

教育研讨

2025年6月第7卷第6期

孝感市中学生心理健康状况调查与对策研究

程芳¹ 李彬彬²

- 湖北工程学院，孝感；
- 湖北工程学院新技术学院信息工程系，孝感

摘要 | 随着社会的迅猛发展和教育竞争的加剧，中学生群体的心理健康问题逐渐引起社会的广泛关注。本研究通过问卷调查、深度访谈及数据分析等科学方法，全面审视孝感市中学生的心理健康状况，并对家庭环境、学校教育和背景等多方面因素对其心理健康的作用进行了深入分析，为教育机构、家长以及社会相关方面提供思考路径及策略建议，助力中学生心理健康的促进和提升。

关键词 | 孝感市；中学生；心理健康；影响因素

Copyright © 2025 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/>



青春期是身心发展的关键时期，青少年的心理状态不仅关系到个人的成长与进步，还对家庭和社会的和谐与稳定产生深远影响。随着竞争的加剧和学业压力的增加，中学生所面临的心理挑战变得日益突出，这已经引起了社会各界的广泛关注。

1 孝感市中学生心理健康现状

1.1 研究对象

本研究选取市区三所中学作为样本，于2021年至2023年连续三年，共收集了743名中学生的心理健康状况访谈记录，并对其进行了详尽的统计分析。

1.2 研究方法

综合运用问卷调查、现场访谈、统计分析等多种方法。

1.3 现状分析

1.3.1 孝感市中学生心理健康的总体状况

调研内容涵盖中学生的自我认知、情绪状态、人际交往、学业压力等多个维度，孝感市中学生心理健康状况调查揭示了该地区青少年心理健康的复杂图景。统计数据显示，孝感市中学生中约有42%的学生报告存在不同程度的心理压力，其中学习压力是主要的焦虑源，表现为作业量过大、考试排名压力。这种持续的压力不仅影响了他们的日常生活，也对他们的心理健康产生了负面影响。有案例显示，因长期的考试焦虑，部分学生出现了失眠、情绪低落和食欲不振的症状。23%的学生存在较为明显的青春期心理焦虑状况；17%的学生因家中与父母关系紧张产生心理负担，例如父母过度苛责、对学习成绩要求高、亲子间缺乏有效沟通等。

经过仔细的梳理和精确的分析，发现不同年级、性

基金项目：湖北工程学院新技术学院2024年大学生科研立项。

通讯作者：程芳，湖北工程学院，硕士研究生，研究方向：大学生心理健康教育、大学生思想政治。

文章引用：程芳，李彬彬. 孝感市中学生心理健康状况调查与对策研究 [J]. 教育研讨, 2025, 7(6): 627-632.

<https://doi.org/10.35534/es.0706121>

别以及家庭背景（例如留守家庭和完整家庭）的学生在心理健康问题上呈现出多维度的明显差异。具体来说，调研数据明确了学业压力的具体表现形式和程度差异，以及不同性别学生在处理人际关系困扰时的不同表现。另外，本研究从家庭、学校和个体三个层面深入探究了影响学生心理健康的因素。在家庭层面，研究了父母的教养方式（如民主型、专制型、溺爱型）、亲子沟通的频率与质量，以及家庭重大事件（如父母离异、亲人患病）对学生心理的影响机制；在学校层面，分析了学业负担（包括作业时长、考试频率）和校园氛围（如师生互动模式、同伴关系融洽度）对学生心理健康的作用路径；在个体层面，考察了性别、年级、性格特质（如内向、外向）与心理问题的内在联系，例如探究内向性格的学生是否更容易因为情绪压抑而产生心理问题。

数据分析揭示，平均而言，每10名学生中就有4名表示自己受到学业压力的困扰，表现为作业负担重、考试难度大以及排名带来的压力。另外，有2名学生因青春期的烦恼和焦虑（如情绪波动和过分关注他人评价）而感到困扰。还有1至2名学生与家人的关系紧张，这可能是由于父母的管教过于严格或缺乏有效的沟通。相比之下，毕业生感受到的压力更为显著，在学业压力影响较为显著的学生群体中，将近一半的学生坦言在考试前夕会遭遇失眠及焦虑情绪困扰；而与普通学生相比，留守儿童（父母在外务工）更容易感到孤独和自卑。

1.3.2 孝感市中学生心理问题的类型与分布

孝感市中学生心理健康问题的类型与分布呈现出多样化的特点，其中学习压力、家庭关系紧张、青春期焦虑以及人际关系困扰是最为常见的心理问题（如图1所示）。

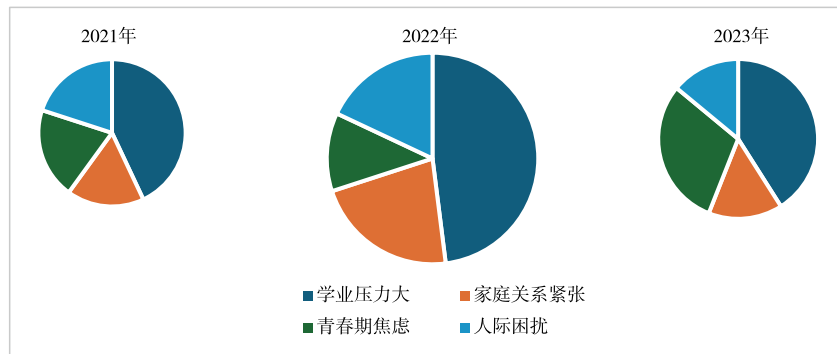


图1 孝感市中学生心理问题的类型与分布年度对比扇形图

Figure 1 Annual comparative pie chart of types and distribution of psychological problems among middle school students in Xiaogan City

如图所示，2021年至2023年期间，报告感受到学业压力的学生人数最多，紧随其后的是家庭关系紧张和青春期焦虑的比例，这两者总体上保持在较高水平。此外，人际关系的困扰呈现出上升趋势，社交压力也成为了新的心理负担。在访谈中发现，学业压力常常与家庭中亲子关系的紧张状况紧密相关，两者之间的交叉影响显著（如表1所示）。

这种多维度的心理问题相互交织，揭示了孝感市中学生心理健康问题的复杂性和紧迫性，迫切需要采取多层次的综合干预措施。

表1 孝感市中学生心理问题数据对比（2021—2023年）

Table 1 Comparison of psychological problems among middle school students in Xiaogan City (2021-2023)

心理问题	2021年	2022年	2023年	变化趋势
学业压力大	4.3人	4.8人	4.1人	2022年最高
家庭关系紧张	1.7人	2.2人	1.5人	2023年缓解
青春期焦虑	2.0人	1.2人	3.0人	2023年反弹
人际困扰	2.0人	1.8人	1.4人	逐年减少

注：数据来自我校心理中心前三年的调研结果，2023年青春期焦虑在学生群体中的发生率明显上升，推测可能与升学压力和青春期发育加速有关。

2 影响孝感市中学生心理健康的因素分析

2.1 理论依据

国内外众多研究成果为中学生心理健康的探索奠定了坚实基础。国内方面，学者郭明（2018）指出，中学生进入“心理断乳期”后，独立意识增强但情绪调节能力不足，容易出现闭锁心理，这种自我封闭若长期持续，可能引发抑郁倾向^[2]。赵爱芹（2021）的研究发现，“专制型”家长教育出的孩子，焦虑得分比“民主型”家庭的孩子高37%；而“忽视型”家长由于缺乏对孩子的陪伴，其孩子更容易出现人际关系敏感问题^[1]。赛贤娇（2020）通过对比研究发现，重点中学学生的学

业压力显著高于普通中学，“班级排名竞争”是导致学生睡眠不足、产生厌学情绪的主要诱因之一^[3]。国外研究则从不同视角提供了理论支持。美国学者研究发现，每周参与3次以上团队体育游戏（如篮球、拔河）的中学生，其抑郁症状发生率比不参与的学生低25%，原因在于游戏中的合作与竞争能有效提升学生的自信心和情绪调节能力。美国教育心理学会的研究表明，学生的学业自我效能感与心理健康呈强正相关，高自我效能感的学生面对挫折时更倾向于积极应对，而低自我效能感的学生则容易陷入“我不行”的负面循环。这些理论与成果为本研究提供了宝贵的方法借鉴与明确的方向指引。

2.2 影响因素分析

孝感市作为地方城市，其特有的教育生态、家庭结构等因素，决定了中学生心理健康问题具有一定的独特性，需要进一步探索适配本地实际情况的理论应用模式与干预策略。

2.2.1 家庭因素对孝感市中学生心理健康的影响

孝感市中学生的心理健康状况受到家庭因素的深刻影响。家庭是青少年成长的第一个社会环境，父母的教育方式、家庭氛围、经济状况以及家庭成员间的关系都对孩子的心理健康产生着直接或间接的作用。例如，专制型的教育方式往往会使孩子产生逆反心理和自卑情绪，而过度溺爱的教育方式则可能导致孩子缺乏独立能力和责任感。研究还发现，家庭氛围不和谐、父母关系紧张等因素，会给孩子带来巨大的心理压力，增加心理问题发生的风险。因此，改善家庭教育环境，提升家长教育能力，是促进中学生心理健康的重要途径^[1]。

调查显示，孝感市家庭普遍重视孩子的学习，约有17%的学生报告称家庭中来自父母的压力是他们心理问题的主要来源。父母吵架、过度关注成绩（如“必须考年级前10”）、很少沟通，都会让孩子心里压着事儿。5%的学生表示“回家后不想和父母说话”。在访谈案例中，父母的过度期望、忽视或过分保护都可能导致孩子出现焦虑、抑郁等心理问题。一些父母对孩子的学业成绩有着不切实际的高要求，这不仅增加了孩子的学习压力，还可能引发自我价值的怀疑和自尊心的下降。此外，家庭结构的变化，如单亲家庭或重组家庭，也可能对孩子的心理造成影响。心理学家弗洛伊德曾指出：“家庭是社会的缩影，是孩子性格形成的第一个也是最重要的场所。”因此，孝感市的家庭需要通过建立和谐的家庭关系、提供稳定的情感支持以及合理的教育方式，来为中学生心理健康打下坚实的基础。

2.2.2 学校环境对孝感市中学生心理健康的影响

学校作为中学生心理健康教育的主阵地，在实际开展过程中存在诸多不足。有学者通过对多所中学的实地调研发现，师资短缺是制约心理健康教育发展的关键因素之一。部分学校心理健康教师多由其他学科教师兼任，缺乏系统的心理学专业培训，难以提供高质量的心

理健康教育服务。同时，课程设置也存在不合理之处，理论知识讲解过多，缺乏与学生生活实际的紧密结合，导致教育效果大打折扣^[2]。除了师资和课程问题，心理健康教育的覆盖面也有待扩大。许多学校仅针对出现心理问题的学生开展个别辅导，未能将心理健康教育融入日常教学和校园文化建设中，无法实现全体学生的心理素质提升。赛贤娇（2020）通过问卷调查发现，超过60%的中学生表示学校心理健康教育活动形式单一，缺乏吸引力，难以满足他们的实际需求^[3]。

孝感市中学生心理健康状况的调查研究揭示了学校环境在塑造学生心理状态方面扮演着至关重要的角色。据相关数据显示，孝感市中学生中报告在学习过程中感到压力巨大的学生众多，而这一比例在重点中学中更是高达45%~50%。很多学生每天写作业到非常晚，严重挤压睡眠时间，周末还要补课，有各种学习安排，有12%的学生表示“一考试就紧张得大脑空白”。

学校环境中的竞争氛围、教师期望以及同伴间的比较，都可能成为学生心理压力的来源。调查显示，学生普遍反映课业负担重，课外辅导班和作业量大，导致他们缺乏足够的休息和娱乐时间，进而影响了心理健康。此外，学校环境中的师生关系、同学关系以及校园文化等，也对学生的心理健康产生深远影响。良好的师生互动能够促进学生的积极情感发展，而冷漠或紧张的师生关系则可能导致学生出现焦虑和抑郁情绪。因此，学校环境的优化，包括改善师生关系、提供心理健康教育课程、建立学生支持系统等，对于预防和干预孝感市中学生心理健康问题至关重要。

2.2.3 社会环境对孝感市中学生心理健康的影响

孝感市中学生的心理健康状况受到社会环境的深刻影响。随着社会竞争的加剧和信息时代的到来，中学生面临着前所未有的压力和挑战。《中国青少年心理健康报告》显示，当前青少年心理问题的发生率呈上升趋势，孝感市也不例外。社会环境中的诸多因素，如媒体信息的泛滥、网络社交的普及以及社会价值观的多元化，都在不同程度上影响着中学生的心理健康。例如，网络暴力、网络欺凌等现象在社交媒体上时有发生，这些负面信息的传播对青少年的心理健康构成了威胁。此外，社会对成功的过度强调，如对名牌大学和高薪职业的追求，以及孝感市家庭普遍重视学生学习成绩，这也给中学生带来了巨大的心理压力。正如心理学家卡尔·罗杰斯所言：“人是社会的产物。”孝感市中学生在成长过程中，不可避免地会受到社会环境的影响，这些影响在他们的心理健康状况上留下了深刻的烙印。

3 孝感市中学生心理健康问题的预防与干预对策

3.1 家庭层面的预防与干预措施

在孝感市中学生心理健康状况的调查与对策研究

中,家庭层面的预防与干预措施显得尤为重要。相关研究显示,家庭环境和父母的教育方式对青少年的心理健康有着直接且深远的影响。家庭因素在中学生心理健康问题中扮演着关键角色。因此,家长应通过建立和谐的家庭氛围、积极倾听孩子的想法和需求,以及提供适度的指导和支持,来预防和干预孩子的心理健康问题。给家长的“沟通手册”,设置常见问题解决办法:比如“孩子不愿沟通怎么办?”“成绩下滑时如何安慰?”(用具体案例说明,比如“不说‘你怎么又考差了’,改说‘我们看看哪里没掌握,慢慢补’”)。家庭活动建议:比如“每周一次家庭聊天时间”“一起做饭、散步,在轻松氛围中沟通”。此外,家长可以利用“家庭系统理论”来理解家庭成员间的相互作用,从而更好地识别和解决潜在的心理问题。正如心理学家卡尔·罗杰斯所言:“人是自己经验的产物。”家长应鼓励孩子表达自己的感受,通过有效的沟通和理解,帮助孩子建立积极的自我认知,从而促进其心理健康的发展。

3.2 学校层面的预防与干预措施

在孝感市中学生心理健康问题的预防与干预中,学校层面的措施至关重要。首先,学校应建立完善心理健康教育体系,通过定期的心理健康普查,及时发现学生的心理问题。例如,根据《中国学校卫生》杂志的报道,定期的心理筛查能够帮助识别出约10%至20%的学生存在不同程度的心理困扰。学校可以利用这些数据,对有需要的学生提供个性化的心理辅导和干预。给学校的“心理指南”列出学生心理问题清单:比如“初三学生最需要考前减压”“初一学生普遍有适应焦虑”,让教师知道重点关注哪些群体。给出心理课教案包:包含“如何应对父母唠叨”“同学矛盾怎么解决”等具体主题的上课内容和活动设计。

其次,学校应加强心理健康教育课程的建设,将心理健康教育纳入日常教学计划。通过开设专门的心理健康课程,教育学生如何识别和管理压力、如何建立良好的人际关系以及如何正确处理自我认知问题。例如,引用心理学家卡尔·罗杰斯的观点:“人是自我实现的倾向。”学校可以引导学生认识自我,鼓励他们追求个人潜能的实现。

此外,学校应提升心理健康教育师资力量,定期对教师进行心理健康知识和技能的培训。教师在日常教学中应具备观察学生心理状态的能力,及时发现并引导学生解决心理问题。案例分析显示,教师的及时干预能够有效降低学生心理问题的严重性,防止问题进一步恶化。

最后,学校应创新心理健康教育方法与途径,例如运用角色扮演、团体辅导、心理剧等互动性强的活动,让学生在参与中学习和体验,从而提高心理健康教育的实效性。通过这些综合措施,学校能够为孝感市中学生

提供一个更加健康、和谐的成长环境。

3.3 社会层面的预防与干预措施

在孝感市中学生心理健康问题的社会层面预防与干预措施中,政府和社区应发挥关键作用。首先,政府可以制定相关政策,为心理健康教育提供资金支持和政策保障。例如,根据《中国教育报》的报道,政府可以设立专项基金,用于心理健康教育的推广和专业人才的培养。其次,社区应建立心理健康服务网络,提供专业的心理咨询服务。例如,可以借鉴美国心理学会(APA)的社区干预模型,通过社区中心、学校和医疗机构的合作,形成一个覆盖广泛的心理健康服务网络。此外,社会团体和非政府组织(NGO)也应积极参与,通过举办讲座、工作坊等形式,提高公众对心理健康问题的认识。例如,根据《中国青年报》的报道,某NGO在孝感市开展的“心理健康进校园”活动,有效提升了学生的心理韧性。通过这些综合措施,可以构建一个多层次、全方位的心理健康预防与干预体系,为孝感市中学生的健康成长提供坚实的社会支持。

4 孝感市中学生心理健康教育的优化策略

4.1 加强心理健康教育课程建设

构建一个全面、系统、科学的心理健康教育课程体系,对于提升孝感市中学生心理健康水平至关重要。

首先,课程内容应涵盖心理健康的基础知识、情绪管理、压力应对、人际交往技巧等关键领域。例如,可以引入认知行为疗法(CBT)的基本原理,帮助学生识别和改变负面思维模式,从而提高应对日常挑战的能力。此外,课程设计应结合孝感市中学生的实际需求,通过案例分析、角色扮演、小组讨论等互动形式,使学生在参与中学习和体验,从而更好地理解和掌握心理健康知识。

其次,心理健康教育课程的实施需要专业师资的支持。教师不仅要有扎实的心理学理论基础,还要具备良好的沟通技巧和引导能力。孝感市可以考虑定期举办心理健康教育培训工作坊,邀请心理学专家进行授课,提升教师的专业水平。同时,学校应鼓励教师参与心理健康教育的科研活动,通过实证研究不断优化课程内容和教学方法。

最后,心理健康教育课程的评估和反馈机制也应得到重视。通过定期的问卷调查、访谈和心理测评,收集学生、家长和教师的反馈信息,评估课程效果,及时调整和改进教学策略。正如美国心理学家卡尔·罗杰斯所说:“教育的目的在于帮助个体成为自我实现的人。”孝感市中学生心理健康教育课程的建设,正是为了帮助学生更好地认识自我,实现自我潜能,促进其健康成长。有学者探讨国际心理健康教育的创新模式,其中一

些国家将心理健康教育融入学科教学,采用“渗透式”教育方法,取得了良好的教育效果。这种模式能够让学生在日常学习中潜移默化地接受心理健康教育,提高学生的心理认知水平和调适能力,为我国心理健康教育课程改革提供了新思路^[4]。有学者对美国大学生心理健康教育的研究发现,美国构建了完善的心理健康教育体系,包括专业的课程教学、多样化的心理咨询服务、高效的危机干预机制以及浓厚的校园文化氛围。这启示教育工作者,在中学生心理健康教育中,应加快构建全方位、多层次的教育体系,明确学校、家庭、社会在心理健康教育中的职责,加强师资队伍建设,推动相关政策法规的制定,为中学生心理健康教育提供坚实的制度保障和资源支持^[5]。

4.2 提升心理健康教育师资力量

在孝感市中学生心理健康教育的优化策略中,提升心理健康教育师资力量是关键一环。师资力量的强弱直接关系到心理健康教育的质量和效果。相关研究显示,教师的心理健康知识水平和干预技能对学生的心理健康状况有着显著影响。因此,孝感市应加大对心理健康教育师资的培训力度,通过定期举办心理健康教育培训工作坊、研讨会和专业课程,提高教师的专业知识和技能。例如,可以邀请心理健康领域的专家学者,利用案例分析、角色扮演等互动式教学方法,增强教师的实操能力。此外,引入心理测评工具和干预模型,如贝克抑郁量表(BDI)和认知行为疗法(CBT),将有助于教师更准确地识别学生的心理问题,并提供科学有效的指导。正如美国心理学家卡尔·罗杰斯所言:“教育的目的在于帮助个体成为自我实现的人。”孝感市的教育工作者应致力于培养学生的自我认知能力,帮助他们建立积极的自我形象,从而促进其心理健康的发展。

4.3 创新心理健康教育方法与途径

在孝感市中学生心理健康教育的优化策略中,创新心理健康教育方法与途径显得尤为重要。当前,心理健康教育正面临着传统教学模式的局限性,因此,引入多元化的教学手段和互动平台显得尤为迫切。例如,可以利用大数据分析学生心理健康状况,通过建立心理健康档案,对学生的行为模式、情绪变化进行实时监控和预警。此外,引入案例教学法,能够让学生在具体情境中

学习如何应对心理压力。例如,通过角色扮演、情景模拟等互动形式,让学生在模拟的社交场景中学习人际交往技巧,从而提高自我认知和情绪管理能力。

在创新心理健康教育方法与途径的过程中,孝感市教育工作者可以借鉴国内外先进的教育理念,如积极心理学的理论,鼓励学生发展个人优势和积极品质。引用心理学家马丁·塞利格曼的名言:“积极心理学不是关于如何变得快乐,而是关于如何活得更更有意义。”通过开展积极心理学工作坊,引导学生探索个人兴趣、培养感恩心态和乐观态度,从而提升整体的心理健康水平。同时,结合孝感市中学生的实际情况,开发适合本地文化背景的心理健康教育课程。例如,结合孝感市的历史文化资源,设计以孝文化为核心的心理健康教育活动,强化学生的社会责任感和集体荣誉感。

此外,孝感市中学生心理健康教育的创新途径还包括利用现代科技手段。例如,开发心理健康教育App,提供在线心理咨询和自助服务。通过这些平台,学生可以匿名地表达自己的困扰,获取专业的心理支持和建议。同时,学校可以与专业心理健康机构合作,定期举办心理健康讲座和工作坊,邀请心理学专家进行面对面的交流和指导。通过这些创新方法,不仅能够提高心理健康教育的覆盖面和有效性,还能够为学生提供一个更加开放和包容的学习环境,促进他们健康成长。

参考文献

- [1] 赵爱芹, 庞吉成. 家庭教育对中学生心理健康的影响及对策分析[J]. 智慧健康, 2021, 7(10): 184-186.
- [2] 郭明, 赵柯莹. 中学生心理健康教育浅析[J]. 内蒙古教育, 2018.
- [3] 赛贤娇. 中学生心理健康现状及其对策研究[J]. 中学生作文指导, 2020(32): 1.
- [4] Zhuozhuo Xin, Seong Pek Lim, Haojun Zhao. Journal of Contemporary Educational Research [J]. Journal of Contemporary Educational Research, 2024(3): 95-100.
- [5] 裴学进. 基于美国大学生心理健康教育研究视域的分析[J]. 山西高等学校科学学报, 2015(11): 71-74.

Investigation and Countermeasure Research on the Mental Health Status of Middle School Students in Xiaogan City

Cheng Fang¹ Li Binbin²

1. Hubei Engineering University, Xiaogan;

2. Department of Information Engineering, New Technology College, Hubei Engineering University, Xiaogan

Abstract: With the rapid development of society and the intensification of educational competition, the mental health problems of middle school students have gradually attracted widespread attention from society. This study comprehensively examines the mental health status of middle school students in Xiaogan City through scientific methods such as questionnaires, in-depth interviews and data analysis. It also conducts an in-depth analysis of the effects of multiple factors such as family environment, school education and social background on their mental health, providing thinking paths and strategic suggestions for educational institutions, parents and relevant aspects of society. Help promote and enhance the mental health of middle school students.

Key words: Xiaogan City; Middle school students; Mental health; Influencing factors