



逆境青少年心理健康教育策略研究

杜晓霞¹ 杨雪¹ 卿玺¹ 刘仁婷¹ 张泰豪¹ 陈亮¹, 王新珠^{2*}

(1, 西昌学院, 教师教育学院, 应用心理学专业 20 级 1 班; 2, 西昌学院, 教师教育学院)

摘要: 个体在生命早期遭遇逆境可能会长远影响到个体的心理健康。对逆境青少年进行心理健康教育有助于促进其心理健康。本文研究逆境青少年心理健康教育的目标与教学内容。本文提出, 逆境心理健康教育包括三个方面, 培养求助意识、增强自助能力和提高交往技能; 在教学方法上, 应该采用素质拓展、角色扮演与案例教学。此外, 我们认为个案干预可以有效帮助有严重心理疾病的逆境青少年。本文的研究为逆境青少年心理健康教育内容制定、策略选择具有参考意义。

关键词: 逆境青少年, 心理健康教育, 策略

一、前言

逆境青少年是指正在遭遇或曾经遭遇成长与发展困境的青少年, 这些困境包括贫困、虐待、遗弃、留守或过多流动等。从身心发展角度来看, 逆境青少年是很不幸的弱势群体, 他们在逆境中的成长经历必定对未来的身心发展带来巨大的潜在伤害。研究表明, 成年阶段的身心疾病与早期的成长经历有着紧密的相关(刘瑞平 & 李建新, 2022)。逆境经历可以表现出即时健康效应, 也可以表现出延时健康效应; 更多情况是两者兼有(Basto-Pereira & Maia,

*通讯作者: 王新珠, 15984121232, 邮箱 360571664@qq.com; 地址: 四川省凉山彝族自治州西昌市安宁镇学府路 1 号, 西昌学院北校区。邮编: 615013

项目: 2022 年西昌学院大学生创新创业训练计划项目的支持, 项目名称: 凉山逆境青少年主动心理健康训练营。

2959-4022/© Shuangqing Academic Publishing House Limited All rights reserved.

Article history: Received March 23, 2023 Accepted April 20, 2023 Available online April 21, 2023

To cite this paper: 杜晓霞, 杨雪, 卿玺, 刘仁婷, 张泰豪, 陈亮, 王新珠 (2023). 逆境青少年心理健康教育策略研究. 发展心理学研究, 第 1 卷, 第 2 期, 1-7.

Doi: <https://doi.org/10.55375/dpsyr.2023.2.1>

2019)。研究发现,对逆境青少年的即时帮助,可以显著降低逆境的健康伤害,尽管不能完全消除逆境的消极效应(Turner, Thomas, & Brown, 2016)。帮助的即时性很重要,当青少年正在经历发展困境时,也正是需要帮助的时候。本研究主要探讨如何从心理上帮助正在经历逆境的青少年,减少逆境经历对他们心理上的伤害。

目前,尽管很多研究表明早期逆境可以显著影响青少年心理健康,但是,专门探讨如何针对性地帮助逆境青少年维护心理健康的研究确是比较少。国内学者新近提出心理健康教育需要大中小一体化,并强调道德教育、人格教育和课程为中心的重要性(何妍 & 俞国良, 2021a, 2021b, 2021c),但却忽视了逆境青少年的心理健康教育。考虑到逆境青少年更易自我孤立,也不知主动求助,这不利于心理健康的维护。因此,专门探讨开展逆境青少年心理健康教育的研究非常关键和必要。本研究从教育目标、教育内容、教学方法和个案干预四个方面来探讨逆境青少年心理健康教育的策略。

二、心理健康教育的目标

以往研究表明,社会关系的支持对个体的心理健康非常重要(全宏艳 et al., 2008)。与心理咨询师的沟通和交往也是一个获得心理支持的过程。抑郁、焦虑的青少年更需要社会支持,但也往往较少获得社会支持,这也是阻碍他们难以康复的重要原因之一(苏畅, 徐寰宇, 赖诗敏, & 刘巧兰, 2019)。能够主动获得社会支持的个体,在困境面前更能够保持良好的心理健康。同时,主动寻求社会支持也是一个自助的过程。

青少年是身心发育的关键时期,而逆境经历严重干扰了他们的正常身心发展。同时,青少年不具备成年人的心智,在逆境面前,他们往往非常被动,也不会意识到逆境对他们心理发展的潜在伤害。此外,很多逆境具有长期性,如家庭贫困、遗弃或留守等,长期的困境状况会导致被动的、不健康的适应,如因为贫困而在饮食上刻意节省,因为留守而勉强自我照顾等。为了积极应对逆境,尽量减少其心理伤害,青少年要知道如何向别人求助,要学会分析和调整自己的心理状态,特别是观念与情绪;还要能够积极主动地与人展开交往,以避免使自己成为一个孤独无助者。

因此,逆境青少年的心理健康辅导目标包括三点:(1)培养求助意识;(2)增强自助能力;(3)提高交往技能。求助意识是指,面对逆境,青少年要主动向社会、学校或他人求助,以提高自己应对困境的能力。自助能力主要是指观念反省和情绪管理能力。交往技能主要是指如何与同学和他人展开主动积极的交往。整体上,对逆境青少年的辅导,最终目标就是让他们在帮助之下积极适应逆境。

三、心理健康教育的内容

根据辅导目标,本文认为,针对逆境青少年的心理辅导应该包括三个模块的内容,即求助意识,自助能力和人际交往。下面对这三个方面的内容进行详细表述。

首先是求助意识。这一点在很多心理辅导实践中并没有被放在首要地位。实际上,增强求助意识往往应该是人们的遭遇巨大心理困境时的优先反应,尤其对那些社会经验尚不丰富的青少年而言,学会求助更是重要。研究也表明,即使成年人,在遇到心理危机时,也常常

不愿意求助别人，包括向心理专家求助；这种内心阻抗最终导致心理疾病的产生(侯振虎，2008)。处于逆境中的青少年往往有较少的资源来应对心理压力，资源的缺乏不仅仅指物质方面的，还包括社会与心理方面的。因此，求助，对逆境青少年而言。

求助包括三个领域的内容，即向老师求助、向同学求助和向亲人求助。对于青少年而言，家庭与学校最为关键的成长环境。向老师和同学求助意味着他们会有较好的学校环境，而向亲人求助意味着他们会有较好的家庭环境或亲缘支持。研究已经表明，来自学校的支持与家庭或亲人的支持，对维护个体心理健康具有重要意义(Harandi, Taghinasab, & Nayeri, 2017)。由于逆境一般会延续很长时间，因此，教授青少年如何不断地主动寻求帮助，是克服逆境所致心理健康问题的重要策略之一。

其次是自助能力。从根本上来说，逆境中的青少年是逆境的承受者与应对者，只有增强自助能力，才能更好地应对逆境所带来的压力。自助能力包括两个方面，一是观念自省能力，二是情绪管理能力。观念自省能力是指，个体分析自己内心观念、想法或信念是否合理的能力，并发展合理健康观念的能力。一般而言，在长期逆境的干扰下，青少年很容易在不知不觉中形成不健康、不合理的观念或信念，比如，偏执、固执、狭隘等。这些观念一旦形成，将成为性格中的一部分，严重影响他们未来的适应能力(Turner et al., 2016)。不合理的信念也往往是逆境所带来的严重后果之一。在针对逆境青少年进行辅导时，应该教授他们如何识别不合理信念、如何用健康合理的信念来指引自己的行为，以减少逆境对认知的消极影响。

情绪管理能力是指个体要能够识别自己的消极情绪，并根据情境及时调整。健康的情绪是心理健康的主要内容。研究表明，长期逆境往往能够形成不健康的情绪模式，如抑郁心境、广泛焦虑、愤怒倾向等(Ellis, Sheridan, Belsky, & McLaughlin, 2022; Opdenakker, 2022)。这些情绪模式一旦形成，将会很难纠正，并严重影响个体的生活与工作。因此，对逆境中的青少年提供情绪管理训练非常重要。本文提出，在辅导逆境青少年的情绪管理能力时，主要针对抑郁、焦虑和愤怒展开教学和训练。首先，可以通过沟通或者辅导，帮助青少年识别出自身当前的消极情绪，感觉和辨别出来这些不健康的情绪或心境是心理康复的第一步。其次，从心理学角度，帮助他们认知到具有坏情绪也是正常的，关键是如何根据情境调整或管理这些情绪，不要让这些情绪干扰自己的认知和行为。建立对情绪管理的正确认知，这是心理康复的第二步。最后，帮助这些逆境少年从积极的角度重构认知，是关键的第二步。比如，引导他们从意志磨练的角度来看待逆境，帮助他们重塑意识，这样才能帮助他们真正走出，拥抱更积极的生活。

第三是交往技能。逆境中的青少年很容易形成孤僻和不合群行为，这非常不利于逆境应对。因此，在心理辅导时，进行交往技能训练就显得很必要。交往技能的培训包括两个方面，一是培训如何与同学交往，二培训如何与老师交往。在促进与同学交往的技能时，引导他们关注班级活动、参与课外活动以及集体性的体育运动。在活动中的交往常常是很自然的，也最能够形成友谊。逆境青少年融入集体性的活动之中，他们更容易形成良好的心理弹性，获得情绪支持感。在促进与老师交往的技能时，引导他们主动沟通、更积极参与课堂活动以及

坦诚倾诉。一般来说,老师应该是最能够理解并帮助青少年人的人。在心理健康教育过程中,应该鼓励青少年信任并尊重老师,主动与老师沟通,让老师明白自己的困境,同时在课堂上积极表现,获得老师的关注和帮助。同伴与老师是重要的社会支持来源,增强逆境青少年的交往能力,提高他们与同学和老师的交往水平,能够增加他们获得帮助的机会。

表 1 心理健康教育的内容

模块 1: 求助意识	模块 2: 自助能力		模块 3: 交往技能	
求助的意识与能力	内部观念分析与矫正	负性情绪识别与管理	如何与同学交往	如何与老师交往
1、向老师求助	1、非合理信念类型	1、愤怒识别与管理	1、班级活动	1、信任尊重
2、向同学求助	2、非合理信念识别	2、抑郁识别与管理	2、课外活动	2、课堂积极
3、向亲人求助	3、合理信念确立	3、焦虑识别与管理	3、体育运动	3、主动沟通

四、心理健康教育的教学方法

在对逆境中的青少年进行心理健康教育时,我们提出对需传统的课堂讲授方式进行优化,更多地采用活动、讨论、案例分析等方式。通过这些改变,将知识和技能融入到活动和体验的过程中,增强代入感,加深青少年对知识的感悟,并提高他们应对技能的掌握。

素质拓展是较好的户外教学方法,很早就被用提高个体的整体心理素质(郭洪芹, 2009)。素质拓展可以很好地锻炼意志、提高合作意识以及增强体能(尼次, 陈亮涛, & 刘成彬, 2009)。素质拓展一般在自然环境或者巧妙设置的情境中进行(郭智芳, 刘泉, & 王培, 2018)。素质拓展具有社会性、趣味性、挑战性、开放性以及自我教育性等特点,非常适合培养逆境青少年的整体心理素质,包括合作意识、竞争意识和人际技能。每一次素质拓展的主题都要精心设计,对其目标和结果要清晰厘定,过程要精心控制。由于逆境及其影响一般会延续很长时间,因此,针对逆境青少年的素质拓展训练也应该是长期持续的。有计划和针对性的素质拓展可以在很大程度上提高逆境青少年的整体心理素质,包括其心理弹性、乐观精神和克服困难的意志力。

角色扮演也是一种有效的心理健康教育方法。角色扮演法就是在课堂教学中根据教学的需要,在教师的组织下由教师或学生依据教材或材料扮演特定的人物,在人物活动和互动中感悟知识和道理(莫雷, 2000)。在角色扮演的整个过程中,青少年通过感受和体验来了解角色、感知角色、成为角色,丰富个人经验,反思自己的处境,内省自己的情感、认知和动机,

从而为认知改进、情绪管理提供线索和机会。角色扮演可以促进逆境青少年的自我发现和自我成长，是一种值得尝试的教学方法。研究表明，角色扮演不仅能够增强学生的参与动机，还能够引导学生换位思考以及增强其反思能力，从而深刻领悟自己遇到的生活困境以及自己的心理状态，这为进一步的自我调整提供了良好的契机(石羽，2015)。

案例教学是以生动的案例呈现和讨论为主的教学方法。这一教学方法要求教师将现实中的典型问题带到心理健康课堂，以案例为基础，制定恰当的教学目标，在课堂上呈现相关的问题，让学生分析案例、思考并回答这些问题(王青梅 & 赵革，2009)。案例教学也是一个充满讨论、思辨和反省的过程，面对案例，学生一般会有意无意地将自己代入案例情境中，询问自己应该如何去做，并设想会出现何种结果。通过师生之间的共同讨论分析，青少年的问题解决能力也会得到提高。研究表明，案例具有生动性、具体性和启发性，能够引起学习者的兴趣和认知卷入(刘惠珍，2009)。同时，案例可以很好地匹配心理健康教学的不同内容，从而增强说服力与教学效果(周华 & 胡国良，2013)。

由于逆境是青少年时期的一种常见现象，尽管内容与类型不同，都会不同程度地影响青少年的身心健康。所以，心理健康教育最好能够融入到学校的所有科目中，将“关注健康”视为所有科目的内在的灵魂。同时，针对青少年的心理健康教育，教学方法应该是灵活的，具有吸引力的，同时又是直观的和具有启发性的。让青少年在体验、尝试和反思的过程中学会如何维护自己的心理健康，是心理健康教学方法的关键。

五、个案干预

经历逆境的青少年更容易有潜在的心理问题，尽管目前还没有表现出来(Ellis et al., 2022)。此时的心理健康教育旨在通过培养求助与自助能力而预防“潜病”向“显病”发展。到“显病”阶段，明显的心理疾病也就产生了，此时专业化的个案干预就很有必要了。心理健康教育与心理个案干预是预防与治疗的关系，在帮助逆境中的青少年时，两者皆不可缺。

针对逆境青少年的个案干预要注意三个方面。一是，个案干预要尽早。当发现逆境青少年在情绪与行为上有异常的表现时，教师应该及时给予专业性的关注与帮助。早发现，早治疗，是预防心理疾病继续发展的关键所在。那些认为孩子长大后就会自动忘记逆境伤害的观念是绝对错误的。研究表明，逆境经历可以通过印刻机制而伴随终身(Ellis et al., 2022)。二是，教师或家长要采取主动，采取系统的防范方法去尽早识别需要干预的个案。比如，定期访谈或者学生异常行为预警机制等。不要被动等待青少年主动发出求助信号，因为大部分青少年在经历逆境时，是不愿意求助的，他们一方面不知道这些逆境会给自己带来何种潜在伤害，另一方面也不知道求助是一种积极行为。第三，专业性的个案干预也要持续进行，而不是一时兴起的活动。因为很多逆境具有持续性，如贫困、虐待、家庭破碎等，这些逆境会伴随青少年很多年，甚至直到他们成年。因此，一旦发现逆境中的青少年表现了心理问题，就要有计划地、持续地进行专业性帮助。

需要指出的是，个案干预过程中也必须注意增强青少年的求助能力、自助能力以及人际交往动机，因为外因总是通过内因而起作用，只有激发逆境中青少年的主观能动性，增强他

们自我成长的能力，才能最终帮助他们克服逆境经历所带来的伤害，最大程度上维护自己的心理健康。

六、结语

幸福的童年治愈一生，而不幸的童年终身难愈。对于有逆境经历的青少年来说，其身心健康会携带“伤疤”，在成年的人生中，他们处于健康劣势，也会经历更多的成年压力，从而更容易产生心理疾病。对于逆境青少年而言，及早接受心理健康教育非常重要，心理健康教育并不一定能完全抹平逆境经历所导致的健康“伤疤”，但求助能力、自助能力以及交往意愿的增强，可以有效减缓逆境所带来的心理伤害，从而大大降低“伤疤”继续发展成为明显心理疾病的可能性。从长远来说，心理健康教育可以给逆境青少年带来显著的心理健康收益。

参考文献：

- [1]Basto-Pereira, M., & Maia, Â. d. C. (2019). Early adversity and adult delinquency: the mediational role of mental health in youth offenders. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 2805-2810.
- [2]Ellis, B. J., Sheridan, M. A., Belsky, J., & McLaughlin, K. A. (2022). Why and how does early adversity influence development? Toward an integrated model of dimensions of environmental experience. *Development and Psychopathology*, 34(2), 447-471.
- [3]Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic physician*, 9(9), 5212.
- [4]Opdenakker, M.-C. J. F. i. P. (2022). Developments in early adolescents' self-regulation: The importance of teachers' supportive vs. undermining behavior. 13, 7270. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021904>
- [5]Turner, R. J., Thomas, C. S., & Brown, T. H. (2016). Childhood adversity and adult health: Evaluating intervening mechanisms. *Social science & medicine*, 156, 114-124. doi:<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.02.026>
- [6]郭洪芹.(2009). 素质拓展训练在高校发展性心理健康教育中的应用. 教育探索. No. 221(11), 138-140.
- [7]郭智芳, 刘泉, &王培.(2018). 素质拓展在研究生新生心理健康教育中的探索. 北京教育: 高教版(6), 3.
- [8]何妍, &俞国良.(2021a). 心理健康教育一体化: 促进道德认知是基础. 中小学心理健康教育. (31), 4-8.
- [9]何妍, &俞国良.(2021b). 心理健康教育一体化: 课程是关键抓手. 中小学心理健康教育. (34), 4-8.
- [10]何妍, &俞国良.(2021c). 心理健康教育一体化: 完善人格是核心. 中小学心理健康教

育. (28), 4-7.

[11] 侯振虎. (2008). 心理咨询中的阻抗现象解读. 思想理论教育, 6(21), 73-78. doi:10.16075/j.cnki.cn31-1220/g4.2008.21.009

[12] 刘惠珍. (2009). 案例教学法在心理健康教育课教学中的应用. 广西大学学报(哲学社会科学版), 31(S1), 96-97.

[13] 刘瑞平, & 李建新. (2022). 童年逆境对中老年人健康的影响. 云南民族大学学报(哲学社会科学版), 39(6), 66-74.

[14] 莫雷. (2000). 学校心理辅导技术专题之一 角色扮演技术在心理辅导中的应用(上). 人民教育, 5(9), 41-42.

[15] 尼次, 陈亮涛, & 刘成彬. (2009). 浅析素质拓展训练在心理健康教育中的作用. 中华文化论坛(S1), 170-172.

[16] 全宏艳, 龙芬, 洪冬美, 周恒彩, 国秀琴, & 刘辉. (2008). 大学生心理健康与人格、领悟社会支持的关系. 中国健康心理学杂志. (02), 150-152. doi:10.13342/j.cnki.cjhp.2008.02.043

[17] 石羽. (2015). “角色扮演”在“大学生心理健康教育”课程教学中的运用. 兰州教育学院学报. 31(01), 76-78.

[18] 苏畅, 徐寰宇, 赖诗敏, & 刘巧兰. (2019). 四川农村中学生焦虑抑郁在社会支持与自杀意念间的作用. 中国学校卫生. 40(06), 835-838+841. doi:10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.06.013

[19] 王青梅, & 赵革. (2009). 国内外案例教学法研究综述. 宁波大学学报: 教育科学版, 31(3), 7-11.

[20] 周华, & 胡国良. (2013). 谈案例教学法在心理健康教育课教学中的应用. 教育探索, 4(5), 143-144.