

Analysis of Adolescent Mental Health Status and Educational Strategies Research

Zhongwei Zhou

Beijing Shunyi Maternal and Child Health Hospital (Beijing Children's Hospital Shunyi Maternal and Child Hospital), Beijing, 101300

Abstract

This study employed the Mental Health Diagnostic Test (MHT) to conduct group testing among 1,265 fourth-grade and above students at a school in Shunyi District, systematically evaluating adolescents' mental health status and specific manifestations across eight dimensions including anxiety and impulsivity. The results revealed an overall psychological warning detection rate of 19.92%, with female students demonstrating significantly higher anxiety levels than males. Among specific problem factors, "impulsive tendencies" and "physical symptoms" stood out with detection rates of 23.00% and 20.63%, respectively. Additionally, significant gender differences were observed across psychological issues, with females exhibiting higher psychological vulnerability in multiple factors. Based on these findings, the study proposes a systematic mental health education strategy encompassing three dimensions: school system support, family collaborative parenting, and targeted interventions for high-risk factors. This approach aims to provide empirical evidence and practical references for implementing scientific and effective mental health prevention and intervention programs in primary and secondary schools.

Keywords

Mental Health Diagnostic Test (MHT); adolescent mental health; anxiety; educational strategies; data analysis

青少年心理健康状况分析与教育对策研究

周仲为

北京市顺义区妇幼保健院（北京儿童医院顺义妇儿医院），中国·北京 101300

摘要

本研究采用《心理健康诊断测验（MHT）》对顺义某校1265名四年级及以上学生进行团体施测，系统评估青少年心理健康状况及其在焦虑、冲动等八个维度上的具体表现。研究结果显示：学生总体心理预警检出率为19.92%，其中女生总体焦虑水平显著高于男生；在具体问题因子上，“冲动倾向”和“身体症状”最为突出，检出率分别为23.00%和20.63%。此外，各心理问题在性别上均存在显著差异，女生在多个因子上表现出更高的心理脆弱性。基于上述发现，本文从学校系统支持、家庭协同共育以及针对高危因子的精准干预三个层面，提出了一套系统化的心理健康教育对策，旨在为中小学开展科学、高效的心理健康预防与干预工作提供实证依据与实践参考。

关键词

心理健康诊断测验（MHT）；青少年心理健康；焦虑；教育对策；数据分析

1 引言

青少年时期是个体身心发展的关键阶段，也被称为“心理断乳期”。在这一时期，青少年面临学业压力、同伴关系、自我认同、家庭期待等多重挑战，心理状态容易出现波动，若缺乏及时的关注与科学的引导，部分学生可能发展为情绪障碍、行为问题甚至心理疾病，对其成年后的社会适应、职业发展与生活品质造成深远影响。近年来，随着社会竞争加剧与教育内卷化趋势明显，我国青少年心理健康问题日益凸显。根据《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》，

我国青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁比例为7.4%，提示青少年心理健康已成为不容忽视的公共卫生问题。在此背景下，开展针对青少年心理状态的系统评估与科学干预，具有重要的现实意义与紧迫性。《心理健康诊断测验（MHT）》作为国内广泛使用的青少年心理健康筛查工具，能够从学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向和冲动倾向八个维度全面评估学生的情绪与行为状态。本研究通过对一所学校1265名学生的MHT测评数据进行统计分析，旨在揭示当前学生心理健康的整体状况、突出问题及其性别差异，进而为构建“预防—识别—干预”一体化的心理健康教育体系提供数据支持与实践路径。

【作者简介】周仲为（1972-），男，中国北京人，本科，副主任医师，从事学生精神心理变化研究。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究以某校四年级及以上学生为研究对象，共发放问卷 1265 份，回收有效问卷 1265 份，有效回收率为 100%。其中男生 665 人（占 52.57%），女生 600 人（占 47.43%）。样本覆盖中高年级小学生及初中生，年龄分布在 9-15 岁之间，具有一定的代表性与覆盖面。

2.2 研究工具

本研究采用华东师范大学心理学系修订的《心理健康诊断测验（MHT）》。该量表共包含 8 个内容量表，分别为学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向和冲动倾向，共计 100 个项目。量表采用“是”与“否”二级计分，总分 ≥ 65 分表示个体心理健康总体状况不良，存在明显焦虑情绪；各分量表得分 ≥ 8 分表示在该因子上存在严重心理困扰或障碍。该量表在国内多项研究中被证明具有良好的信度与效度。

2.3 数据处理

使用 SPSS 26.0 统计软件对数据进行录入与管理，主要进行描述性统计分析（如均值、标准差、百分比）以及性别差异的卡方检验与 T 检验，以揭示不同性别学生在各心理维度上的差异情况。

3 结果与分析

表 1 总分分布情况

健康水平	合计	占比	男生	女生
正常 (<65 分)	1013	80.08%	554	459
预警 (≥ 65 分)	252	19.92%	111	141

心理健康总体状况如表 1 所示，全体学生的 MHT 总均分为 50.79 分。有 252 名学生总分达到预警标准 (≥ 65 分)，总体预警检出率为 19.92%。其中，男生预警 111 人（占男生总数 16.69%），女生预警 141 人（占女生总数 23.50%）。数据表明，女生的总体焦虑水平显著高于男生，需给予更多关注。

表 2: 问题因子分部情况

问题因子	正常 (<8)			预警 (≥ 8)			
	合计	男	女	合计	男	女	
冲动倾向	人数	947	541	433	291	124	167
	占比 %	77%	42.77%	34.23%	23%	9.8%	13.2%
身体症状	人数	1004	541	463	261	124	137
	占比 %	79.37%	42.77%	36.6%	20.63%	9.8%	10.83%
对人焦虑	人数	1053	573	480	212	92	120
	占比 %	83.24%	45.3%	37.94%	16.76%	7.27%	9.49%
恐怖倾向	人数	1066	583	483	199	82	117
	占比 %	84.27%	46.09%	38.18%	15.73%	6.48%	9.25%
过敏倾向	人数	1067	575	492	198	90	108
	占比 %	84.35%	45.45%	38.89%	15.65%	7.11%	8.54%
自责倾向	人数	1120	602	518	145	63	82
	占比 %	88.54%	47.59%	40.95%	11.46%	4.98%	6.48%
孤独倾向	人数	1159	622	537	106	43	63
	占比 %	91.62%	49.17%	42.45%	8.38%	3.4%	4.98%
学习焦虑	人数	1086	587	499	179	78	101
	占比 %	85.85%	46.4%	39.45%	14.15%	6.17%	7.98%

各因子问题检出率及性别差异对 8 个因子的预警人数进行分析（表 2），可发现学生心理问题主要集中在以下几个方面（按预警比例降序排列）：

冲动倾向（23.00%）：291 名学生存在冲动控制问题，是检出率最高的因子，且女生（167 人）问题比男生（124 人）更为普遍。身体症状（20.63%）：261 名学生表现出与焦虑相关的躯体化症状，如失眠、食欲不振、心跳过快等。对人焦虑（16.76%）、恐怖倾向（15.73%）、过敏倾向（15.65%），这三类问题检出率相当，均涉及学生在社交和情绪敏感性方面的困扰。

特别值得注意的是，在所有 8 个因子上，女生的预警

人数和均值均高于男生，尤其是在“学习焦虑”、“对人焦虑”和“恐怖倾向”等方面，显示出女生在面对压力和内在情绪体验上更为敏感和脆弱。

主要问题分析：

冲动倾向问题突出：冲动倾向的高检出率反映出部分青少年情绪调节能力与挫折耐受力不足，在面对冲突与压力时容易采取非理性的行为反应。这可能与青少年前额叶皮层发育不成熟、执行功能尚不完善有关，同时也受到家庭教养方式、校园氛围及早期创伤经历等因素的影响。冲动行为常被误读为“品行问题”，而实际上更多是心理能力缺失的表现。

焦虑的躯体化表现(身体症状): 身体症状的高发(20.63%)说明许多学生无法通过言语或情绪表达心理压力, 转而通过身体不适来“诉说”内心的痛苦。这是心理问题躯体化的重要信号, 若未被及时识别与干预, 可能进一步发展为慢性身心疾病。

显著的性别差异: 女生在各心理维度上均表现出更高的脆弱性, 可能与以下因素有关: 生理与心理成熟较早, 情绪觉察能力更强; 社会对女性角色的期待更高, 尤其在学业成绩、人际和谐等方面; 女性更倾向于内化负面情绪, 而男性则更多外化为行为问题。

4 讨论

基于上述结果, 青少年心理健康教育应从“普惠式”宣传向“精准化”干预转型, 构建学校、家庭、专业机构三位一体的支持系统。

4.1 针对高危因子的精准干预策略

对于冲动倾向学生: 开展情绪管理团体辅导, 理解而非指责, 认识到冲动行为是能力不足的表现(无法有效调节情绪、解决问题), 而非单纯的“品德问题”。态度应从“你怎么又这样”转变为“发生了什么? 我们怎么一起解决?” 提前预防优于事后惩罚, 重点教会学生“在做之前如何停下来思考”, 而不是只在行为发生后给予惩戒。并通过体育活动等方式合理释放能量。

对于身体症状明显的学生: 教师与家长需首先协同排除器质性病变, 确认为心理原因后, 重点进行心态调整和放松训练, 严重者需转介至专业心理机构。

对于焦虑敏感(学习、人际、过敏)的学生: 推行认知行为辅导, 帮助其识别并挑战“灾难化”思维, 建立更合理的认知模式。同时, 创设安全的社交环境, 通过小组合作、班级活动等增加其成功的人际体验。

对于自责倾向学生: 心理咨询师或教师以共情、真诚和不评判的态度与学生建立信任关系。倾听是关键, 验证他的情绪(“听起来那次经历让你感到非常失望和自我怀疑”), 而不是急于反驳他的自责。引导其进行科学的归因训练, 学会客观分析成功与失败的因素, 目标不是让学生永远不再自责, 而是让自责的声音变小, 让自我支持、自我鼓励的声音变得更有力量, 使其成为内心世界的主导。

4.2 学校层面的系统支持

将心理健康教育提升到与学业成绩同等重要的战略高

度, 营造“健康第一, 全面发展”的校园文化。定期对教师进行心理学培训, 开设系统化的心理健康教育课程, 普及心理常识。建立校级心理咨询室, 为高危学生建立心理档案并提供持续跟踪辅导。更多采用民主、鼓励的教学方式, 减轻学生的竞争焦虑, 打造互助、友爱的班集体氛围。

4.3 家庭层面的协同共育

通过家长学校、专题讲座等形式, 向家长传授青少年心理发展规律, 帮助其树立科学的成才观, 调整对子女的高期望。

改善教养方式: 鼓励家长采取民主型教养方式, 多倾听、多鼓励, 尊重孩子的自主性, 建立良好的亲子沟通渠道, 为孩子提供稳定、温暖的情感支持。

4.4 医院对学生心理问题的针对性干预

医院对学生心理问题的针对性干预是心理健康服务体系中治疗严重障碍、应对危机状况的坚实后盾。包括: 早期识别与及时转诊, 学校和家长需要具备识别的能力, 医院提供专业服务。

5 结论

本研究通过对 1265 名学生的心理健康状况进行调查, 发现当前青少年心理问题总体检出率为 19.92%, 其中冲动倾向与身体症状最为突出, 女生心理脆弱性普遍高于男生。这些结果提示我们, 青少年心理健康工作亟需从“泛化教育”转向“精准干预”, 从“单点应对”升级为“系统支持”。未来, 应进一步整合学校、家庭与专业机构的力量, 构建“预防—识别—干预—反馈”闭环工作机制, 通过课程建设、师资培训、家长教育、高危干预等多维策略, 全面提升青少年的心理韧性与发展潜力, 为其健康成长与幸福人生奠定坚实的心理基础。

参考文献

- [1] 华东师范大学心理学系. 心理健康诊断测验(MHT)手册[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2005.
- [2] 中国青少年心理健康报告(2019-2020)[R]. 北京: 中国科学院心理研究所, 2020.
- [3] 王晓林, 李丹. 青少年冲动行为与情绪调节的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(2): 215-223.
- [4] 陈静, 刘建华. 中小学生对焦虑躯体化表现及其干预策略[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(4): 589-592.
- [5] 张小红. 性别差异视角下青少年心理健康教育路径探索[J]. 教育研究与实验, 2019, 38(3): 88-94.