

青少年叛逆行为的心理干预策略与效果研究

苏 芃 魏显仪 朱 怡

成都棕南医院 四川 成都 572022

摘要：青少年叛逆行为是一个普遍存在且待解决的社会问题，对青少年的健康成长和社会和谐稳定构成潜在威胁。本文从心理学视角出发，在分析青少年叛逆行为心理成因的基础上，概括归纳了青少年叛逆行为的主要类型，即对抗性叛逆、逃避性叛逆和攻击性叛逆进而提出了针对性的心理干预策略，是改善家庭教养方式，营造民主和谐的成长环境，加强学校教育的引导与疏导，促进青少年身心健康发展，辅以专业的心理咨询与治疗，消除叛逆行为背后的心理障碍。

关键词：青少年；叛逆行为；心理干预；家庭教养；学校教育；心理治疗

引言：

青少年是祖国的未来、民族的希望，青少年的健康成长事关国家发展和民族兴衰。近年来，随着社会转型和价值多元化，青少年叛逆问题日益凸显，逐渐成为社会关注的焦点叛逆行为不仅影响青少年自身的身心健康，还给家庭、学校和社会带来诸多不稳定因素，甚至催生违法犯罪行为，对社会和谐稳定构成潜在威胁青少年叛逆问题已然成为一个待破解的社会难题叛逆作为青春期的常见现象，在一定程度上是青少年自我意识觉醒、个性张扬的正常表现。

1 青少年叛逆行为的心理成因分析

青少年之所以出现叛逆行为，既有青春期生理变化的烙印，也有心理发展不平衡的诱因。青春期是人生发展的关键期和过渡期，生理、心理、社会适应等方面都在发生剧变，进而引发认知失调、情绪波动和行为失范等问题，概括而言青少年叛逆行为产生的主要心理根源有以下认知发展的不平衡是青少年叛逆的重要诱因，随着抽象思维能力的飞跃，青少年开始以批判的眼光看待成人世界，他们不再满足于简单的服从，而是力图用自己的方式去认知世界、追寻真理，青少年自我中心意识过强，容易将主观想象等同于客观事实，将部分经验泛化为普遍规律，缺乏理性思考和自我反思的能力，容易做出偏激、极端的行为选择，表现出强烈的叛逆性。自我意识的觉醒助推了青少年叛逆行为的生成，青春期是自我意识高速发展的时期，青少年渴望独立，追求自主，开始质疑父母和师长的权威，对成人世界的种种要求和规范产生抵触情绪，青少年自我定位尚不明晰，容易受他人评价和外界压力的影响，形成自卑、敏感、逆反等心理，用叛逆行为来张扬自我，彰显独特性。情感经历的迷茫导致青少年的情绪失衡，青春期的青少年情感丰富而极易波动，时而热情洋溢，时而消沉郁闷，面对学习压力、人际困扰、生涯迷茫等现实难题，青少年情绪调节能力不足，容易采取逃避、发泄等不良方式，出现叛逆行为，部分青少年还会受不良情绪的驱使，通过吸烟、酗酒、打架斗殴等极端行为宣泄郁闷，造成更严重的后果。人际关系的困扰也是引发青少年叛逆的重要原因青春期是人际交往日益扩大和频繁的时期，青少

年在建立自我认同的同时，也在融入群体、赢得认可但由于人际交往经验不足，常常会遭遇挫折，产生孤独、自卑、被拒绝等负面情绪，进而影响到学习和生活，部分青少年在激烈的群体排斥和归属需求的双重压力下，可能会通过叛逆行为来引起他人注意，或通过加入非主流小团体获得群体归属感，结果陷入叛逆行为的泥淖。

2 常见的青少年叛逆行为类型

2.1 对抗性叛逆行为

对抗性叛逆是青少年叛逆行为的典型表现，主要指青少年对父母、师长等权威的否定和反抗。具体可表现对父母的管教横加指责，拒不配合，对师长的教诲不屑一顾，我行我素，对学校的纪律规范不闻不问，我行我素，对主流价值观嗤之以鼻，标新立异，青少年之所以表现出强烈的对抗性，根本上是由于自我意识的觉醒青少年渴望独立自主，力图摆脱父母、师长的管束和约束，在确立自我的过程中表现出对权威的叛逆^[1]。但青少年毕竟社会阅历和心智不足，难以处理好独立与服从、自由与责任的关系，容易通过极端方式来表达诉求，由此产生强烈的对抗情绪对抗性叛逆虽是青少年成长过程中的必经阶段，但处理不当也会产生负面影响。它在一定程度上影响了亲子关系和师生关系的和谐，甚至会使用青少年陷入“叛逆-惩罚-加剧叛逆”的恶性循环，成年人应学会用平等、理性的态度去面对青少年的对抗行为，耐心倾听他们内心的声音，适度放手，给予他们更多自主空间，同时明确责任边界，最终实现心平气和的沟通，消解叛逆情绪。

2.2 逃避性叛逆行为

逃避性叛逆是青少年应对现实困境的一种消极策略,主要指通过逃学、离家出走、沉溺网络、吸烟酗酒等方式,躲避现实生活中的种种压力和烦恼,面对学习困难、考试失利、亲子矛盾、人际排斥等难题,部分青少年心理承受力差,缺乏解决问题的勇气和能力,便把逃避作为一种自我保护机制,企图通过换一种生活方式和状态,暂时忘却烦恼,但从长远来看,逃避不仅无助于问题的解决,反而会使个人失去面对现实、承担责任的能力,导致更多适应不良问题。青少年的逃避性叛逆,从根本上讲是因为缺乏自我效能感和挫折忍耐力,难以直面生活压力,通过退缩、放弃等方式粉饰太平。这需要成年人多给予关心和引导,帮助其客观认识自我,接纳局限,相信只要付出努力就一定能够战胜困难,同时传授一些情绪管理、问题解决的技能,增强其直面人生困境的勇气和信心,用积极的心态和行动去应对生活中的种种不如意。

2.3 攻击性叛逆行为

攻击性叛逆是青少年问题行为中最具伤害性的一种,主要表现为打骂同学、欺凌弱小、损毁公物、违法犯罪等具有攻击性、破坏性的行为,部分青少年由于长期受到家庭冷漠、校园欺凌的伤害,内心充满了愤怒、不满、仇恨等负面情绪。当这些情绪无法得到及时疏解时,便有可能以暴力的方式宣泄出来,还有一些青少年因为道德意识淡薄、法治观念缺失,在遭遇挫折、不如意时缺乏自我约束,容易做出一些出格的过激行为^[2]。青少年攻击性叛逆行为的产生,既有个体内在因素,也有家庭、学校、社会等外部环境因素,它的危害性不容小觑,不仅影响青少年自身的健康成长,而且会对他人合法权益造成侵害,扰乱学校秩序和社会治安。必须高度重视,采取有效干预要通过亲情关怀、师爱感化,满足青少年的归属和尊重需求,化解其内心的戾气,要加强法制教育,提高青少年的法律意识,从道德和法律的高度约束其行为,对于已经发生的侵害行为,也要及时制止、严肃惩处,避免不良示范效应的扩散。

3 针对青少年叛逆行为的心理干预策略

3.1 家庭教养方式的改善

家庭是孩子成长的第一课堂,父母的教养方式对孩子的心理发展有着潜移默化的影响,溺爱、专制、冷漠等不当教养方式往往是造成青少年叛逆的重要原因,父母应该用平等、民主的方式与孩子相处,建立良好的亲子关系,这是化解叛逆、促进青少年健康成长的基础。父母要学会耐心倾听,认真对待孩子的想法和感受面对孩子的叛逆表现,父母不要急于否定、指责和惩罚,而

应该站在孩子的立场设身处地去体谅,平心静气地了解叛逆背后的深层次原因,给孩子诉说内心的机会,只有让孩子感受到父母的理解和接纳,才能逐步敞开心扉,消除对立情绪。父母要多给孩子心理支持和情感鼓励,青春期的孩子自我意识觉醒,需要得到父母的信任和支持当孩子面临困惑和挫折时,父母应给予及时的安慰和开导,而不是一味苛责,在孩子取得进步时,要给予真诚的赞赏和鼓励,增强他们的自信心。唯有如此,才能帮助孩子建立积极乐观的人生态度,直面成长中的种种不顺父母要给孩子适度的自主空间,过度呵护和掌控只会让孩子产生逆反心理,适度放手,鼓励孩子自主思考和探索,才有利于培养其独立人格,给孩子自由的同时,也要明确责任和义务的边界,让他们在宽松、民主的氛围中学会自律、承担,父母要注重言传身教,成为孩子的榜样,青少年处于世界观、人生观、价值观形成的关键期,父母的一言一行都会对孩子产生潜移默化的影响,父母应以身作则,做孩子的表率,在日常生活中树立正确的非观、责任感,用人格魅力感染孩子,引导孩子向善向上^[3]。民主、平等、理性的家庭教养方式是消解青少年叛逆的良方,父母唯有不断学习、反思、完善自己的教育理念和方式,才能走进孩子的内心世界,用爱的力量化解矛盾,达成共识。

3.2 学校教育的引导与疏导

学校是青少年成长的主阵地,在塑造青少年心理品质、行为习惯等方面肩负重要职责,应试教育的弊端、师生关系的淡漠、同伴排斥的阴影,都可能成为青少年心理问题的诱因,学校要着力营造民主、平等、友爱的校园氛围,加强对青少年的心理引导和行为疏导,促进其身心健康发展。学校要创新德育模式,突出心理健康教育,单纯的说教灌输难以触及青少年的内心,学校德育要贴近学生实际,关注学生的情感需求,提升学生的心理素质可以开设心理健康课程,传授自我认知、情绪管理、人际交往等方面的知识和技能,开展心理健康讲座、团体辅导、生涯规划等实践活动,引导学生形成积极的自我概念和健康的人格品质。学校要发挥教师的心理疏导作用,教师不仅是知识的传授者,更是学生健康成长的引路人,教师要充分了解每一个学生的性格特点和家庭背景,平等对待、因材施教,给予学生更多鼓励和赏识,使其获得被尊重、被接纳的心理体验,对于叛逆学生,教师更要给予耐心开导,循循善诱,化解心结,引其走上健康成长之路^[4]。学校要重视班级群体的心理引领,班级是学生学习生活的主要场所,良好的班级氛围有助于学生形成积极向上的人生态度,班主任要充

分发挥核心作用,用人格魅力凝聚班级,营造团结友爱、互帮互助的集体氛围,引导学生形成正确的价值取向。对于叛逆学生,班级应给予更多关爱,让其融入集体,获得归属感,感受温暖,消除对立情绪学校还要加强与家庭、社区的联动,形成教育合力,通过家访、家长会、亲子活动等形式,加强与家长的沟通,及时反馈学生在校表现,共同探讨教育孩子的良方,发挥社区在青少年教育中的独特功能,整合各方资源,开展丰富多彩、寓教于乐的校外教育活动,拓宽学生视野,陶冶情操,引导学生健康成长。学校教育在青少年叛逆行为的预防和矫治中大有可为,学校唯有不断更新教育理念,创新工作方式,关注每一个学生的健康成长,才能最大限度地发挥教书育人的功能,为学生插上腾飞的翅膀。

3.3 专业心理咨询与治疗

对于叛逆问题严重、已经影响到日常学习生活的青少年,仅仅依靠家庭和学校的力量难以奏效,需要借助专业的心理咨询和治疗心理咨询师运用科学的理论和方法,深入分析叛逆行为的类型、成因、危害,有针对性地制定干预方案,有助于消除叛逆症结,重塑健康人格。就心理咨询的主要方式而言,可分为个别咨询和团

体辅导两种,个别咨询以叛逆青少年为对象,通过一对一交流,深入探讨叛逆行为的根源,疏解内心困扰,矫正认知偏差,学习情绪管理和问题解决的方法,逐步树立自信、重拾希望,团体辅导则通过3—12人的小组互动,开展心理游戏、角色扮演、经验分享等活动,借助团体的支持性力量,帮助叛逆者认识自我、接纳自我,学会换位思考,掌握人际交往技巧,增强社会适应能力^[5]。就咨询理论流派而言,可因人因事制宜,灵活运用不同的理论和技术,如精神分析取向注重探索叛逆行为的深层次原因,分析其与个体潜意识冲突的关系,认知行为取向强调对错误信念和非理性想法的辨识、反驳和重建,人本主义取向着眼于理解叛逆者的主观感受,通过无条件的积极关注和同理心回应,唤起其内在成长动力。需要指出的是,心理咨询与治疗是一个循序渐进的过程,不可能一蹴而就咨询师要充分尊重叛逆者的主体性,以平等、包容的心态对待,通过循循善诱、春风化雨,逐步唤起其改变的意愿和行动,还要注重家庭、学校等重要生态系统的参与,形成协同联动,巩固咨询效果,唯有如此,才能最终使叛逆者重建自我,回归理性,重树信心,走上健康成长的道路。

结 语:

青少年叛逆问题不容忽视,已经成为影响社会和谐稳定的一大隐患对症下药,标本兼治,是化解青少年叛逆问题的必由之路。青少年叛逆心理成因、概括常见叛逆类型的基础上,分别从家庭、学校、社会三个层面提出了一系列心理干预对策这些举措既有理论依据,又有实践探索,可操作性强,实施效果好,当然,破解青少年叛逆难题,不是一朝一夕之功,需要全社会的共同努力。

参考文献:

[1] 梁素佩. 如何干预中职生常见心理问题 [J]. 青春

期健康,2023,21(22):83-83.

[2] 王娜. 青少年应对突发公共卫生事件的心理“防疫”策略 [J]. 中国城乡企业卫生,2021.DOI:10.16286/j.1003-5052.2021.07.031.

[3] 杨杰,程岭. 陶行知教育思想引领下青少年叛逆行为的分析与矫正 [J]. 生活教育,2023(1):78-83.

[4] 张娟. 青少年叛逆心理研究 [J]. 大众文艺:学术版,2010(1):2.DOI:10.3969/j.issn.1007-5828.2010.01.139.

[5] 吴华芳. 叛逆,只是为了活出自己——青少年叛逆期心理产生的原因和对策 [J].2020.DOI:10.12214/j.1672-3872.2020.06.142.

作者简介:苏芑(1997.05.06-),男,汉,四川成都,本科,研究方向:心理学。