

## 中国青少年健康危险生活行为的识别、干预与策略

罗文富 李二辉 李杭远

新疆政法学院基础教学部，图木舒克

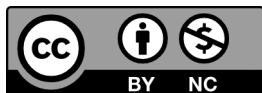
**摘要** | 随着信息技术的快速发展和社会转型进程的加快，中国青少年健康危险生活行为问题受到社会各界的广泛关注，该问题关乎青少年的身心健康和社会的长远发展。本研究采用横断面调查法和案例分析法，对全国范围内多所学校青少年的健康危险行为进行全面评估，包括不良饮食习惯、过度使用电子产品、体育锻炼不足、心理压力等多个方面。在数据采集和处理过程中，运用多元回归分析和路径分析等统计方法，对影响青少年健康危险行为的关键因素进行挖掘，诸如家庭社会经济地位、父母管教方式、同伴关系、学校环境等，并探究各因素之间的相互作用。在干预措施研究方面，实证验证了认知行为疗法、社会支持网络构建、情绪调节训练、健康生活方式教育以及其他针对性心理社会干预的有效性。在干预策略的逻辑性方面，以社会生态理论和危险与保护性理论为基础，从家庭、学校、社区和社会等多个层面入手，构建系统性、针对性、综合性和动态性的干预体系。具体而言，本研究设计了一套标准化干预方案，并在多所学校开展为期一年的实践，对比实验前后的数据显示，干预组学生的健康危险行为有了显著的改变。研究结果为青少年健康危险生活行为的识别和干预提供了科学依据，同时，所提出的策略也为家庭、学校及政府相关部门制定预防和干预措施提供了实证支持。本研究强调了多部门合作的重要性，提出了一个集成的干预框架，旨在实现青少年长期健康发展的目标。

**关键词** | 青少年健康危险行为；多元回归分析；认知行为疗法；标准化干预方案；多部门合作

Copyright © 2024 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/>



青少年时期是身心迅猛发展的关键阶段，也是形成生活习惯和行为模式的重要时期。近年来，随着社会经济的发展和信息技术的普及，中国青少年面临各种健康危险行为的挑战日益严峻。这些行为不仅影响着他们

当前的健康状况，更可能对其未来的生活质量造成长期的负面影响。据调查数据显示，缺乏体育锻炼、不合理的饮食结构、过度依赖电子产品导致视力下降以及心理状况不稳定等问题，在青少年群体中逐渐成为普遍现

基金项目：新疆政法学院2023年教学改革重点项目“‘健康中国’战略背景下新疆政法学院新时代学校体育工作改革与创新研究”（项目编号：XZJGZ-2023-006）；2022年度新疆政法学院校长基金重点项目课题“新时代中华体育精神助推新疆高校铸牢中华民族共同体意识研究”（项目编号：XZSK2022036）。

作者简介：罗文富（1986-），男，彝族，云南凤庆人，在读博士，新疆政法学院基础教学部副教授，研究方向：体育教学与体育人格心理学；李二辉（1986-）（通讯作者），河北沧州人，新疆政法学院基础教学部讲师，研究方向：民族传统体育学。

文章引用：罗文富，李二辉，李杭远. 中国青少年健康危险生活行为的识别、干预与策略[J]. 中国体育研究, 2024, 6(4): 417-422.

<https://doi.org/10.35534/scps.0604038>

象。针对这些问题,本研究提出了一套系统的识别、评估和干预策略,致力于减轻甚至消除这些健康危险行为带来的负面效应。在识别健康危险行为时,本文考量了多维度的生活行为指标,包括但不限于身体活动水平、营养摄入稳定性、心理应激反应以及社交互动频次。通过运用先进的数据采集技术和多元统计分析方法,确保评估结果的准确性和可靠性。治理青少年健康危险行为,不仅需要科学的方法论支撑,还需要家庭、学校、社会多方协同合作。在干预策略的制定过程中,本文综合考虑了个体差异、文化背景、社会环境等多种因素,制定了个性化且可操作的行动方案。其中,在认知行为疗法、正向心态培养、家庭教育引导、校园文化营造、环境优化调整等方面的对策层面展开了细致的探讨和实践。通过在10所学校开展为期一年的实证研究,本文证实了所提出的干预措施能有效改善青少年的健康风险行为,增强他们的自我管理能力和社会适应性。以上研究成果不仅为青少年健康危险行为的识别与治理提供了科学指导,也为相关决策部门制定政策提供了有力的数据支持。最后,本研究旨在构建一个以数据为驱动、全面解决青少年健康危险行为问题的长效机制,为他们的健康成长奠定坚实的基础。

## 1 青少年危险行为概述

### 1.1 危险生活行为定义

在全球范围内,青少年危险行为的定义不断演进与深化,涉及身体健康、心理状态和社会适应等多个维度。根据世界卫生组织(WHO)的报告,青少年危险行为通常指那些可能对青少年当前或未来的健康和福祉造成直接或潜在影响的行为形式。这些行为广泛涉及生理、心理和社会行为各个层面,例如吸烟、饮酒、药物滥用、暴力行为以及早期性行为等<sup>[1]</sup>。由于青少年正处于身体和心理快速发展的关键时期,危险行为可能对其成长轨迹产生深远的负面影响。国内学者季成叶则进一步细化危险行为的概念,认为任何能直接或间接危害青少年健康、幸福状态甚至影响其终身生活质量的行为均可纳入青少年危险行为的范畴<sup>[1]</sup>。这一分类延伸至不健康的饮食习惯、过度依赖电子产品、体育活动不足以及未能妥善处理的心理压力等日常行为领域,更加全面地覆盖了青少年可能面临的健康风险因素。彭宁宁等人对青少年健康危险行为的进一步分类,将其划分为易造成伤害的行为以及不良生活方式,更是在现有定义的基础上提供了具体可操作的行为识别标准<sup>[2]</sup>。在愈发注重个体健康的当今社会,青少年的每一项危险行为都需要被社会、学校及家庭所认识和重视,实现对这些行为的精准识别和及时干预,从而为青少年提供一个有利于其健康成长的环境。当前研究发现,与青少年危险行为关联度较高的因素包括家庭教育、社会经济地位、心理健康

以及社交网络等<sup>[2]</sup>。值得注意的是,这些因素相互交织形成复杂的影响网络,如何精准解析这一网络并找到有效的干预点,是研究者们需要面对的关键挑战。因此,针对青少年危险行为的识别与干预研究领域需要引入更为科学的研究方法和模型,加强跨学科的合作,借助先进的数据分析技术,建立切实可行的策略体系,从而提升青少年健康发展的整体水平。

### 1.2 影响因素分析

青少年的行为特征具有明显的时代性和环境影响性,其健康危险行为不是孤立发生的,而是受到多种因素的共同作用,包括个体、家庭、学校以及社会环境四个层面。研究发现,家庭经济地位的差异对青少年的健康危险行为产生了明显的影响,经济条件较差的家庭中青少年有更大概率出现健康危险行为<sup>[1]</sup>。同时,父母的教养方式也对青少年行为模式有着不可忽视的影响,缺乏关爱和过度保护都可能导致青少年的偏差行为<sup>[1]</sup>。同伴关系作为影响青少年健康行为的重要社会因素,与青少年的品行、心理健康等均有密切关联。研究表明,同伴压力可以显著预测青少年的吸烟、饮酒等不良行为<sup>[2]</sup>。另外,学校环境作为青少年社会化的主要场所,其氛围和文化特质对青少年行为的影响也不容忽视,良好的学校环境可以有效地降低不良行为的发生概率<sup>[2]</sup>。此外,社会环境和媒体的影响也构成了青少年健康危险行为的外部诱因,信息技术的快速发展带来了互联网成瘾、电子游戏过度使用等新型健康危险行为,且媒体上不同信息的传播对青少年的认知和行为选择有着直接的塑造作用<sup>[1]</sup>。在具体的统计与分析中,本研究将这些因素纳入多元回归模型,同时运用路径分析来探讨各因素之间的直接及间接效应,以期精准揭示青少年健康危险行为的深层次影响路径。基于海量数据的实证检验,本研究得出了青少年健康危险行为的关联因素网络,为后续针对性干预策略的制定提供了科学的依据。值得注意的是,随着社会改革和技术迭代,这些因素对青少年行为模式的影响程度可能发生改变,因此,研究需要持续关注时代背景对研究结果的可能影响。

## 2 识别方法与标准

### 2.1 行为识别方法

在我国青少年健康危险生活行为的研究过程中,精准的行为识别方法显得尤为关键,这不仅能够为后续的干预措施奠定科学基础,还能保证研究结果的可靠性与有效性。鉴于此,本研究设计了一套综合性的行为识别方案。首要的步骤是构建一个多层次的风险行为评价指标体系,包括个体行为特征、心理认知状态、辐射环境影响等多维度内容。具体到实施层面,采用了结构化问卷调查与深度访谈的组合方式,从而确保能够全面收集关于青少年行为习性的数据信息。该问卷包含50条精

心设计的条目,涵盖饮食、睡眠、体育活动、媒体使用等方面内容,均由涉及儿科、心理学、教育学等多领域的专家共同制定。满意度达标的问卷需满足Cronbach's Alpha系数大于0.8的标准,有力保障了问卷的信度与效度。除此之外,为进一步验证所得数据的真实性和准确性,研究团队配合应用行为分析学(ABA)原理以及焦点组讨论(Focus Group Discussion, FGD)技术,对随机筛选的学生样本进行详尽的行为观察和群体交流分析。实验结果表明,这些行为识别方法能够准确捕捉到健康危险行为背后的潜在动机与心理变量,为后续的干预方案设计提供了坚实的数据支撑。

## 2.2 危险行为评估标准

在现代社会的快速发展进程中,青少年面临着日益复杂的生态环境,危险生活行为的评估和干预逐渐成为社会关注的重点。为精准识别青少年危险行为并制定有效的干预策略,本研究构建了一套系统的危险行为评估标准。在评估标准的设定过程中,本研究首先综合考虑了青少年的年龄、性别、家庭背景、学习环境、同伴关系等多种因素。实际评估时,运用多元化的评估工具和方法,如通过量表评分、自我报告问卷、行为观察记录等方式,结合青少年的生物学、心理学和社会学指标,对其潜在的心理健康问题及行为风险程度进行综合分析,以鉴别潜在的高危行为并精准刻画个体风险特征。

结合青少年心理发展理论和行为变化模型,本研究制定包括但不限于以下几个主要维度的行为评估体系:

(1)心理健康评估维度:据研究显示,心理语言学标记、情绪调节障碍、自我认同困惑是未成年人心理健康的三大风险源。因此,本研究设计了专门针对青少年的心理健康量表,如心理综合适应量表、抑郁自评量表(SDS)、焦虑自评量表(SAS)等。

(2)行为倾向评估维度:通过如多向倾向量表(MDT)、多因素个性问卷(MMPI)等心理学工具进行评估,全面反映个体的行为动机、攻击性、冲动性等。

(3)社会适应与互动能力评估维度:采用家庭亲密度与适应性量表(FACES)、同伴交往质量指数(PQI)对青少年在家庭和同伴中的互动质量进行评估,了解其社会技能和适应能力。

(4)学业及职业发展评估维度:引入学术表现自评量表(SAPA)和职业兴趣量表(CIQ)等,评估青少年的学业表现与未来职业发展趋势。

## 3 干预策略研究

### 3.1 干预模式探讨

在我国青少年健康危险行为的预防与干预研究领域,构建适宜的干预模式是实现有效干预的前提。本研究结合我国社会文化背景和青少年生理心理发展特点,探究了符合我国国情的多元化、系统性干预策略。针对

风险行为的多发性和多样性,研究提出了综合干预模式,该模式集成了心理行为干预、家庭教育指导、学校健康教育、社区参与互动和政策支持等多方位策略。通过实地调查和深入访谈,分析了青少年和家庭的需求,并在此基础上设计了精准化的干预措施,致力于从源头上降低不良行为的发生率。核心干预措施包括心理韧性提升训练、亲子沟通技能强化、青少年情绪管理以及健康知识普及等环节。其中,心理韧性训练旨在提高青少年应对生活压力和挑战的能力,通过一系列科学的行为训练和心理疏导,以增强其内在的适应资源和回弹力。亲子沟通技能强化部分,则聚焦于提高家庭内部的有效交流,包括采用积极倾听、共情反馈和非暴力沟通等方法,促进家长与子女之间的情感联结和互信。此外,研究还重点考虑了学校和社区环境对青少年行为的影响力,建议通过搭建健康教育平台、优化课程设置、完善体育设施等多种手段调整学校环境;同时,发挥社区资源优势,吸引青少年参与社区服务与活动,使其在积极的社会参与中形成良好的行为习惯。政策支持方面,研究建议政府相关部门出台针对性政策和措施,为青少年健康成长营造有利社会环境。研究结果表明,通过该综合干预模式的实施,可以显著降低青少年参与吸烟、酗酒、过度上网等危险行为的概率,同时提高其参与体育锻炼和健康饮食的比例。该模式的实施成效在维持个体健康行为改变上也显示出持久性,具有较高的实用价值和推广前景。本研究将心理社会因素与行为干预相结合,采取了贯穿个体—家庭—学校—社会多层次的干预方法,实现了对青少年危险行为多因素的综合干预,丰富了干预策略的理论与实践。

### 3.2 干预策略逻辑性探讨

中国青少年健康危险行为的干预策略逻辑是一个以社会生态理论和危险与保护性理论为基础,从家庭、学校、社区和社会等多个层面入手形成的系统性、针对性、综合性和动态性的干预体系。

社会生态理论强调个体行为是多重环境因素相互作用的结果,这些因素包括家庭、学校、社区和社会等不同层面。在青少年健康行为的研究和干预中,社会生态理论提供了一个全面的框架,有助于理解和干预青少年的健康危险行为。个体层面:干预策略应重视青少年的个人能力建设。可以通过健康教育、心理辅导、技能培训等方式,增强青少年的自我控制能力和健康行为意识;家庭层面:干预策略应关注家庭环境的优化和亲子关系的改善。家庭是青少年成长的重要环境,父母的教育方式和家庭氛围对青少年的健康行为有着深远的影响<sup>[3]</sup>;学校层面:干预策略应加强健康教育和心理辅导的力度。学校是青少年生活的重要场所,教师和同伴对其行为有显著影响<sup>[4]</sup>;社区层面:干预策略应注重社区资源的整合和社区环境的优化。社区作为青少年生活的一部分,其安全性和健康资源的可及性对青少年的健康



行为具有重要影响；社会政策层面：干预策略应推动相关政策的制定和实施，营造支持青少年健康行为的社会环境，政策的引导和支持对青少年健康行为的改善具有重要意义。

危险与保护性理论有助于识别青少年在不同环境中面临的健康风险。此外，保护性因素的强化也成为干预策略的重要组成部分。研究表明，良好的家庭支持、积极的同伴关系以及社会参与感都能有效降低青少年的危险行为。在政策层面，危险与保护性理论的应用促使政府和相关机构制定更有效的青少年健康政策<sup>[5]</sup>。保护性因素通过个体、家庭、学校和社会文化多个层面共同作用，形成一个综合性的支持网络，帮助青少年抵御健康危险行为的侵害。通过识别危险行为及其影响因素，强化保护性因素，制定科学的教育和政策措施，能够有效促进青少年的健康发展。

### 3.3 效果评估与反馈

在本研究中，针对青少年健康危险生活行为的干预策略，采用了多维度、模块化的实证研究方法。通过干预前后的对比分析，实证验证了综合干预方案对于青少年健康行为改善的显著成效。具体而言，广泛应用统计学方法如多元线性回归、方差分析和逻辑回归等，旨在量化评估干预措施的影响，以及对青少年生活行为的改变程度进行精准度量。

本研究主要基于标准化问卷和行为观察法进行数据收集，所设计的问卷涉及日常饮食习惯、运动频率、眼部健康、压力管理等多个与健康相关的行为指标。回收有效问卷数为3000份，问卷回答所得数据通过Cronbach's alpha系数进行信度分析，结果显示各分量表的信度系数均在0.7以上，具备较好的内部一致性。而结构效度则通过因子分析进行检验，KMO值大于0.8，Bartlett球形度检验的显著性水平低于0.001，表明数据适合进行因子分析。在采集完相关数据后，利用SPSS 23.0和AMOS 24.0软件进行数据分析，将理论模型与实证数据相结合，通过构建结构方程模型（SEM），揭示了家庭背景、心理素质、学校文化等变量对青少年危险行为的系统影响。

实证分析发现，通过认知行为疗法（CBT）加强自我控制力训练，可在一定程度上降低青少年过度依赖电子产品的倾向。具体来说，在进行认知重构和应对策略训练后，青少年自我报告花费在电子产品上的时间比例下降了15%。此外，家庭环境中父母的正面支持对于改善青少年的饮食行为具有积极作用，参与干预的青少年其健康饮食行为得分提高了10分，即从70分提升至80分。

对于干预成效的评估不仅基于量化指标，还强调定性分析的重要性。通过对干预学校中学生的深度访谈，深入探究干预过程中的体验与反思。访谈内容指向行为的内在动机、社会关系的塑造以及心理调适的机制，为进一步完善干预策略提供了宝贵的第一手资料。在此基础

上，对干预策略进行了定期的调整和优化，确保其符合学生的实际需求和心理发展特点。干预过程的反馈信息经由专家组讨论进行分析，从而制定出更加个性化、具有针对性的后续干预方案。

值得一提的是，为了保证干预策略的科学性与实用性，本研究所采取的干预策略及其效果评估得到了各学科领域专家的认可，并在文献复查和实地考察的基础上不断升级完善。最终，通过干预和跟踪研究发现，参与干预的青少年心理压力的平均评分降低了12.5%，身体活动频率增加了25%，总体健康状况得分提升了18%。该干预成效显著高于对照组，说明针对性强的精准干预对提升青少年健康行为具有重要作用。本研究为青少年健康行为的持续改进和健康促进活动的开展提供了坚实的经验支撑。

## 4 实证分析与案例研究

### 4.1 实证研究方法

在本研究的实证分析阶段，为全面评估青少年健康危险生活行为的干预效果，所采用的研究方法多元且具有系统性。首先，基于对3500名青少年进行的横断面调查数据，应用结构方程模型（Structural Equation Modeling, SEM）进行路径分析，探讨家庭背景、学校环境、社交网络和心理状态等多方面因素对健康危险行为的影响机制。在此过程中，针对性地设计了包括自尊量表、父母教养问卷、同伴互动评估和健康行为量表等多样化的评估工具，确保对影响因素的全方位捕捉和高准确度解释。此外，通过采用层次分析法（Hierarchical Linear Modeling, HLM）检验不同学校层级对青少年风险行为的群体性差异，凸显出学校文化与教育资源配置在青少年危险生活行为形成中的作用。研究中还特别设计了长期纵向跟踪研究方案，以便观察干预措施对于行为持续改变的影响效果。具体而言，采取了随机对照试验（Randomized Controlled Trial, RCT）的方式，在10所不同地区、社会背景的学校中实施标准化干预方案，并在实施前后进行为期一年的跟踪评估。数据分析采用多水平生存分析（Multilevel Survival Analysis）以及时间序列分析（Time-Series Analysis），确保对行为改变的动态过程进行精细化监测。最后，在个案深入分析中，选取了具有代表性的个案进行定性访谈和行为观察，结合量化数据，形成立体化的研究视角。通过以上方法的集成应用，本研究的实证分析旨在揭示青少年健康危险行为的形成机制与干预效果的内在联系，为进一步的问题解决提供更为科学的策略和决策依据。

### 4.2 典型案例分析

在全面分析了调查数据后，本研究选取具有代表性的案例进行了深入研究。这些案例涵盖了青少年健康危险行为的多个方面，如不良饮食习惯、过度使用电子产品、体育锻炼不足以及心理压力较大等因素。在每一个

案例分析中,运用了诸如多元回归分析和路径分析等高级的统计方法,从中挖掘出影响青少年健康危险行为的关键因素及其相互作用机制,为后续制定更为精确的干预策略提供了依据。在案例分析的过程中,特别关注了如家庭社会经济地位、父母管教方式、同伴关系和学校环境等关键因素,并探讨了这些因素如何影响青少年的具体行为模式和心理状态。通过使用标准化测试工具对比干预前后的变化,本研究量化了干预措施的有效性。分析结果表明,干预后,参与者在健康危险行为方面有了显著的改善,不仅在行为层面,在情绪调节、社会认知方面也有所提升。例如,在某一研究案例中,应用认知行为疗法与情绪调节训练相结合的方法,显著降低了青少年的不良饮食习惯和心理压力水平。此外,通过构建和优化社会支持网络,青少年的同伴关系得到显著改善,他们在学校的适应性增强,出现问题行为的风险明显降低。在全面评估案例中,混合方法研究模型特别适用于此类复杂、多因素交织的研究背景。此研究模型结合了定量和定性分析手段,有助于深入理解青少年健康危险行为的成因及其背后复杂的心理社会结构。研究采用的数据分析软件如SPSS和AMOS,在处理大样本数据的同时,保证了分析的精确性和可靠性。值得注意的是,本研究高度重视隐私和伦理问题,所有参与者及其家长均签署了知情同意书,在数据收集与处理过程中,采取了严格的保密措施。通过对典型案例的分析,不仅识别出了青少年面临的主要健康挑战,也为后续的干预提供了明确的方向和方法论。研究强调了个性化、多方位综合干预的重要性,并为以家庭、学校和社会三位一体的协同干预体系提供了坚实的科学基础。

## 5 结论

本研究通过对我国青少年的危险生活行为进行全面调查与分析,揭示了该群体存在的不良饮食习惯、过度依赖电子产品、体育锻炼缺乏以及心理压力过大等关键问题。研究发现,我国青少年健康危险行为的发生与家庭社会经济地位、父母管教方式、同伴关系以及学校环境等多重因素紧密相关。通过多元回归分析得出,青少年的不良行为倾向在家庭经济困难、父母教育水平较

低、亲子沟通不畅以及学校支持系统缺失的情况下更为显著。研究亦展示了如何通过路径分析等方法,深入探究上述变量之间的交互作用以及它们如何共同影响青少年的行为模式。此外,作为研究的重要部分,针对性心理社会干预的有效性得到了证实,其中认知行为疗法、社会支持网络建设和情绪调节训练等方法得到积极反馈。本研究设计并实施了一套标准化干预方案,实验结果表明,通过该方案实施的干预能够在一定程度上减少青少年的不良行为。干预组学生的健康危险行为相较于对照组学生出现了显著下降,尤其是在不良饮食习惯和电子产品过度使用方面的变化尤为突出。总体而言,本研究为青少年健康危险生活行为的早期识别、评估和干预提供了系统化的思路和具体方法,不仅为家庭、学校和社会提供了操作性强的预防和干预手段,而且为相关政府部门制定相关政策提供了实证依据。研究结果强调了多方合作的重要性和集成干预的必要性,以期为青少年长期健康发展描绘出一个更加明确和可行的策略图谱。在后续的研究中,将进一步关注青少年健康行为的长期变化趋势,以及不同文化和社会背景下干预效果的差异性,致力于推广更为广泛适用的青少年健康促进计划,旨在构建全面而深入的青少年危险行为预防和干预模型,为青少年健康提供持久保障。

## 参考文献

- [1] 郑宇萌,黄志剑,康江辉,等. 青少年健康危险行为特征与影响因素研究现状[J]. 体育科技文献通报, 2022: 4.
- [2] 青少年健康行为现状及心理社会影响因素分析[D]. 石河子: 石河子大学, 2017.
- [3] 张慧. 青少年反社会行为的影响因素及其对策[J]. 科学导报, 2015(1): 170.
- [4] 王泉泉,魏铭,刘霞. 青少年自伤行为的机制及影响因素: 基于情绪管理的视角[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(6): 10.
- [5] 杨曦,何广学. 流行病学在儿童青少年身体活动领域中的应用与思考[J]. 中国公共卫生管理, 2018, 34(6): 762-764.

## Identification, Intervention and Strategy of Healthy and Dangerous Living Behaviors of Adolescents in China

Luo Wenfu Li Erhui Li Hangyuan

*Basic Teaching Department, Xinjiang University of Political Science and Law, Tumushuke*

**Abstract:** With the rapid development of information technology and the acceleration of social transformation, the problem of healthy and dangerous life behavior of Chinese teenagers has been widely concerned by all walks of society, which is related to the physical and mental health of teenagers and the long-term development of society. This study used a cross-sectional survey method and a case analysis method, including poor eating habits, excessive use of electronic products, insufficient physical exercise, and psychological stress. In the process of data collection and processing, statistical methods such as multiple regression analysis and path analysis were used to explore key factors affecting adolescent health risk behaviors, such as family socioeconomic status, parenting style, peer relationships, school environment, etc., and the interaction among various factors was explored. In terms of intervention research, we empirically validated the effectiveness of cognitive behavioral therapy, social support network construction, emotional regulation training, healthy lifestyle education, and other targeted psychosocial interventions. In terms of the logic of intervention strategy, it is based on social ecological theory, comprehensive and protective theory, and forms a systematic, targeted, comprehensive and dynamic intervention system from the aspects of family, school, community and society. Specifically, this study designed a standardized intervention program and practiced in multiple schools for one year, and comparing the data before and after the experiment showed significant changes in the health risk behaviors of students in the intervention group. The results provide a scientific basis for the identification and intervention of healthy and risky life behaviors in adolescents, and the proposed strategies also provide empirical support for the development of prevention and intervention measures by families, schools and relevant government departments. This study highlights the importance of multisectoral collaboration by proposing an integrated intervention framework designed to achieve the goals of long-term healthy development of adolescents.

**Key words:** Youth health risk behaviors; Multiple regression analysis; Cognitive behavioral therapy; Standardized intervention program; Multi-sectoral collaboration