

Correct methods and countermeasures to deal with adolescent mental health problems and behavioral deviations

Yuejiao Luo

Foshan Chancheng Mental Health Association, Foshan, Guangdong, 528000, China

Abstract

With intensifying social competition and the widespread adoption of digital, diversified, and information-driven lifestyles, adolescents are experiencing diverse psychological issues. Key manifestations include anxiety disorders, depressive symptoms, obsessive-compulsive behaviors, frustration patterns, interpersonal difficulties, and internet addiction. This study conducts comprehensive analysis from multiple dimensions—educational institutions, personal development, family dynamics, societal frameworks—to propose effective psychological counseling strategies and preventive measures tailored to these challenges. The research aims to help adolescents develop healthy coping mechanisms for mental health concerns and behavioral This work foundations and practical pathways for establishing a youth mental health service system with Chinese characteristics, offering significant reference value for advancing the “Healthy China 2030” strate

Keywords

adolescents; mental health problems; behavioral deviations; methods.

正确应对青少年心理健康问题与行为偏差的方法对策

罗月娇

佛山市禅城区心理健康协会, 中国·广东 佛山 528000

摘要

随着社会竞争加剧和数字化、多元化、信息化等生活方式的普及,让他们产生很多不同的心理问题,主要问题和行为偏差主要表现为焦虑心理、抑郁心理、强迫心理、挫折心理、人际交往困难、网络成瘾等诸多方面,本文尝试从学校、自身、家庭、社会等多个方面进行探究分析,根据不同层面的心理问题,提出积极有效的心理辅导方法和防治对策,帮助青少年正确应对心理健康问题与行为偏差,健康成长。本研究为构建中国特色的青少年心理健康服务体系提供了理论依据和实践路径,对落实“健康中国2030”战略目标具有重要参考价值。

关键词

青少年; 心理健康问题; 行为偏差; 方法

1 引言

随着社会的快速发展,青少年的心理健康问题愈来愈受到社会的关注,由于身心发展不平衡、学习压力大、青春期易冲动等原因,青少年焦虑症、抑郁症等常见精神障碍及心理行为问题逐年增多,甚至出现了自杀倾向,帮助青少年正确应对心理健康问题与行为偏差已经是刻不容缓。本文从当前移动媒体和信息化发展的环境下,深入研究探讨青少年心理健康问题产生原因和特点,提出正确的应对方法,帮助青少年正确调节心理健康问题与行为偏差,健康茁壮成长。

【作者简介】罗月娇(1971-),女,中国广东人,本科,心理咨询师、健康管理师、人力资源管理师、助理社会工作者,从事心理健康、社会研究。

2 青少年焦虑心理

焦虑心理是青少年普遍存在的心理健康问题,焦虑心理是心理健康问题的起点,如果不能及时有效的处理好焦虑心理,就会使得心理健康问题向纵深发展,从而导致抑郁、狂躁、自杀倾向等一系列不可挽回的严重后果,因此,对于青少年的焦虑心理需要学校、家长、社会的重视。

应对措施:

2.1 掌握放松的方法

1. 注意力转移法。从自身来讲,缓解焦虑的好办法就是注意力转移,在舒缓的音乐环境里,通过静心冥想、正念疗愈、心理暗示等办法,使注意力转移到让人愉悦的事情上,忘却烦恼的困惑,使青少年的身心得到轻快的放松。

2. 深呼吸法。呼吸的调节是缓解焦虑常用的方法,焦虑不安时,会产生短而急促的呼吸,反过来还会加深焦虑的情绪,形成互相干扰。所以,采用平稳的深呼吸,将注意力

集中在呼吸动作上,循环往复可以有效减轻焦虑状况。

3.运动法。当我们出现焦虑情绪的时候,可以开展篮球、羽毛球、跑步、游泳、骑自行车等运动,细胞活跃起来可释放"快乐激素",运动促进内啡肽、血清素和多巴胺的分泌,这物质能缓解压力、提升愉悦感,直接减轻焦虑症状;运动增强前额叶皮层和海马体的功能,提升情绪管理能力;转移注意力,从负面情绪中进行转换,增强自我效能感,抵消焦虑带来的无助感。

2.2 学校和家庭多加关怀

学校和家庭是影响青少年心理健康问题的重要环境因素,民主的学校管理与和谐的家庭氛围可以有效降低青少年的焦虑水平,为他们陷入迷茫彷徨时提供鼓励和支持,帮助青少年走出心理困境,树立健康生活的信心。

3 青少年抑郁心理

青少年在青春期身体结构接近成人,但心智发展往往相对滞后,对于成人的处事方式和生活习惯还缺乏理解,从而导致青少年普遍出现抑郁心理问题。(1)对生活缺乏热情。这类青少年缺少青春期应有的蓬勃朝气,表现为长期的心情郁闷,对任何事情都提不起兴趣,仿佛老年人的暮气沉沉,精神颓废。(2)思维迟钝、记忆力下降。这类青少年失去了鲜活的动能和旺盛的精力,无论是思维能力还是记忆力都出现了严重下降,学习成绩快速下滑,在人际交往中反应迟钝、表情木讷。(3)自我封闭。这类青少年对于人际交往出现严重的抵触心理,在心理隔离中出现严重的人际交往恐惧症,敏感多疑、焦躁易怒、逆反心理强,严重影响日常生活和学习成绩。(4)自杀倾向。这类青少年由于严重的心理障碍和行为偏差,无法感受到生活的快乐,充满悲观绝望,出现自杀倾向的心理问题。

应对措施:

3.1 合理利用社会支持

青少年要积极走出自我封闭的困境,主动与人加强沟通交流,构建防范抑郁心理侵袭的“亲友圈”,及时释放自身的压力,有效疏通心理上的郁结。可以根据自己的爱好去参与社区活动,提升自身的积极情绪,也可以学习不同的心理知识,提升自身对于心理问题的解决能力。

3.2 让自己充实起来

青少年正是人生中精力最好的年华,要多去挖掘自身的兴趣点,克服懒惰影响,通过共同的爱好结交志同道合的好友,增加人际交往的时间;另外,可以多参加一些社会的适合自身年龄的兴趣活动,去增强自身的能力,把自己更好的充盈起来,在充实的日常生活中摆脱抑郁的困扰,感受生活的美好。

3.3 定期筛查

青少年心理健康问题因其隐秘性,很难及时发觉,等到郁结成疾导致发作,就会出现严重后果。所以,学校要加

强和专业心理机构合作,建立青少年心理健康定期筛查机制,及时发现、尽早干预、绿色诊疗,保障青少年的心理健康。

4 青少年挫折心理

挫折是青少年成长阶段必然遇到的困扰,当他们的目标和现实发生冲突,无法实现时,消极的情绪就会影响他们的心理状况。^[1]青少年还不懂得挫折是人生的必然经历,往往沉溺于失败的痛苦中无法自拔,从而产生较多的心理问题。(1)学习方面。包括成绩不佳,记忆力差,排名经常靠后,不敢与父母、同学谈论学习成绩等。(2)生活方面。包括父母关系不和睦,父母离异,家庭条件困难,家校距离过远等。(3)人际交往方面。包括与父母、兄弟姐妹关系不佳,与老师关系不好,受到同学的排斥和疏远,缺少知心朋友,受到朋友的背叛等。(4)性格方面。包括嫉妒心强、焦躁易怒、敏感自卑等。

应对措施:

4.1 发挥学校教育的主导作用

青少年在学校的时间比较多,所接触的同学都是同龄人,朋辈的影响会在不同时间、不同环境中交错发生,所遇到的问题自身不容易解决;学习的竞争压力也是一到无影的坎,每天都会有压力的出现,所能提出来解决的比较少;另外,学校的心理老师比较少,所能支持的学生有限,因此,学校要加强与专业心理机构的合作,针对青少年在成长过程中易出现的挫折心理问题,开展行之有效的心理辅导活动,帮助青少年正确应对生活中遇到的各种挫折困难。

4.2 发挥家庭的配合作用

望子成龙、望女成凤是家长的普遍心理,但会在无形中给青少年增加巨大的心理压力,对他们的成长产生不利影响。^[2]在日常的教育中,孩子不断的成长,但是家长还是当他们小孩,在沟通上产生很多的冲突,对于双方都造成不同的影响;为此,家长要积极提升家庭教育理念,不能把眼光只盯在分数上,还要营造和谐的家庭教育氛围,经常和孩子进行沟通,了解日常动态和想法,一起商量,共同参与等,建立家庭的友好环境,培育青少年健康向上的心理状态。

4.3 培养青少年的抗挫折心理

学校要在专业心理机构的指导下,开展青少年的抗挫折训练,是他们明白挫折是人生成长中的必然经历,要充分发挥主观能动性,应难而上、勇敢面对,只有战胜挫折、克服困难,才会使自己不断取得进步。^[3]

5 青少年人际交往问题

青少年心理健康问题和行为偏差的主因是人际交往问题。青春期是脱离父母怀抱,走向人格独立的重要人生阶段,在面对复杂多变的人际关系时,青少年不可避免的遇到各种困惑或挫折,从而导致出现各种心理问题。^[4]

(1)与同学、朋友交往中的问题。青少年的主体是学生,他们产生的心理困扰和学校的同学、朋友密不可分。由

于校园环境比较封闭,人际接触面不宽,在成绩排名、老师的喜好、学生干部竞选等诸多因素干扰下,加之青少年缺乏包容共赢的成熟心态,极易产生嫉妒、自卑、仇恨、暴躁等心理,使他们身陷焦虑和抑郁的心理困扰,影响了他们的正常生活。

(2) 与异性交往中的问题。随着青少年生理结构日趋接近成人,对异性的情窦初开也影响着他们的心理状况。然而,由于如何正确与异性交往并无科学的教导,加之中国传统文化里羞于谈“性”的心理影响,使得青少年对异性交往的渴望与现实生活中的不知所措发生了冲突对立,造成了“异性交往恐惧症”“早恋”等问题,使他们深受异性交往挫折产生的敏感多疑、自卑焦虑、焦虑暴躁的困扰。

(3) 与家长、老师交往中的问题。随着年龄的增长,青少年在青春期开始形成独立的世界观、人生观、价值观,不再像幼年时服从家长和老师的安排,与老师和家长的矛盾冲突也愈来愈多,这些心理问题得不到及时的引导释放,就会使青少年产生孤独、压抑、委屈、抑郁等情绪,进而引发诸多心理疾病。

应对措施:

5.1 端正的思想教育

十年树木、百年树人,青少年是人格健全的关键时期,对人的一生有着非常重要的影响,学校和家庭要齐抓共管,培育青少年德智体美全面发展,帮助他们成长为德才兼备的栋梁之才,以健康的心理为未来的人生保驾护航。^[5]

5.2 培养友善的同学关系

能否正确处理和同学的关系特别是异性关系,是衡量青少年人际交往健康向上的重要标尺。特别是青少年,在青春期间会出现很多恋爱的情况,在青春期教育方面是比较欠缺的;学校要正确引导他们学会处理同辈关系和异性关系,把握好人际关系交往的尺度和界限,建立友好的校园关系氛围。

5.3 鼓励表达、民主沟通

老师和家长是青少年的心理导师,要改变简单粗暴的管理方式,认识到青少年独立人格培养的重要性,在沟通多采取倾听和鼓励的态度,帮助青少年克服青春期的交际困扰和畏缩心理,努力营造轻松和谐的交流氛围,培养青少年的人际交往自信心,敢于积极主动地表达内心的感受。

6 青少年网瘾问题

青少年正是充满好奇心的年龄,他们对一切新生事情都愿意去接受,但在辨别是非对错能力上往往欠缺,自制力相对较弱,特别是在面对眼花缭乱的网路世界,很容易沉迷其中无法自拔,青少年网络成瘾已经出现低龄化、低学历化的特点。

(1) 沉迷于网络游戏。网络游戏成为吸引青少年网络成瘾的杀手锏,青少年很容易在虚幻的游戏世界里找到归属感和满足感,沉溺于虚拟的游戏角色而导致精神分裂和人格

分裂。

(2) 沉迷于网络交际。这类青少年因外貌普通、不善言辞、性格内向等成为“社恐”,倾诉的欲望无处排解,压抑寂寞,在虚拟的网络聊天中找到“归属感”,认识到别有用心的“网络好友”,导致上当受骗、被拐卖甚至被害。

(3) 沉迷于网络色情。网络色情的黑手往往伸向涉世不深的青少年群体,他们正处于青春萌动的年纪,对异性充满了好奇的渴望,却又缺乏理性的认识,很容易在一些不健康的网页或者视频的误导下,产生错误认识和行为偏差,甚至走上违法犯罪的道路。

应对措施:

6.1 家庭的引导和关照

父母不仅要清楚明白青少年网络成瘾的危害性和严重性,还要采取正确的交流沟通方式,不能一味地斥责和限制,而是对青少年网络成瘾合理地进行正向引导,鼓励他们用网络进行学习,变害为利,教会孩子正确使用网络资源,同时,家长可以言传身教,在使用网络方面作一个正确、可视的氛围,让青少年感受到家长使用网络的用途是什么,所带来的收获是什么。

6.2 学校的教育与疏导

学校要高度重视网络成瘾对青少年学习和生活的严重影响,可以和专业的心理辅导机构合作,开展正确使用网络资源的专题讲座,引导青少年学会多元化的人际互动技巧,降低青少年对于虚拟交友的依赖,走出网络回归现实,形成健康向上的人际交往观念和能力。

6.3 社会的规范与服务

政府相关部门应大力整治网络环境,加强“净网”力度,在社区和学校加大“网瘾危害”的宣传活动,引导青少年正确认识到沉迷网络的严重危害,学会科学理性利用网络资源,促进自身学习和生活健康发展。

青少年心理健康问题与行为偏差的应对是一项系统性、变化性的工程,需要家庭、学校、社会及医院、心理、教育等不同的专业机构协同合作,探索更有效的干预模式,构建科学、高效的支持网络;应对青少年心理健康问题应秉持发展性、预防性和系统性的原则,既要解决当下的心理困扰,也要培养青少年的心理韧性,帮助他们建立积极的人生观和应对策略。

参考文献

- [1] 李德连,王焕菊.浅谈青少年挫折教育的必要性[J].中国校外教育,2012(6):5.
- [2] 李雪燕.青少年挫折教育探微[J].中学政治教学参考,2012(4):63.
- [3] 刘兰英.高中生挫折教育的现状与对策初探[J].考试周刊,2019(32):36.
- [4] 刘冬卉.提高青少年挫折教育实效性初探[J].科技信息,2011(29):173.
- [5] 袁雨.高中生心理健康教育中抗挫折能力的培养[J].文渊(高中版),2020(12):49.