

家校社协同视域下城市青少年自然缺失的成因与对策探析

张亚平

苏州科技大学，苏州

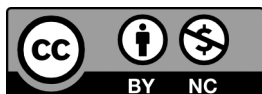
摘要 | 随着城市化程度不断提升，青少年“自然缺失”现象愈加显著，表现为自然接触频率降低、自然情感淡漠与生态意识弱化等问题。已有研究表明，自然缺失不仅影响青少年的身心健康发展，还可能削弱其生态公民意识的生成。在分析当前自然教育碎片化、学校课程工具化、家庭陪伴功能弱化与社区支持滞后的基础上，本文引入“家校社协同育人”视角，梳理城市青少年自然缺失的内外部成因，从家庭养育环境、学校课程体系与社区自然资源三方面系统分析协同失效的表现与机制。在此基础上，提出强化家庭自然陪伴功能、重构学校自然教育课程内容与方法、打造社区支持型自然体验平台等对策建议。本文旨在构建多元协同的自然教育支持系统，为城市青少年生态素养的提升提供现实路径。

关键词 | 自然缺失；家校社协同；生态教育；城市青少年；自然体验

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/>



1 引言

在当今城市化进程和数字化生活方式的影响下，青少年日益疏远自然环境，“自然缺失”现象引发广泛关注。美国学者理查德·洛夫（Richard Louv）在《林间最后的小孩》中提出了“自然缺失症”概念，形象描述现代儿童远离大自然而产生的一系列问题^[1]。这一现象并非严格意义上的医学疾病，而更像是儿童疏离自然所付出的代价，包括缺乏自然常识、面临更高的身心疾病风险等。本文所指“自然缺失”，沿用理查德·洛夫“自然缺失症”的核心内涵，侧重描述青少年与自然疏离的状态及相关表现。尤其在城市环境中，青少年接触自然的机会受到空间和时间的双重限制，长期室内生活导致他们与自然的情感联系日渐淡薄。青少年时期是身心发

展的关键阶段，自然体验的缺失已被证明会对心理健康和社会性发展产生负面影响^[2]。面对这一困境，如何弥补城市青少年与自然之间的鸿沟，成为教育领域和社会层面亟待解决的问题。本文在家校社协同的视域下，分析城市青少年自然缺失的具体表现、危害及深层成因，并探讨家庭、学校、社区三方联动的干预对策，以期为政策制定和教育实践提供参考。

2 自然缺失的表现与危害

近年来的研究表明，城市青少年普遍存在与自然脱节的现象，常表现为专注力下降、情绪调节困难及自然敏感度降低。部分学者认为，“自然缺失”已成为数字化时代儿童心理和行为异化的重要诱因^[3]。

作者简介：张亚平，苏州科技大学，研究生在读，研究方向：青少年心理健康教育。

文章引用：张亚平. 家校社协同视域下城市青少年自然缺失的成因与对策探析 [J]. 教育研讨, 2025, 7 (12): 1278-1282.

<https://doi.org/10.35534/es.0712238>

相关研究和调查显示,城市青少年在亲近自然方面存在明显缺失,具体表现为自然接触时间极少、自然知识匮乏及对自然环境缺乏兴趣和情感联结^[3]。一项针对我国城市儿童青少年的调查发现,超过一半的受访者每周户外活动时间少于3小时,远低于每周7小时的基本建议值;更有68%的青少年每日户外时间不足1小时,近一半不足30分钟^[4]。长期缺乏自然体验,导致相当比例的孩子出现专注力不集中、情绪调节能力差、环境适应困难等问题。全国多名中小学生的调研结果显示,约有12.4%的儿童和青少年存在与自然缺失相关的表现,如注意力涣散、情绪易波动及对大自然缺乏好奇心。

“自然缺失”对青少年的心理和社会性发展产生多方面的不良影响。首先,在心理健康方面,缺少户外活动和自然接触被认为是注意力缺陷、多动倾向和焦虑抑郁等问题的风险因素。研究表明,经常亲近自然有助于降低压力和焦虑水平,提升积极情绪和认知能力;反之,远离自然会削弱感知能力和创造力。有学者指出,儿童与自然体验的减少正成为严重的公共健康问题^[5]。其次,在社会性发展方面,长期远离自然环境可能导致青少年同理心和社会适应能力下降。由于缺少在户外与同伴互动、与动植物接触的机会,他们的社交能力可能受到影响。城市青少年沉迷于电子游戏和虚拟社交,缺乏真实环境中的交往与合作,这进一步造成人际交往能力薄弱和共情心欠缺^[6]。此外,对自然缺乏直接体验,也使孩子仅能从书本和屏幕获取关于自然的“间接知识”,难以建立人与自然的情感纽带。从长远来看,这种体验缺失可能弱化他们对环境和生命的尊重,影响未来世代的环保意识和责任感^[7]。

综上,城市青少年的自然缺失不仅表现在客观行为上(很少走进自然),还体现在主观态度上(缺乏对大自然的兴趣和关爱)。这种缺失带来的危害是多维度的,包括心理健康隐患、社会交往能力不足,以及可能在价值观层面导致对自然和生活缺乏敬畏与热情。这为本研究深入探究其成因提供了基础,也凸显了干预的紧迫性。

3 成因分析

青少年远离自然的背后,有着复杂的结构性和观念性原因。本文从家庭教育、学校课程、社区环境与支持三个层面进行分析,以揭示“自然缺失”形成的深层机制。

3.1 家庭教育因素

家庭是青少年接触自然的启蒙场域,然而在城市家庭中,一些观念和教养方式限制了孩子亲近自然的机会。首先,家长的教育焦虑和过度保护是重要原因。不少父母出于安全和卫生考虑,阻止孩子自由玩耍于户外,他们常认为自然环境“脏”“危险”,担心孩子受

伤或染病。这种过度焦虑导致父母倾向于将孩子圈养在室内“安全区”,并灌输“大自然很可怕”的观念。孩子即使有户外机会,也往往因父母的担心而被迫放弃,久而久之对未知的自然产生恐惧,进一步不愿接触自然。这一恶性循环使儿童与自然的距离愈发遥远。其次,家庭对学业成绩的过度看重,也压缩了孩子亲近自然的时间。在应试竞争激烈的环境下,许多家长认为学业表现决定一切,倾向于利用课余时间让孩子参加补习班或完成额外练习。即便国家推行“双减”政策以减轻作业和补课负担,家长的观念转变仍需时日。不少父母仍持续为孩子的学习“加码”,挤占了原本可以用于户外活动的休息时间。他们误以为户外玩耍是浪费时间,忽视了自然体验对孩子成长的独特价值。这种观念上的偏差,使家庭难以提供足够的自然实践机会。最后,数码娱乐对家庭生活的渗透也不可忽视。闲暇时,电子产品往往成为“保姆”,许多父母默许甚至鼓励孩子在室内使用电脑、手机获取知识或进行娱乐。相较于带孩子到户外探索自然,提供电子设备往往更省事。然而,过度依赖屏幕不仅进一步削减了孩子的户外时间,也让他们习惯于被动接受现成的信息,削弱了主动探索的欲望^[8]。家庭环境中上述结构性限制(时间、空间不足)和观念性因素(安全焦虑、学业至上、数字依赖)相互交织,共同导致了青少年与自然的疏离。

3.2 学校课程因素

学校教育在青少年与自然的关系中扮演着关键角色,但当前城市学校的课程设置和教学模式在一定程度上加剧了“自然缺失”。首先,应试导向的课程体系使自然教育边缘化。长期以来,中小学课程更注重课堂内的学科知识传授,户外实践和环境教育活动所占比重很小。许多学校迫于升学压力,倾向于将时间投入主课和考试科目,户外考察、实验实践等被视为可有可无的“课外”活动。这导致学生缺乏系统的自然体验课程,对自然知识的了解停留在书本和多媒体层面,难以形成真切的感官体验。其次,课业负担和校内管理的限制也减少了学生接触自然的机会。虽然“双减”政策实施后课业总量有所下降,但在实际操作中,很多学校并未将节省的时间用于组织户外活动或综合实践课程。出于对安全事件的担忧,一些学校缩减了春游、秋游、实验课外出等活动,这无形中剥夺了学生走出教室亲近自然的机会。最后,数字技术在教育中的过度替代也是重要因素。教师布置与自然相关的作业时,不少学生直接通过网络检索完成,而非亲自观察体验。有调查问及“在完成‘身边的生物’这项作业时,选择何种方式”,结果显示88%的学生回答“上网查找”^[9]。这表明学校虽然有引导学生亲近自然的教學意图,但学生往往以数字化方式替代了真实观察,错失了与自然接触学习的契机。从观念上看,一些教师和学校管理者可能默认了这种做法,认为获取知识不一定非要实地实践。这种教学理念

上的偏差,使得自然教育沦为“纸上谈兵”,学生的自然体验更加贫乏。总的来说,学校层面存在课程设计、安全管理和教学理念等方面的结构性与观念性障碍,导致青少年在校期间缺少与自然互动的机会。

3.3 社区环境与支持因素

社区提供的环境与支持条件,也是影响城市青少年接触自然的重要因素。在高度城市化的背景下,城市社区的自然空间匮乏是首要的结构性原因。许多大城市的居民区高楼林立,绿地面积有限,可供青少年自由玩耍、探索的“自然式”场所稀缺。即使有城市公园或绿地,也往往经过人工设计和规整,缺少生物多样性和原生态特质,自然元素较为单一^[10]。儿童活动空间的“去自然化”,使得青少年日常生活中很难近距离接触丰富的花草虫鸟。安全与交通因素也限制了社区对青少年户外活动的支持。在车流量大、人员密集的都市环境,家长普遍不放心孩子独自在社区范围内活动,认为街道和开放空间潜藏风险。这意味着青少年若想进入稍远的自然区域(如郊野公园、山林),往往需要成人陪同和交通工具支持,但很多家庭难以频繁安排,社区本身缺乏安全便捷的自然游憩路径。除物理环境外,社区文化和资源支持的不足同样值得关注。相比于国外或一些自然资源的丰富地区,国内城市社区普遍缺少面向青少年的自然教育项目和组织。在生态文明理念推广的背景下,虽然各地出现了一些青少年自然教育中心、公益营地等,但总体来看,大多数社区尚未将自然体验纳入常规的青少年活动范畴。在学校和家庭之外,社区缺乏主动牵头举办自然科普、户外探险、生态志愿等活动的平台,导致青少年即使课后和周末有空闲,也少有机会参与有专业指导的自然体验。从观念层面来看,部分社区和公众仍倾向于将“科技娱乐”“室内安全”类活动视为主流,对在城市里开展“野外”相关活动存有疑虑,认为自然探索是“可有可无”的休闲方式,而非必要的成长环节。这种认知上的滞后,使得社区未能充分承担起支持儿童亲近自然的社会责任。综上所述,社区层面的环境制约(空间与安全)及支持不足(资源与观念)相互作用,共同导致了城市青少年接触自然机会的减少,加剧了他们的自然缺失问题。

4 对策建议

针对以上成因,应从家庭、学校、社区三方面协同发力,营造有利于青少年亲近自然的环境与氛围。多元主体共同干预,才能有效缓解“自然缺失”带来的负面影响。

4.1 家庭:丰富亲子自然活动

家庭作为孩子成长的第一环境,应主动创造条件让青少年走进自然。首先,转变家长观念。学校和社区可以通过家长课堂、宣传手册等方式,引导父母认识到

自然体验对孩子身心健康和人格发展的价值,纠正“户外不安全、玩耍浪费时间”的误解。当家长意识到亲近自然并不会耽误学习,反而有助于提高注意力、培养创造力时,才更愿意支持孩子参与户外活动。同时,应向家长和孩子传授基本的户外安全技能,减轻家长对自然风险的焦虑。例如,学习识别常见动植物、掌握防虫防晒措施、应对迷路摔伤的简单方法等,在保障安全的前提下,让家长放心让孩子去“探险”。其次,安排固定的亲子自然时间。建议家长每周至少预留一定时段,陪伴孩子进行户外活动,如周末进行一次郊野徒步、公园野餐或植物园参观。亲子共赴自然,不仅能增进家庭情感,还能让孩子在成人引导下增长见闻、培养对自然的兴趣。研究表明,每周户外活动超过7小时的儿童,在注意力和情绪调节方面表现更佳^[11],因此家长应尽量保证孩子每天至少1小时的户外自由活动时间。再次,节制电子产品使用也是家庭需要落实的措施。父母应为孩子设定每日屏幕时间上限(如不超过1小时),用参与室外游戏、观察小动物等活动替代电子娱乐。可以制定家庭规则,鼓励孩子优先选择户外玩耍,家长更应以身作则放下手机,和孩子一起运动或进行自然观察。最后,鼓励社区中的家庭组建自然探索小组,邻里间定期组织孩子集体开展户外活动。在群体氛围中,孩子会更加主动地投入大自然,家长之间也可交流经验、形成支持网络。这种“家长—孩子”共同参与的模式,有助于将亲近自然融入家庭日常生活,使其成为一种持续的习惯。

4.2 学校:优化课程设计,融入自然教育

学校应充分利用课程和活动安排,弥补学生在自然体验方面的不足。首先,要将自然教育融入正式课程体系。教育行政部门和学校管理者可参考环境教育、STEM课程等框架,开发以自然体验为特色的校本课程和选修课。例如,开设“自然观察”“城市生态”“园艺实践”等课程,让学生定期在校园绿地或校外基地上课,直接接触植物、昆虫,学习生态知识;在已有课程中也可以融入户外元素,如语文课引导学生观察校园四季变化并进行写作,科学课安排植物生长实验等。这种融入式的设计能保证每个学生在校期间获得基本的自然体验。其次,增加户外活动和实践学习的比重。根据《中小学生综合实践活动课程指导纲要》精神,学校应确保实践活动课时,并将研学旅行作为自然教育的重要方式^[12]。教师可以“因地制宜”设计自然主题的研学方案,如组织参观本地的湿地公园、地质公园或农场,让学生在真实环境中考察学习。实践证明,身临其境的体验比单纯的书本知识更能让学生直观领悟自然规律,并在互动中产生尊重和热爱自然的情感^[13]。再次,利用校园及周边的自然资源,营造日常化的自然接触场景。例如,在校内建设小型植物园、气象观测角、动物饲养角,让学生平时就能近距离观察动植物的生长变化。课

间休息和体育课尽量安排在室外进行,保证学生每日有一定的阳光和绿色暴露时间。对于城区内缺乏大型自然场所的学校,可以与周边社区和科普机构合作,建立定期的自然拓展活动机制,如每月一次到社区公园开展自然课,邀请环保专家或志愿者带领学生开展生物多样性调查等。这种学校与社会资源联动的模式,既丰富了教学形式,也拓宽了学生的自然体验渠道。最后,改变评价导向以鼓励学生亲近自然。学校在评价体系中可加入实践活动和综合素质指标,认可学生在环保社团、自然笔记、科普创作等方面的表现,让“爱自然、会探索”成为值得奖励的品质。只有当学生感受到学校对自然体验的重视,才会更积极地参与相关活动,从而逐步克服对自然的陌生感,建立起人与自然的情感联结。

4.3 社区:完善自然空间与资源建设

社区和社会力量应为青少年创造更友好的户外环境,提供丰富的自然教育资源。首先,加强城乡规划中的绿色空间供给。城市规划部门应确保在居民区周边规划足够的公园、绿地、步道等公共自然空间,并提高这些空间的生物多样性和探索性。例如,建设社区花园、口袋公园、屋顶农园等,让孩子们在家门口就能找到亲近动植物的场所;在公园绿地的设计上,可专门设立儿童自然体验区,种植可供观察和互动的植物,放置木桩、岩石供攀爬,营造接近“野趣”的环境,而不仅仅是景观绿化。提升社区自然空间的安全性和可达性也十分重要:完善连接各绿地的人行道、自行车道,提供良好的治安和设施维护,让家长放心让孩子外出活动。其次,丰富社区层面的自然教育项目。鼓励环保组织、少年宫、科普馆等机构深入社区,定期举办针对青少年的自然主题活动。例如,组织“社区自然观察日”,带领孩子认识身边的动植物;开展“小小环境志愿者”项目,让青少年参与社区绿化和物种保护;假期举办自然教育夏令营或工作坊等。这些活动可以与学校协作,成为课外实践的延伸。同时,各地政府和公益机构应支持和培育专业的自然教育人才和志愿者队伍,为社区活动提供指导。再次,建立家校社协同的长效机制。社区可以牵头成立由家长代表、学校教师、社区工作者组成的“协同育人委员会”或联盟,共同策划青少年户外活动和环境教育方案。通过机制化的沟通,保证家庭、学校、社区在理念和行动上达成一致——如社区提供场地和信息支持,学校组织师生参与,家长做好全程配合。这种联动能够提高活动的参与度和影响力,形成全方位支持青少年走进自然的合力^[14]。最后,营造崇尚自然的社区文化。利用社区宣传栏、新媒体平台推广亲近自然的益处,宣传热爱大自然的青少年榜样事迹,在公众舆论中传递“让孩子走出房间,融入自然”的共识。当社区整体形成关注青少年自然教育的氛围时,家庭和学校也会更积极响应,真正实现三方协同促进青少年健康成长。

5 结语

“自然缺失”并非不可逆转的城市问题,通过家庭、学校、社区的通力合作,青少年重新拥抱大自然指日可待。大自然是最富智慧的课堂,在林间田野中,孩子们可以拓展感知、锤炼心智,获得课堂内无法提供的生命体验。让城市青少年走出钢筋水泥的高楼,摆脱对分数和屏幕的过度沉迷,去倾听鸟鸣、触摸泥土、探索四季变迁,这对其身心发展和人格培养具有深远意义^[15]。为了实现这一目标,需要多元主体共同努力:家长转变教育观念,为孩子播下热爱自然的种子;教师革新教学模式,架起书本与自然的桥梁;社区丰富资源供给,为青少年搭建亲近自然的舞台。当青少年重拾与自然的联结,他们将更健康快乐地成长,并逐渐培养起对环境的责任感和使命感。这不仅关乎一代人的福祉,更关乎未来社会可持续发展的动力。正如有教育者呼吁的,“我们应携起手来,让每个孩子每一天都有亲近蓝天绿树的机会。走出电子产品,走出焦虑,走出高楼大厦,去寻找花鸟虫鱼,去寻找美好的未来”——唯有家校社协同赋能,才能真正帮助城市青少年走出自然缺失的阴影,迎向充满生机与希望的明天。

参考文献

- [1] 洛夫. 林间最后的小孩:拯救自然缺失症儿童(增订新版)[M]. 自然之友,王西敏,译. 北京:中国发展出版社,2014.
- [2] 王贻婷. 走出“自然缺失症”:城市儿童的自然体验教育研究[D]. 武汉:华中师范大学,2023.
- [3] 刘良华. 现代儿童的“自然缺失症”与自然教育[J]. 教育科学研究,2025(10):1.
- [4] 王财玉,徐子涵. 儿童自然缺失的危害、原因及应对措施[J]. 乐山师范学院学报,2024,39(10):112-118.
- [5] 付文中. 儿童自然缺失症的现状及成因:基于河南省X市的实证分析[J]. 陕西学前师范学院学报,2020,36(5):20-25.
- [6] Lanza K, Alcazar M, Chen B, et al. Connection to nature is associated with social-emotional learning of children[J]. Current Research in Ecological and Social Psychology, 2023(4):100083.
- [7] Rachel F, Peter A. Urban students' definitions and perceptions of nature[J]. Children, Youth and Environments, 2011(2):159.
- [8] Jiang F. Research on the impact of screen exposure on children's early development[J]. JAMA Pediatrics, 2022(6):534-550.
- [9] 范燕燕,章乐. 儿童的自然缺失症及其教育对策[J]. 教育科学研究,2018(5):67-71.

- [10] 王国超, 潘胜云. 断裂和联结: 儿童自然缺失症及其教育路向 [J]. 教育与教学研究, 2025 (9): 1-10.
- [11] Department for Education and Skills. Learning outside the classroom manifesto [R]. London: Department for Education and Skills, 2006.
- [12] 教育部. 中小學生綜合實踐活動課程指導綱要 [Z]. 北京: 教育部基礎教育司, 2017.
- [13] 王博, 顾璇, 王沙. 青少年自然缺失量表的编制 [J]. 心理技术与应用, 2020, 8 (9): 559-568.
- [14] 王锡月. 亲自然教育理念对开展儿童户外活动的启示: 基于大自然缺失症思考 [J]. 林草政策研究, 2022, 2 (2): 21-26.
- [15] Berman M G, Jonoides J, Kaplan S. The cognitive benefits of interacting with nature [J]. Psychological Science, 2008, 19 (12): 1207-1212.

An Analysis of the Causes and Countermeasures of Nature-Deficit Disorder in Urban Adolescents from the Perspective of Family-School-Community Collaboration

Zhang Yaping

Suzhou University of Science and Technology, Suzhou

Abstract: With the accelerating pace of urbanization, the phenomenon of nature-deficit disorder among adolescents has become increasingly prominent, manifested in reduced frequency of nature contact, weakened emotional bonds with nature, and inadequate ecological awareness. Previous studies have shown that nature-deficit not only impairs adolescents' physical and mental development but also hinders the formation of their ecological citizenship. Based on an analysis of fragmented environmental education, the instrumental orientation of school curricula, weakened family companionship functions, and insufficient community support, this paper introduces the perspective of family-school-community collaborative education to examine both the internal and external causes of nature-deficit in urban youth. It systematically the manifestations and mechanisms of collaborative failure across the dimensions of family nurturing environments, school education systems, and community natural resources. Accordingly, the paper proposes several practical strategies: enhancing the natural companionship function of families, reconstructing school-based nature education in terms of content and pedagogy, and establishing community-supported platforms for nature-based experiences. This study aims to develop a multi-dimensional collaborative support system for nature education, offering feasible pathways to enhance the ecological literacy of urban adolescents.

Key words: Nature-deficit disorder; Family-school-community collaboration; Ecological education; Urban adolescents; Nature experience