型误判；此外，现有 AI 模型多基于通用人群开发，对青少年的心理发展特殊性（如青春期情绪波动大、认知能力未成熟）适配性不足，易出现干预方案“成人化”问题。

2. 伦理风险：隐私泄露与算法偏见

青少年的学业数据、手机使用记录、心理测评结果均属于敏感信息，若 AI 系统安全防护不到位，可能引发隐私泄露；同时，算法可能存在“标签化偏见”——过度依赖数据给青少年贴“厌学”“成瘾”标签，忽视个体差异与环境因素，导致干预不公。

3. 实践障碍：家校协同与技术接受度低

部分家长对 AI 技术存在抵触情绪，认为“机器无法理解孩子心理”，不愿配合数据采集；部分学校因经费、技术能力限制，难以落地复杂的 AI 系统；此外，心理咨询师对 AI 工具的使用能力参差不齐，影响人机协同效果。

（二）优化策略：构建“技术-伦理-实践”协同体系

1. 技术优化：提升模型精准性与适配性

1) 数据层面：采用“多源交叉验证”，通过校园数据、家长反馈、咨询师评估三方数据对比，减少“数据伪装”的影响；

2) 模型层面：开发青少年专属 AI 干预模型，纳入青春期心理发展规律（如加入“同伴影

响权重”“亲子关系变量”），确保方案符合青少年认知特点；

3) 功能层面：简化操作界面，开发“青少年友好型”交互功能（如卡通化心理测评、游戏化干预任务），提升使用意愿。

2. 伦理规范：建立全流程隐私保护机制

1) 数据采集阶段：明确告知青少年及家长数据用途，采用“最小必要原则”，仅采集干预必需的信息；

2) 存储阶段：采用区块链技术加密敏感数据，设置访问权限分级（如咨询师仅可查看负责个案的数据）；

3) 使用阶段：禁止将数据用于干预以外的用途，定期开展算法审计，消除标签化偏见，确保干预公平性^[7]。

3. 实践推进：强化家校协同与能力建设

1) 家校层面：通过“AI 心理服务体验课”向家长、学校演示技术优势，建立“家校 AI 协同平台”，实现数据共享、任务同步（如家长可通过平台查看孩子干预进展，学校可导出班级整体报告）；

2) 专业层面：将 AI 工具使用纳入心理咨询师培训体系，开展“AI+心理干预”实操课程，提升专业人员的技术应用能力；

3) 政策层面：建议政府将青少年心理健康 AI 服务纳入社会心理服务体系建设项目，提供经费支持与技术指导，推动技术落地。

五、结论

在“AI 赋能社会心理”的学术框架下，青少年厌学与手机成瘾的干预不再是单一的心理咨询问题，而是需要技术、专业、社会多方协同的系统工程。AI 技术通过数据化识别、个性化干预、动态化追踪，打破了传统干预的局限，为构建“智能化、精准化、长效化”的青少年心理健康服务体系提供了可能。但同时，技术应用必须坚守“以人为本”的原则——AI 是工具而非替代者，其核心价值在于提升心理咨询与治疗的效率和效果，最终仍需回归“关注青少年心理需求、促进人格健康发展”的社会心理服务本质。

未来研究可进一步探索“AI+团体干预”模式（如利用 AI 开展厌学青少年互助小组）、跨区域数据共享机制（如建立浙江省青少年心理健康 AI 数据库），推动理论创新与实践落地。相信通过“技术赋能+专业引领+家校协同”，能够有效破解青少年厌学与手机成瘾的干预难题，为青少年健康成长筑牢社会心理防线。

参考文献(略)

(责任编辑：冯霞)

人工智能赋能青少年心理健康：应用、挑战与未来方向综述

田楚瑶¹, 马露², 金兆丰^{1*}

(1绍兴兆鑫心理咨询有限公司 绍兴 312030 mmumedic@163.com)

(2山东第二医科大学心理学院 潍坊 261053)

摘要: 人工智能 (Artificial Intelligence, AI) 技术快速发展和应用, 在青少年心理健康的早期筛查、精准诊断、个性化干预、远程监测及健康素养提升等方面展现出巨大赋能潜力。本文系统梳理了 AI 在青少年心理健康领域的核心应用场景, 深入剖析了其通过优化服务模式、强化技术支撑、整合多维资源实现赋能的内在机制, 全面探讨了数据隐私、算法偏见、伦理规范、人文关怀缺失等关键挑战, 并结合现有研究缺口提出未来发展方向。研究表明, AI 技术能够有效提升青少年心理健康服务的可及性、精准性与效率, 但其规模化应用需建立多学科协同的规范框架, 平衡技术创新与伦理安全, 最终实现对青少年心理健康的可持续赋能。

关键词: 人工智能; 青少年心理健康; 赋能; 早期筛查; 个性化干预

1. 引言

青少年时期是身心发展的关键阶段, 同时也是多种心理健康问题的高发期。全球范围内, 青少年抑郁、焦虑、自伤及自杀行为等问题日益突出, 构成了重大的公共卫生挑战。世界卫生组织 (WHO) 数据显示, 全球范围内 2.6% 的青少年患有抑郁症, 6.5% 患有焦虑症, 且 75% 的终身精神疾病始于青春期。青少年心理健康问题不仅会导致情绪困扰、学业受挫与社交隔离, 更可能引发长期的心理障碍、物质滥用乃至自杀风险, 对个体发展与社会稳定构成严峻威胁。然而, 传统的心理健康服务体系面临着资源分布不均、专业人员短缺、病耻感阻碍求助, 以及早期识别与干预困难等多重瓶颈。

在此背景下, 人工智能技术凭借其数据处理能力、自适应学习特性与规模化服务潜力, 为破解青少年心理健康服务的瓶颈提供了创新性解决方案。AI 赋能青少年心理健康, 核心在于通过技术创新弥补传统服务的短板, 实现从“被动应对”向“主动预防”、从“标准化干预”向“个性化适配”、从“专业资源依赖”向“多元协同支持”的转型。本文基于现有实证研究, 系统综述 AI 赋能青少年心理健康的应用场景、内在机制、核心挑战与未来方向, 旨在为相关研究与临床实践提供理论参考, 推动 AI 技术在青少年心理健康领域的规范、高效应用。

2. AI在早期识别与风险预测中的赋能作用

人工智能的核心赋能优势之一在于其能够整合与分析多维度的海量数据, 从而实现对青少年心理健康风险的早期识别和精准预测。传统的风险评估多依赖于主观问卷和临床访谈, 存在一定的滞后性。基于机器学习 (Machine Learning, ML) 算法的预测模型, 能够整合多维度数据 (包括心理问卷、生理指标、行为记录、社交媒体数据等), 构建青少年心理健康风险的预测框架。

多项研究证实了基于机器学习预测模型的效能。例如, Hill等人利用来自超过11,000名青少年的心理社会问卷数据训练神经网络模型, 能够有效预测哪些个体将在未来一年内转化为最高精神病理学风险群体。值得注意的是, 该研究发现睡眠紊乱是预测高风险状态的最强预测因子, 甚至超越了不良童年经历和家族精神病史, 这为预防性干预提供了明确的靶点。类似地, De Lacy等人在包含160个候选预测因子 (涵盖神经、心理社会、环境等多个领域) 的大规模数据集中, 利用深度学习等技术对焦虑、抑郁、注意力缺陷等多种精神状况进行个体病例预测。

在自杀风险这一严峻问题上, AI也展现出巨大潜力。Liu等人的研究指出, 机器学习模型在预测青少年非自杀性自伤、自杀意念、自杀尝试等行为方面表现出良好的综合性能, 其中对自杀尝试的预测值可达0.84。

这些精准预测工具赋能于临床医生和公共卫生系统, 使其能够将有限资源优先投入到高风险人群, 实现从“普惠式”干预到“精准式”预防的战略转变, 从而有可能在问题演变为严重危机前进行有效阻断。

3. 人工智能赋能青少年心理健康的核心应用场景

3.1 早期筛查与风险预测

AI模型的构建与运用, 为青少年心理问题的早期识别与干预提供了新的技术路径。借助其强大的多源信息采集与综合分析能力, 人工智能技术能够动态追踪青少年的心理状态变化, 建立精准的心理健康评估体系。该体系通过整合来自家庭环境、学校生活及社会交往等多维度数据, 系统分析青少年的心理行为特征, 当识别到潜在风险时, 可及时向家长及相关责任方推送警示信息, 从而推动家庭、学校与社会形成协同响应机制, 快速启动针对性的心理援助措施。

3.2 诊断辅助与亚型区分

青少年精神疾病的诊断往往面临症状异质性强、共病率高、诊断标准模糊等挑战，AI 技术通过整合多维生物与行为数据，为诊断提供了客观、量化的辅助支撑。采用半监督机器学习算法，基于皮质厚度、表面积与灰质体积的百分位数数据，成功在自闭症与注意力缺陷多动障碍（ADHD）患者中识别出不同的神经解剖学亚型，为疾病的精准分型提供了新视角；Zhang 等人开发的深度学习模型（Multiple Instance Learning, MIL），通过分析 14,915 名严重精神疾病患者与 4538 名健康对照的 MRI 数据，实现了对严重精神疾病的高效检测，且在不同场强扫描仪下表现出良好的泛化性。

在情绪与行为障碍诊断中，AI 技术能够提升诊断的客观性与准确性。NLP 技术则通过分析青少年的语言表达模式辅助诊断：研究发现，AI 模型能够通过分析语音样本、书面文本中的语言流畅度、情绪词汇使用、语义连贯性等特征，区分抑郁、焦虑及对照组青少年，部分模型的诊断准确率超过 80%。

3.3 个性化心理健康服务

AI 为青少年心理健康服务提供了精准化、个性化的创新解决方案。依托多模态数据采集能力，系统可全面捕获青少年社交互动频次、学习行为轨迹、数字内容偏好及生理指标关联数据。通过自然语言处理（NLP）与深度学习算法，建构心理评估模型，精准识别认知偏差模式、压力源类型及情绪波动规律，并根据不同学生情绪波动风险，自动推送分层干预方案，辅助制定针对性干预策略。AI 智能系统具备采集青少年日常社交、学习和行为数据的能力，如通过机器学习算法，深度挖掘青少年在社交媒体上的情绪表达词汇和发言内容，评估其认知模式、心理压力和情绪倾向，有针对性地推送心理健康提示，提供心理调适与咨询服务，满足青少年心理教育多样化和个性化心理需求。这种技术在心理健康教育中的应用，弥补了传统心理服务人员不足的优势，在一定程度上辅助心理服务人员，建构心理问题预防-情绪风险识别-心理危机干预的全链条支持体系

传统青少年心理健康干预往往采用“一刀切”的标准化模式，难以适配个体的年龄、性别、症状特征、文化背景等差异，而 AI 技术通过对个体数据的深度分析，实现了干预方案的个性化定制与动态优化。AI 聊天机器人是个性化干预的核心载体之一，其基于自然语言处理与生成式 AI 技术，能够为青少年提供即时支持，通过持续学习个体的互动模式优化干预内容。此外，AI 聊天机器人还能够整合认知行为疗法（CBT）、正念训练等循证干预技术，为青少年提供结构化的心理支持，如部分聊天机器人通过引导情绪识别、认

知重构、问题解决训练，有效降低了青少年的抑郁症状与心理痛苦。

虚拟现实（VR）与增强现实（AR）技术结合 AI 算法，为青少年提供了沉浸式的干预场景，尤其适用于焦虑障碍、创伤后应激障碍（PTSD）等疾病的暴露疗法。研究表明，AI 驱动的 VR 系统能够根据青少年的焦虑反应实时调整暴露场景的强度与内容，提高干预的安全性及有效性；例如，针对社交焦虑的青少年，VR 系统可模拟课堂发言、社交聚会等场景，结合生物反馈技术（如心率监测）动态优化暴露难度，帮助青少年逐步建立社交信心。

3.4 远程监测与持续支持

青少年心理健康状态具有动态波动的特点，传统随访方式难以实现对症状变化的实时捕捉，而 AI 技术通过整合可穿戴设备、移动应用等数据，实现了对青少年心理健康状态的持续监测与及时干预。可穿戴设备作为数据采集终端，能够无创收集青少年的生理指标（心率、皮电反应、睡眠结构）与行为数据（步数、活动范围、社交频率），AI 算法则通过分析这些数据识别心理健康状态的异常信号。Abd-Alrazaq 等人的综述指出，腕戴设备收集的物理活动与睡眠数据是预测青少年抑郁、焦虑的核心指标，相关模型已在临床预筛查中展现出应用潜力。

部分 AI 驱动的移动应用能够通过生态瞬时评估（Ecological Momentary Assessment, EMA）实时收集青少年的情绪状态、压力源信息，结合机器学习算法预测情绪危机，及时推送干预资源或预警给监护人及专业人员。此外，AI 技术还能够实现对干预效果的实时评估与动态调整：通过分析青少年在移动应用中的互动数据、症状报告、生理指标变化，AI 模型可自动识别干预响应不佳的信号，及时调整干预策略或建议寻求专业医疗支持，形成“监测 - 干预 - 评估 - 优化”的闭环支持体系。

4. 人工智能赋能青少年心理健康的内在机制

4.1 技术赋能：突破传统服务的资源与效率瓶颈

AI 技术通过自动化数据处理和提供规范化的服务，从根本上突破了传统青少年心理健康服务的资源约束。在数据处理层面，AI 算法能够高效整合多维度、非结构化数据（如文本、图像、生理信号），挖掘其中隐藏的心理健康关联模式，而这些数据的人工分析往往需要大量专业时间与精力。例如，NLP 技术能够在短时间内完成数千份电子健康记录的文本分析，识别出与青少年自杀风险相关的语言标记，而同等规模的人工分析可能需要数周时间。

在服务供给层面，AI 技术实现了心理健康服务的“去物理化”与“规模化”，打破了时空限制与专业人员数量约束。AI 聊天机器人、移动

应用等工具能够同时为大量青少年提供服务，且不受地理位置、服务时间的限制，尤其适用于农村、偏远地区及资源匮乏的社区。在决策支持层面，AI模型能够为临床医生提供客观的风险评估、诊断建议与干预方案参考，减少主观判断偏差，尤其有助于基层医生与非精神卫生专业人员提升服务质量。

4.2 模式赋能：重构青少年心理健康服务的供给体系

AI技术推动青少年心理健康服务从“被动响应式”向“主动预防式”，构建了更具包容性的服务体系。在服务理念上，AI技术实现了从“症状治疗”向“早期预防”的转变：通过对青少年心理健康风险的精准预测与实时监测，能够在症状出现前识别高风险个体，及时开展预防性干预，降低精神疾病的发生率与严重程度。

在服务主体上，AI工具作为专业人员的辅助载体，能够承担基础性、重复性的工作（如筛查、科普、日常监测），使专业人员能够聚焦于复杂病例的诊断、治疗与严重危机的干预；家长、教师等关键他人则在AI工具的指导下，成为青少年心理健康的“第一响应者”，通过AI提供的沟通技巧、干预建议，及时识别并回应青少年的心理需求。

5. 临床转化中的挑战与伦理考量

尽管前景广阔，但AI在青少年心理健康领域的全面赋能仍面临一系列严峻挑战，必须在研究、开发和部署过程中予以高度重视。首先，是模型的可解释性与泛化性问题。许多高性能的机器学习模型（如深度学习）如同“黑箱”，其决策逻辑难以被人类理解，这在强调信任和透明度的医疗场景中是一个重大障碍。此外，在特定数据集上训练出的模型，其性能在应用于不同医疗机构、不同人群或不同数据采集协议的外部环境时，往往会出现显著下降。确保模型的稳健性和泛化能力是实现其临床价值的前提。

其次，数据隐私与安全是核心关切。青少年属于脆弱群体，其心理健康数据尤为敏感。AI系统的运行依赖于大量数据的收集与分析，这引发了关于数据所有权、知情同意（尤其是在未成年人语境下）、数据存储与传输安全以及潜在滥用风险的深刻担忧。

第三，算法公平性与偏见问题不容忽视。如果训练数据不能充分代表所有人群（例如，某些种族、社会经济背景或性少数群体的青少年数据不足），则开发出的AI模型可能会系统性地对这些群体做出不准确的预测或提供次优的建议，从而加剧现有的健康不平等。

第四，人机协作的边界与责任界定亟待明确。AI应被定位为辅助临床决策和支持的工具，而非取代人类。Benda等人的公众观点调查发现，尽管人们对AI抱有期望，但绝大多数受访者认为，当AI用于心理健康诊断出现误诊时，责任主体应是医疗专业人员。这强调了人类专业人员在监督AI应用、维护治疗联盟以及处理复杂、危机情况中不可替代的作用。过度依赖技术可能导致临床技能退化，并削弱治疗关系中不可或缺的“人性化”联结。

6. 未来方向与结论

综上所述，人工智能在赋能青少年心理健康方面展现出变革性潜力。它通过实现早期精准风险预测、提供个性化与可扩展的干预支持，以及扩大可及性和减少病耻感，正重塑着心理健康服务的格局。然而，从有前景的研究工具转化为安全、有效、公平的临床实践，仍有很长的路要走。

未来的发展方向应聚焦于以下几点：第一，推动方法学革新，加强模型的可解释性、泛化性和稳健性研究，并采用更严格的研究设计（如大规模前瞻性随机对照试验）来验证其有效性。第二，建立健全的伦理与治理框架，明确数据隐私、安全、算法公平性和责任归属的标准与法规，确保技术发展以保障青少年福祉为中心。第三，强调以用户为中心的设计与共同创造，在AI工具开发的全过程中，积极纳入青少年、家长、临床医生及其他利益相关者的意见，确保产品符合真实世界需求且具有高可用性。第四，探索人机协同的最佳模式，明确AI与人类专业人员在心理健康服务链条中的角色分工，实现优势互补，构建高效且富有同理心的新型服务体系。

最终，人工智能的成功赋能，不在于技术本身的复杂性，而在于其能否真正融入以青少年为中心的支持性生态系统。通过跨学科的合作、持续的伦理反思和审慎的临床转化，人工智能有望成为一股强大的赋能力量，帮助全球青少年跨越心理健康的挑战，实现更积极的发展成果。

参考文献（略）

作者简介：

田楚瑶，1996年6月，女，浙江绍兴人，绍兴兆鑫心理咨询有限公司，研究方向：青少年社会发展，心理咨询与心理治疗。

马露，1999年11月，女，贵州六盘水人，山东第二医科大学心理学院硕士研究生在读，研究方向：积极心理学，心理咨询与心理治疗

金兆丰，1991年7月，男，浙江兰溪人，绍兴兆鑫心理咨询有限公司，心理咨询总监，研究方向：心理咨询与心理治疗。

（责任编辑：史金芳）

莫让青春在伪饰中蒙尘

作者：黄稀娴 指导老师：王冰芳

（湖州交通技师学院 湖州市 313000 195668796@qq.com）

青春里最隐蔽的谎言，是用忙碌掩盖的迷茫。

——题记

“种豆南山下，草盛豆苗稀。晨兴理荒秽，带月荷锄归”，陶渊明的这首《归园田居 其三》是他归隐田园后的作品，其中“草盛豆苗稀”描写了出身士人的诗人初归田园因“不善农耕”导致“草盛苗稀”的结果。引申到我们现实中，假设我们的本心是那棵“苗”的话，那么，父母的唠叨，老师的督促就像紧箍咒一样，在我们的耳边响个不停，而我只能乖乖地把自己“埋”进书里，在别人眼里是‘努力到发光’的楷模，慢慢地我逐渐成了他们眼中的“我”。如此，“努力”下的“杂草”逐渐掩盖了我内心逐渐成长着的“豆苗”。可是，只有我自己知道，那些密密麻麻的字迹下，藏着多少敷衍的演算，又飘走了多少游走的思绪，我用厚厚的习题册作壳，把自己的迷茫和懈怠包裹得严严实实。

我曾是那“伪勤奋”的囚徒，书桌前的灯亮到十一点，笔尖在练习册上划出沙沙的声响，我揉了揉酸涩的眼睛，看着抄得满满当当的笔记本，把这写作为我“努力”的证明。但，在我的口袋里藏着你的手机屏幕却还亮着“还能成功”的游戏界面。当妈妈端着水果盘敲门进来时，手忙脚乱地把手机藏起来。当她看着我“努力”的样子满意地转身出门，我又偷偷点开游戏界面。这种隐秘的欺骗像一根很小的刺，让我在夜深人静时，常常被莫名的空虚和焦虑包裹，辗转难眠。

课堂上，我把课本举得老高，老师走过时大声跟读，课后却把黑板上的笔记忘得一干二净；同学向我请教数学题，我故作从容地讲解，可那些看似详尽的解题过程，仔细一推就会漏洞百出。作业本的红叉从未断绝，而我内心的自我怀疑也像藤蔓一样疯长，我开始害怕被人看穿，害怕自己其实一无是处，这种恐惧让我更加依赖伪装，形成了恶性循环。

我成了老师口中的“勤奋标兵”，却在一次次考试中露出马脚。起初父母以为我发挥失常，可分数的“真相”终究戳破了我编织的谎言。那些熬夜的夜晚，不过是在心中种下了虚荣的杂草，看着繁茂，实则一折就断。当成绩单摆在面前时，我感受到的不是悲伤，而是一种彻底的疲惫和自我厌恶，感觉自己像个跳梁小丑，演砸了一场没人看的戏。

“不要用战术上的勤奋，掩盖战略上的懒惰”，小米CEO雷军的话像一记重锤砸醒了我。

“关关难过关关过，前路漫漫亦灿灿”，成长的号角在耳畔吹响，我终于决定卸下伪装的铠甲，也放过那个被压抑得喘不过气的自己。

我开始直面真实的自己：上课不再为了表现大声跟读，而是沉下心来梳理老师讲解的思路，内心反而多了一份踏实的平静；笔记不再为了好看而潦草应付，而是一字一句地记下思考的痕迹，每完成一页，都能感受到小小的成就感在心底滋生。

刷题不再为了数量而囫囵吞枣，而是一道一道地吃透。我不再逃避难题，而是主动向老师同学请教——当我说出“我不懂”的那一刻，发现承认自己的不足并没有那么可怕，反而赢得他人的真诚帮助，这让我紧绷的神经逐渐放松。

我不再用沉迷游戏来麻痹自己，而是把碎片时间来背诵单词，梳理公式。当我用真实的努力换来点滴进步时，内心的焦虑和自我怀疑也一点点被驱散，取而代之的是一种久违的自信和坦然。

褪去伪勤的外衣，我才发现青春的底气从不是虚假的忙碌，而是在真诚的成长中，让每一份付出都结出属于自己的果实。我不再用自欺欺人的努力来欺骗自己，我要做青春路上的筑路石，唯有以真心待成长，才能让青春在岁月的长河里，闪耀出真实而璀璨的光芒，也才能让我的心灵，始终沐浴在健康阳光的氛围里。

（本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛二等奖）

（责任编辑：屠琰）

成长

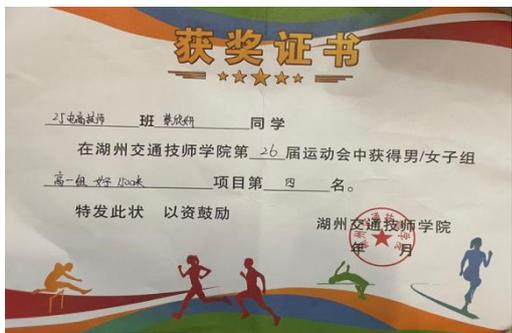
蔡欣妍 指导老师：冯孟兰

（湖州交通技师学院 湖州 313000 caixiangbiao@icloud.com）

岁月如梭，光阴似箭，我在时间的洪流中悄然成长。回望过去，我们欢笑与泪水，迷茫与坚定。它见证了我从一个懵懂无知的孩童逐渐成长为一名青少年的历程。

小时候，我总有很多的问题对什么东西都很好奇，妈妈总是耐心的回答我的问题。

随着年岁的增长，我也懂得了很多道理，也开始步入校园，接触到更广阔的世界，我也有了一些心事。我有点内向在人很多的地方总不敢说话，同学总会鼓励，在校运动会时我和朋友一起报名参加，我参加了女子1500米跑，报名的时候我的内心很紧张，总是担心自己会不会跑不完会不会摔倒等问题，因为这是我第一次报名1500米，开始跑步时我的内心也是忐忑不安的，但是同学在跑道上给我加油的声音此起彼伏，跑完两圈后我的步伐变得沉重，汗水浸湿了衣衫，同学们在边上给我加油助力我一下子又有了动力，跑完了1500米我拿到了第四名，同学们走过来扶着我都为我感到高兴说的很厉害。那一刻我体会到了突破自我的快乐，也让我明白了成长中要面对恐惧不能轻易放弃。



（运动会奖状）

我很喜欢画画，从小学三年级就开始学习画画，但在画画上我也遇到了难题。我每次画出来作品都达不到自己期望的效果，线条画得歪歪扭扭的，色彩搭配也不是很协调。看着那些失败的

我们又重归于好了。经过这件事情，我知道了真正的友情不怕矛盾，怕的是明明都很在意但憋着不沟通。

成长之路上，风雨相伴。成长不仅是年龄的增长，更是在一次次挑战中学会坚持；在一次次挫折中学会坚持；在一次次人际互动中学会理解

画，我满心沮丧，就有了不想再画了的想法。美术老师发现了我的情况之后，主动找我谈心，她耐心地给我讲解绘画的技巧，从构图、透视、明暗关系、到上色一一耐心指导。和我说：“画画要有耐心不能太浮躁，静下心来画。绘画是个慢慢积累的过程，不要因为现在画不好就灰心，只要坚持练习，你肯定会画得越来越好的。”老师的话宛如一道阳光，驱散了我心头的阴霾。慢慢地，我的绘画水平有了明显的提高，我还在绘画比赛中获得了一等奖。这次的经历让我知晓成长道路上的挫折并不可怕，只要肯用心去钻研，有毅力去坚持，就能收获成功的喜悦。



在生活中，人际交往方面也曾给我带来困扰。有一回，我和我一位好朋友闹了别扭，好几天都没有说话，我心里很难受，很想和她和好，但是我也不好意思主动找她，觉得自己处理不好和好朋友的关系。放学回到家后，我和我妈妈说了这件事，妈妈语重心长地说：“和朋友相处难免有磕磕绊绊，主动去沟通，把心里的想法说出来，这样问题就解决了。”在我妈妈的开导下，我鼓起了勇气，找到了我的好朋友，坦诚的说出了自己的想法，对方也表示了歉意说她也很想和我和好的，就这样与沟通。这些经历如同基石铺就了我走向更成熟的人生之路。往后的路还很长，我会带着这份勇气继续前行，不断成熟，不断成长。

（本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛优秀奖）

（责任编辑：屠琰）

在风吹过的地方生长

白锶棋 指导老师：孙妍

（湖州交通技师学院 湖州 313000 195668796@qq.com）

一、初遇·风起时，扉页轻启

青春的心语，是秋日里一阵干燥却轻缓的风。它掠过树梢，卷走夏末余温，也吹开了我生命之书的第一页。

初一刚开学，我便对这个班级敞开心扉。运动会报名时，我毫不犹豫地填上了“铅球”——一个我以为靠力量就能赢的项目。可选拔方式却是掰手腕。我抱着满腔自信上阵，却因手法生疏落选。回座位的路上，风拂过耳畔，仿佛也在低声叹息。那一刻，我明白：青春的封面未必光鲜，但它的扉页上早已印刻着一句话：

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”

原来，失利不是终点，而是成长必经的序章。

二、沉默·心潮暗涌，言语如石

青春，是汹涌的沉默。

是老师提问时，答案已在胸腔跃动，却始终不敢举手；

是做错事后，想辩解，最终只化作低头不语；

是面对妹妹的吵闹，想发脾气，却又怕伤了她稚嫩的心。

我们常说“沉默是金”，可有些沉默，其实是未说出口的遗憾。那些没表达的观点、没承认的错误、没说完的话，像一颗颗小石子，投入心湖，沉底成淤。久而久之，成了心底的结。

但我渐渐明白：真正的成熟，不是永远安静，而是学会在恰当的时候，温柔而坚定地开口。

三、拉扯·在依赖与独立之间

青春，是一场温柔的拉扯。

我想挣脱父母的手，渴望独自奔跑；可当风雨来袭，我又悄悄回头，寻找那双熟悉的掌心。

我不是被推下悬崖的雏鹰，也不是放飞即远行的风筝。我是那棵正在长高的小树，在风中摇摆，既想伸展枝叶触碰天空，又舍不得脚下的根土。

妹妹总爱抢我的笔、翻我的本子，吵吵闹闹像只小麻雀。可每当我心情低落，她又会笨拙地递来一颗糖，说：“姐姐别难过。”

那一刻，家的温度，就藏在这吵闹与温情之间。

父母从不强行推开我，也不紧紧捆住我。他们用鼓励托举我尝试，用理解软化我的刺。于是，我学会了——

一边热爱自己想要的生活，一边承担该尽的责任。

我们，都在学着互相理解，互相包容。

四、生长·弯而不折，向阳而生

我的青春，并非一路顺遂。

我也曾懒惰懈怠，作业拖到深夜；也曾因一次考试失利，躲在被窝里偷偷哭泣。

我没有时刻努力的光环，但我的心里，始终有一句话在回响：

“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”

就像那株被风吹弯的小树苗，她没有折断。蜷曲的叶子慢慢探出脑袋，朝着阳光的方向，一寸寸伸展。

她知道，只要根还在土里，就能把弯下去的腰，一点点挺直。

她的青春心语，不是“我必须完美”，而是：“我愿意再试一次。”

这，就是最朴素的勇气。

五、终章·蝉鸣如歌，未来生花

当我轻轻翻到青春这本书的末页，耳边响起的是夏日的蝉鸣。

聒噪，却热烈；短暂，却奋力歌唱。

这声音，像在呐喊，也像在温柔告诫：

未来的路，或许仍有风雨，但一定一路生花。

因为我知道，每一次跌倒后的站起，每一次沉默后的发声，每一次拉扯后的平衡，都是花开前的酝酿。

青春的心语，终将汇成一首属于自己的

诗——

不华丽，却真实；

不喧嚣，却坚定。

（本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛优秀奖）

（责任编辑：屠琰）

雨中·亦前行

俞聪 指导老师：曹建丽

（湖州交通技师学院 湖州 313000 728567692@qq.com）

翻开那本沉重的《百年孤独》，“生命中真正重要的不是你遭遇了什么，而是你记住了哪些事，又是如何铭记的”，文字仿佛打破时空的壁垒，让我们与作者，与曾经的自己，隔空交流。

夜空的星竭尽全力为前行者照明，雨落着，打湿桂花，空气中弥漫着深秋的香，风卷走几片树叶也带走了我片刻思绪。

庭前花开花落，菰城小雨淅沥。窗被雨拍打，仿佛雨的邀约，望向远山，山头烟雨盘踞，似头阴晴不定的巨兽栖息在自己的领地。

我垂下眸，盯着手机屏幕上的月考成绩，慌了神，退步了那么多名现在该怎么办呢？这个成绩真的代表了我的真实水平吗？我难道只有这点水平吗？句句对自我的质疑在心中蔓延开，我的世界被嘈杂填满，骤然，声声清脆鸟鸣从山涧传来，耳畔的嘈杂声停止，细雨中，一位蓑衣老人挑一担笋从山中缓缓走出。此情此景，我不自觉低语：“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”那位即便遇到突如其来大雨，也缓缓前行的东坡居士，曾是位于政坛中心的“启明星”，却惨遭有心之人迫害，当时政权腐败社会黑暗，令这颗明星陨落神坛，开启了被贬之旅，他的仕途之路是如此坎坷，还好，这一路上有他的乐观与豁达相伴。

我难道不也应如此吗？无论遇到何种挫败都应拍去肩上尘土，站起来，笑着迈出下一个脚步，坚韧、乐观、进取，是吾辈青年的底色，更是青春这幅画卷大放色彩的核心颜料。

当看见《你好，李清照》中身陷囹圄的苏东坡放声高歌时，令我不禁热泪盈眶。牢狱能禁锢他的身躯，却关不住他比旷野更辽阔的胸怀。那

句“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”破空而来，仿佛一道闪电，劈开了千年的黑暗——原来真正的强大，是在困境中，仍能笑着把风雨唱成诗。不禁想起多年前那个在寒冬清晨笨拙坚持的自己。指尖冻得发红，呵出的白气氤氲了书页，却仍一遍遍固执地念着同样的诗句，当念到“一蓑烟雨任平生”时，那时只觉音律铿锵，不解其意，直至此刻才恍然——当年那个在寒冬中诵读的女孩，与千年之前身陷囹圄却放声高歌的苏东坡，竟在我的精神世界中相遇，重合。他们都在自己最寒冷的冬天，点燃了内心的火焰，暖化了寒冬带来的创伤。原来这份穿越时空的坚韧，从未在岁月流转中消逝。它教会我们：身披蓑衣，稳步前行。这不是对苦难的美化，而是在认清生活真相后，依然敢于在雨中唱出歌声的勇毅——这是独属于我们自己，普通人的英雄主义。

真正的强大，是身处风雨而内心笃定。愿我辈青年，都修得这样一袭“蓑衣”，身陷泥泞仍心向光明。将这“任平生”的豁达化作自我的力量，在属于我们的新时代，走出最光辉的征途！

如今，我对于自己月考的不足之处做出更正，不断修改自己的学习方法，更正学习态度，以一个更加良好的心态面对每一次的月考，空中云卷云舒，菰城雨停清新，恰似“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”，山头巨兽的“逝去”，也许下一个雨天它会复活，但不会再吞噬掉我。

纵使前路泥泞不堪，而我心却如雨后天空，晴朗又从容。

（本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛三等奖）



（图片AI生成 编辑部创作）

（责任编辑：屠琰）

从忐忑到温暖：我的心理委员笔记

陈如意 指导老师：沈云云

湖州交通技师学院 湖州市 313000 1337016117@qq.com

九月的湖州，风里还卷着夏末的潮热。我攥着刚刚领到的“心理委员”工作证，站在23农机班的门口。教室里人影晃动，搬书、擦桌、笑语不断，而我却像揣了一只扑腾的鸟——既期待，又忐忑。那时的我还不曾预料，这一方小小的证件，会在接下来的数百个日子里，带我走进那么多青春的心事，也在倾听与陪伴中，完成了一场属于自己的蜕变。

一、角落里的光：从独坐到共学

心理委员的工作，是从观察开始的。开学第一周，我便注意到了小林——一个总坐在最后一排的男生。他只是对着课本，久久不发一言。我鼓起勇气，在一次收作业时走近他：“这道农机原理题，你画的图挺清楚的。”他愣了一下，点点头，没说话。我没有走开，而是轻声说：“我初中时也总是一个人，害怕新环境。”他抬起头，目光里有什么闪了一下。

那天放学，我听他说，他从乡下来，那些复杂的公式像一堵墙，把他隔在课堂之外。“我怕问问题，怕别人觉得我笨。”他的声音越来越低，像秋雨打在地上的叶子。我把自己整理的笔记递给他：“我们一起学，好不好？我们可以组个学习小组。”

小组真的建起来了。每周三自习课，我们聚在一起梳理知识点，还请老师讲解实操题，小林的作业本上的红勾也越来越多。一个月后的实训课上，他第一次主动举手操作设备。不久前，他对我笑着说“谢谢你没让我一直躲在角落”时，我忽然明白：所谓心理委员，不是要成为谁的灯塔，而是愿做一把伞，在别人淋雨时，轻轻撑开一片晴空。

二、树洞的回音：倾听是最好的陪伴

十一月的天忽然就冷了，期末的压力像一层看不见的雾，笼罩在班级上空。有同学失眠，有人偷偷哭泣，我看在眼里，申请班主任后，决定组织一场“青春树洞”分享会。

那是个周四的班团课，起初没有人说话，空气里只有呼吸声。直到班长开口：“我连续一周熬夜到两点，就怕挂科。”这句话像推开了一扇窗，大家的话匣子一下子打开了：“我每次打电话回家都说很好，其实我连螺丝都拧不紧……”、“他们都定了目标，可我连方向都找不到。”

我坐在他们中间，安静地听，笔尖在纸上沙沙地走，我记下了二十七条烦恼。散会后，我去请教班主任和心理老师，再做成“暖心小贴士”发到每个人手里。后来有同学告诉我，看到那句“迷茫是青春的常态，你不孤单”时，她趴在桌上哭了，也笑了。

原来，当我们把心事摊在阳光下，它们就不再是沉重的包袱，而成了可以被理解、被分担的青春印记。

三、机油与眼泪：在修理中治愈

农机专业的青春，是沾着机油味的。实训课上，小周因为装错零件被老师批评，蹲在车间角落哭得发抖。我找到她时，她哽咽着说：“我不是根本不适合学农机？”

我递给她一张纸巾，也坐在了满是油渍的地上。“你还记得吗？上次拆柴油机，你是第一个找出故障的人。”她抬起泪眼望向我。那天下午，我们留在实训车间，对着图纸一步步重来。她的手在抖，我就帮她扶住工具；她不确定对错，我们就一起查手册、看视频。当最后一个零件“咔嗒”一声归位，她转身抱住我，眼泪还挂在睫毛上，却笑出了声。

那一刻我忽然懂得：农机维修和心灵治愈如此相似——都需要找准症结，都需要耐心调试。而理解和陪伴，就是最好的润滑剂。

尾声：继续与青春的旅程

如今，那个曾经连开口都紧张的我，已能从容组织心理活动，也能安静聆听最隐秘的心事。前几天打扫教室时，我在桌面上发现纸条，写着一行小字：“谢谢心理委员的陪伴。”我不知道它来自谁的手，却仿佛听见了整个班级温暖地回响。

也许很多年后，我会忘记农机原理的公式，会忘记零件名称，但我会永远记得——在那个叫作“青春”的年纪，我曾用最真诚的心，接过别人的困惑与眼泪，也在这个过程中，书写下属于自己的、滚烫的青春心语。

（本文为“芽芽杯”心理主题征文比赛一等奖）

（责任编辑：屠琰）

芽芽解忧信箱

爱如春风，本应拂过每个角落。当偏心的阴云偶尔遮蔽阳光，请记得：每个孩子都渴望被看见、被拥抱。父母的一个微笑、一句鼓励，就能融化隔阂，让家成为温暖的港湾。用平等的心去爱，让亲情如溪流般自然流淌，滋养每一颗渴望关怀的心。

——编者语

心理老师，您好！

老师，我是第一次写信，请你见谅。老师什么（经历/知道）吗？

家长都疼小的，不疼大的。（六个螃蟹表情）

有一次，妈姐让我和姐姐和弟弟选衣服，每人选两件，我和姐姐和弟弟选好后，当等的几天衣服到的姐姐黑色小的穿不上，给我穿，可是我不喜欢。第二天，就给弟弟穿。妈妈还说！以后一直都不给你买衣服。妈妈说完，我的心情是失落，想哭，但是我哭出来我的妈妈会骂我或者打我。我在心里（想）是不是妈妈亲生的？

我对妈妈感情越来越低。

——李家巷中心 吴某某

亲爱的同学：

展信佳。

首先，我要感谢你鼓起勇气写下这封信，我感受到了一个心思细腻善良的孩子勇敢地将自己的压抑委屈说出来，这是一次勇敢的表达和成长。

关于那件衣服的事，我仿佛看到一个小姑娘捧着精心挑选的衣服满心期待，却发现妈妈把笑容和关注都给了弟弟。当你说“我在心里想是不是妈妈亲生的”时，我感受到了无尽的委屈甚至是愤怒。血缘或许给了我们生命的起点，但被看见、被珍视的渴望才是每个孩子心里最真实的需要。

在心理学上，从家庭排序的角度，中间的孩子常常会陷入“被比较”的困境。姐姐总能拿到喜欢的衣服，弟弟总能得到更多笑容，这对你来说确实很不公平。我从你的信中读到，妈妈会把姐姐穿不了的衣服给你穿，而且你的不喜欢对她来说并不是重要的。我们的妈妈也是有局限的，我看到在她的世界里，操劳一家人的生活，勤俭持家对她来说是更重要的事情，她还有三个孩子，你和姐姐同为女生，她便想让你穿旧衣服来达到勤俭持家的目的，这也许是她小时候所遇见的方法，但是这个方法在客观上让你不舒服了。这就是所谓的代沟。当你表达了你的不喜欢，在她眼里也许是你浪费钱，不领情她的爱，所以她生气了。也许在妈妈的世界里，她也没有学会准确的表达自己的想法自己的爱。

我说这些的目的并不是想告诉你，妈妈是爱你的或者妈妈是不爱你的，这需要你真实实地单独和妈妈相处，用你的眼睛用你的心去感受这

些。只是我说的这些确实存在在我们生活中的，是大人和孩子相处时的一道鸿沟。老师的父母在教育我的时候也用了很多上一辈的教育方式，我也非常不喜欢，包括我的妈妈也不允许我哭泣。这并不适用于我们当下的社会家庭情况，我能感受到你心中的无助。

在这之前，我想要了解你向我诉说的委屈，是有什么目的和需求，是想知道妈妈是爱你的么，还是想修复和妈妈的关系。不管哪一种，老师都感受到了你和妈妈的心中都有一座水下冰山并没有表达出来。现在老师带领你感受一下自己的内心可以吗？

你可以从几个角度来观察自己和妈妈之间的关系。老师现在想问你，从小你和妈妈的相处中有过很温暖幸福的事情吗？如果有，可以体会一下这些事情，可以给妈妈给予你的爱打分。当你每天和她相处的时候，她的行为和那天买衣服有什么不同？同样也可以给妈妈打分。这些对了解你和妈妈的关系有帮助，如果和妈妈平时相处也有不舒服的地方，并且很多时候会心情不好，老师这边也有几个方法，你可以采用喜欢的方式表达和缓和自己的情绪：

1. 给情绪命名：当感到委屈时，试着用“此刻我感到... 因为...”的句式和自己对话（例如“此刻我感到被抛弃，因为妈妈没看到我的喜好”），这能帮助情绪获得流动的空间。

2. 建立心灵树洞：准备一个带锁的笔记本，每天写下三件让你感到温暖的小事，哪怕是早餐时热气腾腾的豆浆，这是重建安全感的种子。

3. 非暴力沟通四步法：下次和妈妈交流时，

尝试说“当您把衣服给弟弟时（观察），我感到被忽视（感受），因为我希望您能看到我的喜好（需求），下次选衣服可不可以让我先说想法？（请求）”

如果这些都不能很好的帮助你，请务必联系学校的心理老师或拨打 2251885 青少年心理援助热线，他们能提供更及时的支持，倾听你的故事和需求。疼痛不该是证明存在的方式，你的生命本身就是最珍贵的礼物。

最后想告诉你一个秘密：每个孩子的心里都住着一位内在父母。当你感到不被爱时，

可以把手放在心口，轻声说“我看见你的委屈了，我会一直陪着你”。这个简单的动作，能唤醒你与生俱来的自我滋养力量。春日的樱花不会因为有人不欣赏就停止绽放，你也不必为他人的局限而否定自己的光芒。

期待你的下次来信，无论晴雨，我都在这里。

心理咨询师：许璐源
2025年3月24日



咨询师简介：

许璐源，女，2022年毕业于上饶师范学院心理学（师范）专业，理学学士。

现为湖州市心助心理咨询服务有限公司优秀级专职心理咨询师，湖州市青少年心理援助热线志愿接听员，湖州市红十字心理健康志愿服务队成员。

（责任编辑：姚师师）



（图片AI生成 编辑部创作）

编者按：
心语心愿，向光而行



一张张心形卡片，似一颗颗跃动的红心，盛着最纯粹的心愿。有人志存高远，渴望成为共产党员、心理医生、乒乓球运动员、军人，在不同赛道上追逐理想；有人心系学业，盼着考入理想高中，期许考试顺遂、一路坦途；有人憧憬着成为老师，愿父母安康；也有人期待着一场旅行、一本心仪的词典，或是让校园生活因实践活动、小型竞赛而更添色彩。这些心愿，无关大小，都是青春与生活最本真的模样，是人们向着光亮未来迈进的动力。

在“芽芽心语”的小小天地里，我们看到了心愿的百种姿态。它们像繁星，点缀着每个人的精神宇宙，有的指向宏大的人生理想，有的聚焦于日常的小确幸。正是这些对未来的憧憬与期盼，让平凡的日子有了奔头，也让我们感受到，无论何时，心有所向，便有力量，而每一份心愿，都值得被看见、被呵护，引领着人们向阳生长。



（责任编辑：刘毓寰）

湖州市社会心理学会在李家巷镇开展“心晴计划”



这是石老师第二次与李家巷老虎洞村治保主任一同前来这个少年的家里，小陈曾是一个活泼开朗的孩子，但进入初中后，学业压力的增大、人际关系的微妙变化，让他逐渐感到无所适从。

“我不想上学了。”这句话成了他的口头禅。他从最初的偶尔逃课，发展到长期将自己锁在屋内，拒绝与外界交流。父母的焦虑、责备、苦口婆心，都像石沉大海，甚至激起了更强烈的对抗。

这个家庭，陷入了一种无力又无助的困境。小陈的父母求助无门，直到他们了解到镇政府和芽芽基金会的“心晴计划”。

破冰：一场倾听与理解的对话

石老师的到来，带来了转机。没有严肃的说教，没有既定的评判，石老师带着温和的笑容与绝对的尊重，走进了小陈的世界。

在精心营造的安全、私密的空间里，石老师运用其深厚的专业素养，与小陈展开了一场平等的对话。他像一个耐心的探险家，引导小陈说出那些压在心底的话：

“学习是为了什么？我感觉不到意义。”

“同学们好像都不理解我，我像个局外人。”

“家人只关心我的分数，从来不问我开不开心。”

石老师认真地倾听，不时地共情与澄清。他让小陈感觉到，他的迷茫、他的愤怒、他的孤独，都是被允许的，都是可以理解的。这场对话，不是为了“纠正”一个“问题少年”，而是为了读懂一个被困住的、丰富的灵魂。

与此同时，石老师也与小陈的家人进行了深入沟通，帮助他们看到孩子行为背后的心理需求，学习如何用更有效的方式与青春期的孩子建立情感连接，而非仅仅关注学业表现。

希望：在支持中重燃星火

这次咨询，是一次关键的“破冰”。咨询结束后，小陈的脸上露出了久违的、轻松的神情。他虽然没有立刻承诺“明天就去上学”，但他愿意再次打开房门，与父母进行简单的交流。这是一个微小却至关重要的开始。

小陈的母亲红着眼眶说：“石老师让我们明白，我们不是对抗孩子，而是要和他一起，对抗他遇到的困难。谢谢石老师，也谢谢芽芽基金会，给了我们家庭新的希望。”

幕后：芽芽基金会的“护芽”初心

本次心理咨询活动由长期致力于李家巷镇各个村的青少年心理健康与发展的芽芽基金会发起并支持。“心晴计划”项目，旨在将专业的心理服务输送到像老虎洞村这样的基层社区，为那些被情绪困扰、厌学辍学的青少年及其家庭提供及时、有效的帮助。

结语：前行之路，用爱陪伴

小陈的旅程才刚刚开始，他的家庭也还需要持续的引导与支持。但这一次专业的介入，无疑为这个家庭点亮了一盏灯，照亮了前行的方向。

我们期待，在专业力量与社会爱心的共同守护下，能有更多像小陈一样的孩子，能够重新找回内心的力量，勇敢地走向属于他们的广阔天地。

（文/摄：石雨瑶）（责任编辑：冯霞）



摄影 封面：千岛湖灯塔 作者：吴小娟 封底：霞光映晚 作者：屠琰



社会心理服务

2025年第3期，总第14期

