

初中生悲伤、愤怒反刍现状及对策研究

詹欣睿¹ 曾月婷 陈鹏*

四川轻化工大学 教育与心理科学学院 四川 自贡 643000

摘要: 为了解初中生悲伤、愤怒反刍现状,并针对现状提出降低初中生悲伤、愤怒反刍的具体策略。本研究采用随机抽样法从某市抽取两所初级中学初一和初二学生参与,采用 Peled 和 Moretti (2007) 编制的悲伤与愤怒反刍问卷进行调查,共收集有效数据 678 份,有效率为 90.35%。中学生悲伤、愤怒反刍水平在性别上均存在显著性差异 ($P < 0.001$)。家校社应加强对中学生悲伤、愤怒反刍的评估,特别关注女生,引导学生采取积极的应对方式,帮助他们更好地适应生活中的压力与挑战。

关键词: 初中生; 悲伤、愤怒反刍; 影响因素

引言:

反刍思维是指个体在经历负面情绪时,倾向于专注于自己的情绪、症状及其原因和后果的思维方式 (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)。反刍的特异性模型把反刍思维分为悲伤反刍和愤怒反刍两个独特的过程。长时间陷入反刍不仅会延长负面情绪的持续时间,还可能通过增强负面情绪影响认知,从而诱发或加剧焦虑、抑郁等心理健康问题 (郭素然 & 伍新春, 2011)^[1]。初中生正值身心发展的“动荡期”,在面对学业、人际等压力后更易陷入这种负性思维循环,属于悲伤、愤怒反刍思维的高发人群 (杨梦婷, 2014)。若不加以重视和干预,可能造成一些负面影响,在内化层面,它会维持并加深自我负面认知,加重和延长负性情绪,增加无望感;在外化层面,它会激活交感神经系统引发诸如高血压、心率加快、皮质醇分泌增多等生理问题,导致睡眠质量下降及暴饮暴食等不良行为 (来水木等, 2009)^{[2][3]}。此外,它还严重损害社会功能,造成社交焦虑影响个体的社会交往 (耿莉, 2025)。因此,了解初中生的悲伤、愤怒反刍水平,并针对悲伤、愤怒反刍水平较高的人群进行心理调适和疏导,对初中生具有重要意义。本研究针对某市随机抽取两所中学 674 名初一和初二学生展开调查,旨在调查初中生悲伤、愤怒反刍的现状,分析其对策,为未来制定针对性的心理干预方案提供实证依据。

一、对象与方法

(一) 研究对象

采用随机抽样法,在四川省自贡市两所初中发放 746 份问卷,其中有效问卷 674 份问卷,有效回收率为 90.35%。其中被调查男性 329 人 (48.8%), 女性 345 人 (51.2%); 城镇学生 467 人 (69.3%), 农村学生 207 人 (30.7%); 独生子女 225 人 (33.4%), 非独生子女 449 人 (66.6%); 整体平均年龄为 12.76 岁。

(二) 研究工具

本研究采用 Peled 和 Moretti (2007) 编制的悲伤与愤怒反刍问卷,共 22 个条目,分为悲伤反刍和愤怒反刍两个维度,每个维度各 11 个条目,每个条目均采用 Likert5 级评分法 (“1=从不”, “5=总是”)。项目均得分越高,反刍水平越高。经本土化实证研究验证,该量表在我国初中生群体中具有良好适用性。

(三) 统计学方法

所有数据使用 SPSS 27.0 软件和 Excel 进行分析处理, $P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

二、结果

(一) 初中生悲伤、愤怒反刍的人口学变量差异

分析

1. 基于不同性别的差异检验

独立样本 t 检验结果显示 (表 1), 悲伤、愤怒反刍在性别上存在显著差异 ($t = -6.24, p < 0.001$), 女性在悲伤反刍、愤怒反刍及总分上均显著高于男性。表现为女性的悲伤反刍显著高于男生 ($t = -6.69, p < 0.001$); 女性的愤怒反刍显著高于男生 ($t = -4.58, p < 0.001$); 女性的悲伤、愤怒反刍显著高于男生 ($t = -6.24, p < 0.001$)。

表 1 悲伤、愤怒反刍及各维度在不同性别上的差异检验 (M±SD)

	男 (n=329)	女 (n=345)	t	差异比较
悲伤反刍	2.10±0.97	2.62±1.04	-6.69***	
愤怒反刍	1.86±0.80	2.17±0.95	-4.58***	女>男
总分	1.98±0.80	2.40±0.92	-6.24***	

注: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

2. 基于不同年级的差异检验

独立样本 t 检验结果显示 (表 2), 悲伤、愤怒反刍在年级上不存在显著差异 ($t=0.65, p>0.05$), 初一与初二学生在悲伤反刍 ($p=0.39$)、愤怒反刍 ($p=0.77$) 及总分 ($p=0.52$) 上均无显著差异。

表 2 悲伤、愤怒反刍及各维度在不同年级上的差异检验 (M±SD)

	初一 (n=329)	初二 (n=345)	t
悲伤反刍	2.40±1.04	2.33±1.04	0.86
愤怒反刍	2.03±0.88	2.01±0.91	0.29
总分	2.22±0.86	2.17±0.92	0.65

注: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

3. 基于不同户籍地的差异检验

独立样本 t 检验结果显示 (表 3), 悲伤、愤怒反刍在户籍地上不存在显著差异 ($t=0.65, p>0.05$), 农村户籍得分 (2.40±1.02) 在悲伤反刍上略高于城镇被试 (2.25±1.05), 但差异未达显著水平 ($t=0.86$), 整体来说城镇和农村户籍的学生在悲伤反刍 ($p=0.62$)、愤怒反刍 ($p=0.95$) 及总分 ($p=0.80$) 上均无显著差异。

表 3 悲伤、愤怒反刍及各维度在不同户籍地上的差异检验 (M±SD)

	城镇 (n=467)	农村 (n=207)	t
悲伤反刍	2.25±1.05	2.40±1.02	0.86
愤怒反刍	2.03±0.88	2.01±0.91	0.29
总分	2.22±0.86	2.17±0.92	0.65

注: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

4. 基于是否为独生子女的差异检验

独立样本 t 检验结果显示 (表 4), 是否是独生子女对个体的悲伤、愤怒反刍水平无显著影响 ($t=1.15, p>0.05$), 独生子女与非独生子女在悲伤反刍 ($p=0.48$)、愤怒反刍 ($p=0.14$) 及总分 ($p=0.24$) 上均无显著差异。

表 4 悲伤、愤怒反刍及各维度在是否为独生子女上的差异检验 (M±SD)

	独生子女 (n=225)	非独生子女 (n=449)	t
悲伤反刍	2.41±1.08	2.35±1.02	0.71
愤怒反刍	2.10±0.93	1.99±0.88	1.49
总分	2.25±0.92	2.17±0.87	1.15

注: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

三、讨论

本研究结果显示, 初中生悲伤、愤怒反刍在性别上存在显著差异, 女性在悲伤反刍、愤怒反刍及总分上均显著高于男性, 这与过往研究结果相一致 (Rood et al., 2009)。与青春期的男性相比, 女性会经历更多的生理和心理变化, 自我效能感水平较低, 在应对负性情绪时更倾向于更消极的应对方式, 沉溺于反刍。在年级上, 初一至初二学生的悲伤、愤怒反刍未呈现显著变化, 表明这一发展阶段的个体悲伤与愤怒反刍保持相对稳定状态, 这一结果与过往研究存在不同 (张舒敏, 2024), 受现实因素限制, 本研究的样本未包含初三学生以及测量工具存在差异。此外, 户籍地和是否独生子女对悲伤、愤怒反刍均无显著影响, 这与过往研究结果相同 (徐继腾, 2023; 张乃馨, 2018)。随着社会经济快速发展带来的大规模人口流动, 农村籍的青少年可能自幼随父母在城市求学成长, 和城镇籍的青少年拥有相似的生活和教育环境, 因而户籍地对个体悲伤、愤怒反刍水平影响不大。根据当前生育政策的调整, 多子女家庭数量不断增多, 但精细化养育文化已深刻渗透给家长, 家庭物质与情感资源都向子女高度集中, 无论是否为独生子女都将面临高度关注和激烈的学业就业竞争^[4]。提示教师及家长应重视对青少年进行悲伤、愤怒反刍的评估和干预, 尤其是女性, 并针对反刍水平较高的学生进行心理调适和疏导, 守护学生的身心健康。

四、应对策略

(一) 学校开展认知调适与情绪管理课程

学校作为学生学习和生活的主要环境, 对学生个体的发展具有重要塑造作用。学校应设置焦点反刍思维认知行为疗法、正念练习等相关课程。通过帮助学生识别和挑战他们的消极思维模式, 从而减少反刍思维; 通过学习更积极、理性的思维方式去替代消极的反刍思维。正念训练可以帮助学生将注意力集中在当下, 而不是沉溺于过去的经历或未来的担忧, 通过正念冥想、深呼吸和专注练习, 学生可以学会觉察自己的思维和情绪, 减少被其牵制^[5]。

(二) 构建支持性校园生态与环境

为应对初一至初二阶段学生悲伤、愤怒反刍水平相对稳定且易持续的特点, 学校需着力营造低压力、高支持的环境。在图书馆、教室角落配置便于取用的“情绪急救工具包” (如涂鸦本、跳绳), 引导学生在感到陷入反刍时, 主动利用这些资源转移注意力。班级中借用黑板报布置“成就树”等角落, 引导学生发掘自己的优点和特长, 进行积极的自我暗示^[6]。定期开展团辅,

由心理教师带领的同质化团体，提供安全空间让学生自由分享社会排斥、孤独等经历，通过同伴反馈和共同探索尝试健康表达和替代性思维。

（三）家校协同增效

悲伤、愤怒反刍具有个体性和延续性，校内校外都需进行持续关注^[7]。学校中，学校教师需运用量表或日常观察，及时识别高危学生，积极与其家长沟通和

说明，避免家长忽视或不当施压。学校可定期组织教师或邀请心理专家对家长开展培训，传授家长倾听与认同情绪的技巧，引导学生进行安全倾诉。鼓励家长记录学生在家的情绪状态变化及问题解决策略，与教师定期沟通，教师再结合学校资源提供个性化支持方案，从而构建家校协同的闭环式干预体系。

结 语：

本研究发现初中生悲伤、愤怒反刍处于中低水平，存在显著性别差异，女生在两类反刍及总分上均显著高于男生。学校作为学生发展的核心场域，需构建课程、环境、协同的三级干预体系。系统性设置反刍认知行为疗法与正念训练课程，通过识别消极思维、提升学生思维调控力；创设低压力高支持生态的学校环境，并针对女生等重点群体开展团体辅导，促进注意力转移与健康表达；助力家校协同，教师通过精准识别高危学生、组织家长技能培训，实现家校双向沟通。学校应重点关注初中生悲伤、愤怒反刍，尽早给予心理干预^[8]，建立家校社三位一体支持体系，为青少年心理健康保驾护航。

参考文献：

- [1] 梁宜铭. 初中生反刍思维对其社交焦虑的影响及干预研究 [D]. 青岛大学, 2019.
- [2] 张乃馨. 大学生反刍思维与睡眠质量的关系：宽恕的中介作用 [D]. 吉林大学, 2018.
- [3] 张舒敏. 初中生述情障碍与睡眠质量的关系 [D].

济南大学, 2024.

- [4] 杨梦婷. 初中生生活事件、反刍思维与学业投入的关系及干预研究 [D]. 中央民族大学, 2023.
- [5] 来水木, 韩秀, 杨宏飞. 国外反刍思维研究综述 [J]. 应用心理学, 2009, 15(01): 90-96.
- [6] Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991b). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115 - 121.
- [7] Peled, M., & Moretti, M. M. (2007). Rumination on anger and sadness in adolescence: fueling of fury and deepening of despair. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(1), 66 - 75.
- [8] 郭素然, 伍新春. 反刍思维与心理健康 (综述) [J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25(04): 314-318.