

浅析如何引导青少年去感受生活中的幸福

胡国华

德瑞姆研究生院德瑞姆心理德心班7期，上海

摘要 | 根据相关调查，中国青少年受不良情绪困扰的现象越来越普遍，本文探讨了现实生活中阻碍青少年感受幸福的四个因素：教育内卷，过度竞争，嫉妒和孤独，以及“提线木偶”式的青少年经历情感隔离。针对这四个因素，文章提出了从四个方面去引导青少年感受生活中的幸福。这四个方面是：（1）多参加合作性的团体活动；（2）多参加体育运动；（3）构建社会支持系统；（4）父母和青少年在家庭系统中双向运用共情技术。青春期是情绪和感受敏感的时期，又身处快速发展中的大环境，如何正确引导青少年，需要考验家长和社会的智慧。

关键词 | 青少年；幸福；团体；体育；社会支持；共情

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



著名歌手李玟抑郁症离世的事件，在社会上引起了强烈轰动。一向以阳光、开朗的舞台形象示人的歌手，竟然患有抑郁症多年，很让人惊讶，一时难以接受。关于“阳光型抑郁症”“微笑型抑郁症”等各种说法在公众号自媒体传开来。而很多原本有着抑郁情绪的人群或者已经是诊断为抑郁症的病患受到该事件的刺激而情绪问题加重，甚至很多普通人群也因此忧心忡忡，担心自己哪一天也会为抑郁所困扰。实际上，国内近年来抑郁症等精神类疾病发病率有上升趋势。截止2020年初，我国的神经精神疾病负担已经上升至15.5%左右，抑郁症造成的疾病负担在精神障碍造成的疾病负担中的比重最大^[1]。然而，本文并不重点讨论抑郁症的病因、发展、症状和诊治，本文旨在讨论如何引导社会人群尤其是青少年去感受生活中的幸福，远离抑郁焦虑孤独等负面情绪（撇除神经精神类疾病家族遗传等不可抗力因素）。

1 阻碍青少年感受生活幸福的因素

一项对美国大学生的研究显示，31%的学生说自己在上一学年曾有过“深陷抑郁无法自拔的经历”

(ACHA, 2009) [2]。《2020年中国儿童健康状况分析报告》指出：2018年《中国青年发展报告》显示，中国17岁以下儿童青少年中，有约3000万人受到情绪和行为问题的困扰。2019年中国青少年研究中心与中国科学院心理研究所针对青年进行的心理健康专题调查显示，14~18岁青少年有7.7%存在抑郁高风险，5.1%存在重度焦虑情况 [3]。另有研究表明，我国儿童、青少年抑郁症流行率的合并值为15.4%，流行率范围为4.8%~22.8%，且青少年时期的抑郁自杀风险高，危害较大(李玖玲等, 2016) [4]。的确这几年听到的身边的人和事，青少年不良情绪的发生率比较普遍。很多三甲医院、精卫中心和心理咨询机构开设类似引导青少年情绪的课程或者夏令营、冬令营也越来越多，报名人数众多。这背后令人忧心的社会现象，不得不引起我们的重视。

那么，是哪些原因阻碍了青少年去感受生活中的幸福而产生不良情绪呢？

1.1 教育内卷

近几年来，“内卷”这个词席卷网络，尤其被社会群众用在嘲讽教育行业的无序竞争和抢跑现象，好比“螺蛳壳里做道场”。教育内卷已经不仅仅是“海淀家长”“顺义妈妈”的部分群体行为，甚至演变成社会普遍现象。“不让孩子输在起跑线上”这样的观点近十年来催生了无数家长乃至整个社会的焦虑，而家长和社会焦虑的后果自然而然落在了青少年身上。

中国教育科学研究院课题组在报告中指出，据《中国儿童发展报告(2019)——儿童校外生活状况》显示，近八成中小学生睡眠不达标。超前学习成为一种普遍现象，“抢跑”现象严重。初中提前学习高中课程，高中则根据高考倒推学习进程安排，三年的学习内容被压缩在两年或一年半学完 [5]。笔者身边初中生甚至小学高年级学生写作业到晚上十点甚至十一点的现象非常普遍，背后的原因令人深思。

前北京大学心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文博士形容压在青少年身上的四座大山，第一座大山是“内耗的学业竞争”。徐凯文博士这样讲道：“内卷用得很形象，但是还没有抓到最重要的地方。内卷是过度竞争，内耗是说这个竞争是没有意义的，这个竞争是浪费的，除了让人痛苦之外没有什么好处。” [6]徐凯文博士从事心理咨询行业十几年，案例经验丰富，尤其是在危机干预领域，能说出这样的观点，应该是有感而发。

1.2 过度竞争

教育内卷带来的次生后果之一即过度竞争，紧接着是嫉妒和孤独。教育内卷引发了家长带领孩子挤破了头去抢夺有限的教育资源。笔者小时候在校园中经历的同学之间互帮互助，团结友爱，谦让合作等优良传统在近年来变得越来越稀缺。家长和孩子们之间嫉妒心增强，友情淡漠。大人孩子在一起的聊天主题是互相打听去哪里上辅导班，去什么地方秘密团课，对于别人获得的荣誉不是真心祝福，更多的是嫉妒和猜忌。即便是幼儿园、小学低年级的孩子，在一些教育机构“代币制”奖励的滥用下，变得争强好胜，性格敏感。一枚小小的奖章和星星，在孩子们眼里比友谊重要得多。虽然笔者没有经过正规的实证调研，但是这些不好的感受在当下确实变得相当普遍。

“学校中成绩相近的同学之间，极有可能出现一种‘同行如仇敌’的恶性竞争氛围，因为那些成绩

差不多的同学在未来都可能是彼此潜在的竞争对手^[7]”，同济大学附属精卫中心刘亮博士这样表述，也是他近年来在青少年和家庭心理咨询临床工作中的观察所感。

在一个过度竞争的教育环境里，很难让人感受到幸福和松弛。罗素先生说：“把竞争当作生活主旨会让人的意志和肌肉持续过度紧张，这样的生活顶多也就能过一两代。”经历了这种生活之后人一定会神经衰弱，寻找各种方式逃避，连休闲消遣也会像工作一样紧张和困难，最后消亡于不能繁衍^[8]。

1.3 嫉妒和孤独

笔者所在的童年时代是放养长大的，现在的青少年是圈养长大的。在家里要按照父母的期待和要求，学习、刷题、背诗词、练书法，琴、棋、书、画样样精通；在学校里要遵守老师的要求端正坐姿，规矩发言，作业不仅要求卷面工整，甚至都不能随便涂抹更正，必须用橡皮擦得干干净净不留痕迹。现在的青少年在思想上是进步的，眼界和思维都超越上一代人，他们在小学就熟读名著甚至古文，精通英文甚至多种语言。但是这一代青少年在身体上和行为上是被禁锢的，没有自己的空间，没有自由，他们的需求不被看重，反而是他们一直在照顾和满足家长（学校）的需求。他们只有学伴，没有玩伴。大家放学后都在学习或者上兴趣班，要想找到小伙伴一起出来踢球可能都很困难。

在教育内卷、过度竞争的大环境里，即使是成年人都内心充满了嫉妒，倍感孤独，更何况是渴望同伴互动的青少年。除了嫉妒，孤独给青少年带来的负面影响也不应忽视。

戴维·迈尔斯在书中做了整理：孤独不仅会增加抑郁和自杀的风险，还会导致罹患高血压、心脏病、认知退化和睡眠障碍等疾病的风险（Hawley and Cacioppo, 2010; Shankar et al., 2011; Vander Weele et al., 2011）。与成人相比，青少年会更多地体验到孤独（Heinrich and Cullone, 2006）^[2]。

1.4 “提线木偶”似的青少年经历着情感隔离

徐凯文博士提出了“空心病”（徐凯文，2016）的概念，当时他在2016年11月5日第九届东方家庭教育高峰论坛上发表了主题演讲《时代空心病与焦虑经济学》^[9]。“空心病”这个词形象生动，而笔者觉得用“提线木偶”来形容更通俗易懂。

当代青少年在内卷的教育环境中长大，过度竞争，体验嫉妒和孤独。他们从幼儿园开始就被父母安排着长大，各种兴趣班辅导班应接不暇，从早上睁眼到晚上闭眼，一天中除去睡觉的时间，都被父母安排得满满当当。即便是有玩耍的时间，运动的时间，那同样也是被父母安排好了的。孩子从小没有了自己的独处的空间，没有自己做主的意识。在幼儿园或者小学低年级阶段，也许还有一定的客观理由，但是到了青春期，是真的不适用了。等到孩子进入了大学阶段，离开了父母需要自己独立面对生活、学业和工作的时候，他可能已经失去了自己独处和自己独立做主的意识和能力了。笔者所说的独处，不仅仅是说青少年自己独处一室的能力，也指他们独立邀请和结交同辈，独立行动、设定目标并且独立完成的能力。

正如前文所说，青少年从小以来一直满足的是父母的需求，不是他们自己的需求。他们在长期满足他人忽视自己的过程中，逐步变得情感隔离。头脑里满是知识和文化，内心却空空如也，正如“空心病”所说的“价值观缺陷所致心理障碍”（徐凯文，2016）^[9]。

(情感)隔离(C.Brenner, 1982a),指“你觉察不到情绪中感觉的部分”^[10],做个形象的比喻,好比提线木偶。“空心病”里青少年,正在呈现出来这种状态。青少年用隔离这种防御机制屏蔽掉了嫉妒、孤独等负面情绪,也屏蔽掉了幸福和松弛的感受。

2 如何引导青少年去感受生活中的幸福

2.1 多参加合作性的团体活动,培养友谊,增进幸福感

在一个教育内卷,过度竞争,体验嫉妒,感受孤独的环境里,引导孩子去参加一些合作性的团体活动是有益的。在团体活动中,团员们不以伙伴为相互竞争对手,避免了嫉妒成为普遍情绪。团体通常有着一致的目标,团员们以团结、合作、互助作为达成目标的主要方式。在团体活动中,团员们齐心协力、分工合作,为实现同一目标而共同努力,在这个努力的过程中,培养友谊,感受幸福。而青春期正是需要多与同龄人交往、建立社交、培养友谊的重要时期。这样的团体活动很多,篮球、足球、合唱团,乐团等,笔者看到自己所在城市很多区活动中心、少年宫、艺校等正在加快推出这类团体组织。

在人的一生中,友谊培养了自尊,增进了人们的幸福感(Hartup and Stevens, 1997)^[2]。支持性的亲密关系能预测健康和幸福,这种亲密关系是指感到被亲密的朋友和家人所喜爱、肯定和鼓励^[2]。戴维·迈尔斯在书中梳理了这些观点。

2.2 多引导青少年参加体育运动,把注意力向外,感受幸福

正如罗素先生所说,一个人的兴趣越多,乐趣便越多,受制于命运的情况就越少,因为他若失去一样,还可以找到另一样替代。我们都容易有内向的毛病,尽管绚丽多彩的世界就在眼前,我们却惘然不顾,只盯着自己内心的空虚^[8]。我们需要引导青少年增强对生活的兴致,把注意力由向内转向外。除了上文提到的多引导青少年参加团体活动,体育运动是一项很有益的兴趣活动。研究表明,有氧运动不仅能促进健康,也是缓解轻度抑郁和焦虑的一剂良药^[2]。健康的体魄有助于促进健康的心灵。实际上,团体活动和体育运动,两者可以有很多交集,比如团体的篮球、足球等本身就是体育运动。

有实证研究如下,随机抽取60名中学生,平均分配为实验组30名与对照组30名进行8周体育运动干预。经测试,对照组的青少年症状自评量表SCL-90测试结果无明显变化,而运动组的青少年SCL-90测试结果呈下降趋势。在焦虑、抑郁、精神病性三个因子上实验组明显低于对照组,其他因子则差异不大。该实验表明体育运动可以有效降低青少年的焦虑、抑郁等消极情绪的程度^[11]。上述实验虽然样本群较小,不一定有代表意义,但是仍然具有参考价值。

2.3 构建社会支持系统

不论是引导青少年多参加团体性活动还是多参加体育运动,其实都有一个共同的思想:引导青少年增强人与人之间的连接,相互之间构建一个和善、友爱的社会支持系统。也许一个支持性的人际网络能

够帮助人们评估和战胜压力事件 (Taylor et al., 1997) [2]。

抑郁症和焦虑症的研究一直强调人际因素的诱因作用,如丧失、社会支持不足或中断,以及对生活事件的不适应反应。一个人发展人际关系的社会环境,特别是社会支持,强烈影响着个人应对人际压力的方式。社会理论认为,社会关系的缺失是心理痛苦产生的原因之一,并且这些缺失对个体都有影响[1]。不同的心理学流派对抑郁症和焦虑症等不良情绪有着不同的解读和应对方法,但是很多流派对社会支持系统都比较重视,比如这几年流行的IPT人际关系疗法,人际问题(包括悲伤反应、角色冲突、角色转换和人际缺陷)是其治疗的主要焦点[1]。

有实证研究在天津和北京选取了524名青少年体育参与者做问卷调查,然后进行统计学处理和分析。最终研究验证了青少年体育参与者的基本心理需求和积极心理资本在社会支持和心理幸福感之间具有媒介作用。青少年体育参与者社会支持对心理幸福感有积极影响[12]。

构建一个好的社会支持系统,创建好的人际关系,对青少年感受生活中的幸福、应对负面情绪是有益的。

2.4 父母和青少年在家庭系统中双向运用共情技术

家庭是社会支持系统的一部分,并且是非常重要的部分。现在的青少年是进化的一代,他们见识广,读书多,思想活跃,再加上互联网和手机资讯的飞跃式发展,甚至很多青少年的阅历和知识超过了家长,所以家长权威式的家庭教育方式越来越不为青少年所接纳。南希·麦克威廉斯认为父母过度严苛,会在情感上导致儿童产生被遗弃的感受,从而形成抑郁倾向[13]。

这几年互联网和公众号里的网红词语“共情”“涵容”“看见”这些本质上都是很好的家庭沟通方式。在进步的社会和家庭里,用进步的沟通方式与时俱进。父母与青少年之间是平等的,温柔与严厉并存,正如网红语所说的“温柔而坚定”。本文强调在家庭系统中运用“共情”技术。

笔者在另外的论文中有过探讨,共情在家庭教育中的理解是站在对方的位置,去理解对方的感受,用一种“温柔、坚定且尊重对方的方式[7]”去倾听对方的表达,去感受对方的心理故事和情绪[14]。

这种共情技术,不单单是单向的父母对青少年,反过来青少年也应该同样习得共情式对待父母。“共情”“包容”“看见”理应是父母与青少年之间的双向运用。如果仅仅强调父母单方面共情、涵容青少年,那么又将陷入以前中国传统式的“溺爱”“霸道小皇帝”“刁蛮小公主”的陷阱了。

3 结论

本文主要观点的概况如图1所示。

青少年还没有形成完整的三观和认知,但是却处于情绪感受敏感的特殊时期,尤其是身处一个快速发展中的大环境,如何引导青少年去感受生活中的幸福,是家长和社会共同要去思考的问题。

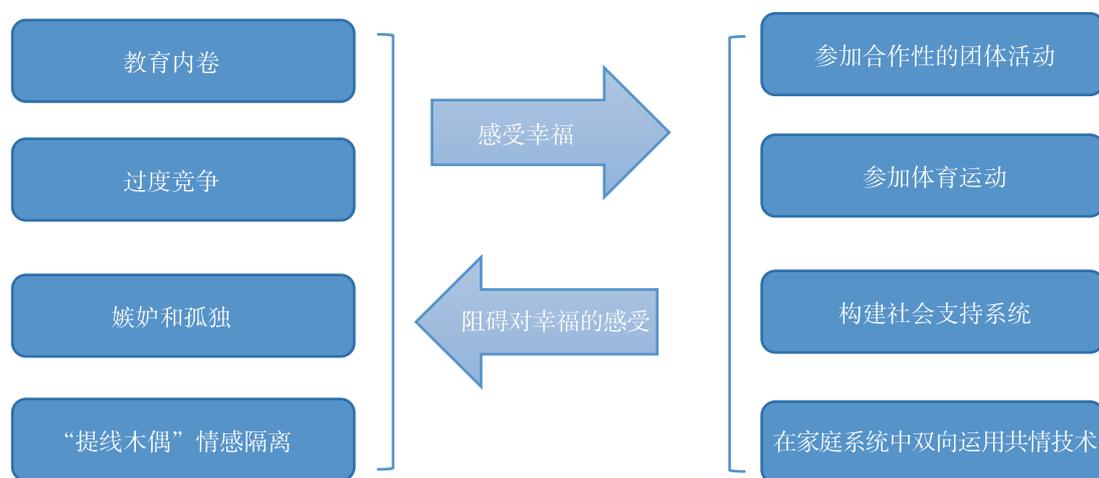


图1 如何引导青少年去感受生活中的幸福

Figure 1 How to guide teenagers to feel happiness in daily life

参考文献

- [1] 黄满丽. 抑郁症的人际心理治疗: 理论与案例实践 [M]. 杭州: 浙江科学技术出版社, 2021: 22, 5-6.
- [2] [美] 迈尔斯. 社会心理学 [M]. 侯玉波, 等译. 北京: 人民邮电出版社, 2016: 517, 529, 545, 541-542, 548.
- [3] 程婷. 最新《中国儿童发展报告》: 超重肥胖率还在涨, 心理问题发生率上升 [EB/OL]. (2021-12-09) [2023-08-15]. https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_15763996.
- [4] 刘超. 共谋与失序: 青少年抑郁的“泛疾病化” [J]. 当代青年研究, 2023 (2): 74.
- [5] 崔保师, 邓友超, 万作芳, 等. 扭转教育功利化倾向 [J]. 教育研究, 2020 (8): 5-6.
- [6] 徐凯文. 青少年常见心理问题的四大成因 [EB/OL]. (2023-05-03) [2023-08-15]. https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzU3NDc5NzcxNA==&mid=2247493714&idx=1&sn=2018b18df0b574f6f64087abc949f920&chksm=fd2e4967ca59c071d90f9fe46d7378ba6feb2f8a262d8fc29e98e73fe3b1d049a597233f6324&scene=178&cur_album_id=2897683030172286977#rd.
- [7] 刘亮. 父母做这9件事, 孩子从厌学变爱学 [M]. 北京: 中国妇女出版社, 2020: 17, 75.
- [8] [英] 伯特兰·罗素. 幸福之路 [M]. 黄茵, 译. 天津: 天津人民出版社, 2021: 43-44, 138.
- [9] 徐凯文. 时代空心病与焦虑经济学 [R]. 北京: 第九届东方家庭教育高峰论坛, 2016.
- [10] [美] 杰瑞姆·布莱克曼. 心灵的面具: 101种心理防御 [M]. 王晶, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2021: 16.
- [11] 吴少非. 体育运动促进青少年健康心理的影响研究 [C]. 天津: 第十二届全国运动心理学学术会议论文摘要汇编, 2023: 197.
- [12] 朱媛鹤, 张伟鹏. 青少年体育参与者社会支持与心理幸福感之间的关系 [C]. 2022年全国第七届中国体能训练科学大会论文集, 2022: 724-739.
- [13] [美] 麦克威廉斯. 精神分析诊断: 理解人格结构 [M]. 鲁小华, 郑诚, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2015: 254.

- [14] 胡国华. 从网红小说《坏小孩》看共情技术在青少年家庭教育中的运用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (5) : 521, 524.

How to Guide the Teenagers to Feel Happiness in Daily Life?

Hu Guohua

No. 7, Dexin Class, DRM Psychological Consulting, Shanghai

Abstract: According to some related investigations, Chinese teenagers are disturbed by negative emotions and affects more and more commonly. This dissertation discusses four aspects of why the teenagers are not easy to feel happy: education involution, hyper-competition, jealousy and loneliness, isolation (of affect) like a puppet. Accordingly, this dissertation arises four efforts to guide the teenagers to feel happy in daily life, such as: (1) Attend cooperative group activities; (2) Participate in sports; (3) Build socially supportive system; (4) Operate empathy in family education. The teenagers are in a special stage of affect sensitivity, as well as the quickly developing society, so how to guide the teenagers need intelligence and efforts.

Key words: Teenagers; Happiness; Group activity; Sports; Social support; Empathy