

On Adolescent Mental Health and Academic Burden Reduction

Yurong Ha

Senior High School of Haiyuan County, Zhongwei, Ningxia, 755200, China

Abstract

There are multiple factors affecting adolescents' mental health, with excessive academic workload being a significant one. To safeguard adolescents' mental health and reduce educational burdens, the government has introduced multiple policies, but their effectiveness remains limited. This article proposes recommendations for schools and parents from the perspective of academic burden reduction. It advocates that schools should prioritize teaching efficiency, rationally allocate teaching hours, and strategically design teaching methods to enhance students' learning outcomes. For parents, it suggests reducing anxiety, focusing on children's mental well-being, Cultivate students' domain-specific competencies to strategically enhance educational outcomes through individualized talent development pathways.

Keywords

Adolescent, Mental Health, Academic Burden Reduction

也谈青少年心理健康与学习减负

哈玉蓉

宁夏中卫市海原县高级中学, 中国 · 宁夏 中卫 755200

摘 要

影响青少年心理健康的因素有很多, 学习负担重是其中重要的一个因素, 针对保障青少年心理健康, 减轻学习负担国家相继有多项政策出台, 但效果有限, 本文从教学减负的角度, 给学校和家长给出了建议, 倡导学校应以教学效率为先, 合理安排教学时间, 合理规划教学方式, 以提升学生的学习效率; 对于家长建议减少焦虑, 注重学生的心理健康, 支持学生的专长爱好, 有目的和针对性地提升学生的成绩。

关键词

青少年; 心理健康; 教学减负

1 引言

改革开放四十余年来, 我国经济社会快速发展带来显著物质生活水平提升, 但世界卫生组织 (WHO) 公布的国民幸福指数显示, 我国居民主观幸福感增幅与 GDP 增长率呈现显著非对称性特征 (WHO, 2022)。各行各业的过度竞争现象可能是导致这种非对称的主要原因, 即便是校园之中, 这种竞争也是无处不在, 基础教育阶段普遍存在着超负荷学习压力, 以笔者子女所在小学二年级班级为例, 其教材教辅总重量 (均值 4.2kg) 已趋近于 2000 年同地区高中三年级学生平均水平 (4.8kg), 这种现象折射出基础教育阶段学生课业负担的持续加重趋势。随着年级的升高, 学生的负担也越来越大, 基础教育高级阶段呈现压力梯度递增特征, 在高三达到顶峰, 高三从早自习开始 (早 6:30) 到晚自习结

束 (晚 10:30), 除去中间休息时间, 其学习时长强度指数 (STI) 与成人 996 工作模式接近, 这还不算部分学生主动延长的自习时间, 且相比其他年级学生, 高三学生的周末寒暑假节假日往往是不完整的。长期的高压之下, 让学生身体和精神上都或多或少产生了一些问题, 这些问题引发了人们对现行教育制度和方式合理性的讨论。

2 青少年心理健康危机表征

《2023 中国国民心理健康发展报告》显示, 18-24 岁青年群体抑郁检出率达 24.1%, 显著高于其他年龄组 (12.2%~6.3%); 基础教育阶段学生抑郁检出率呈现典型学段递增特征, 其中小学阶段 10%、初中阶段 20%、高中阶段达 40% (中国科学院心理研究所, 2023)。俞国良、黄潇潇^[1]团队基于 2010—2020 年全国抽样数据的追踪研究表明, 学生群体心理健康问题呈现复合型特征, 其中抑郁症状 (22.2%)、睡眠障碍 (22.2%)、自伤行为 (20.1%) 构成主要风险因子。

【作者简介】哈玉蓉 (1986—), 女, 回族, 中国宁夏中卫人, 本科, 一级教师, 从事高中教学管理研究。

学生的压力家长和老师是最直接的见证者，他们通过视频记录和展示当前学生真实的生活学习状况，在一段视频里，家长展示了学生在写完作业的第一时间放声大笑，之后又开始哭泣，这种情绪落差引发网络的激烈讨论；在另一段视频里，一位班主任展示了其班级中很多正值青春的学生头发已经黑白参半，引发了人们对学生身心健康的担忧。

影响学生心理健康的因素有很多，学习压力是其中较为重要的因素但绝非唯一因素，原生家庭的情况、家庭结构^[2]、手机数码产品及网络环境等对学生的心理健康影响并不比学习压力小，对一些特殊群体来说，后者对学生心理健康的影响可能远大于学习压力，比如父母离异家庭中缺少管教的网瘾少年、媒介依赖倾向的青少年群体等。笔者作为一名教育管理研究者，在本文中不想逐一去分析和讨论影响学生心理健康的每个因素，只想从教学减负的角度来讨论学校和家庭该如何配合来缓解学生在学习中的压力。

3 政策引导与法律要求

党和国家一直对青少年的心理健康有高度的关注，仅2018—2022年的两会上，有关青少年心理健康的提案就多达104份^[3]，教育部先后出台了一系列的法律法规来引导和保障青少年的心理健康^[4]，2012年12月，教育部印发了《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》，修订后的纲要从提高全体学生的心理素质视角出发，强调培养学生积极乐观、健康向上的心理品质和充分开发他们的心理潜能的重要性，并设立了促进学生身心和谐可持续发展、为他们健康成长和幸福生活奠定基础的总体目标；之后又先后印发了《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》（2021年）及《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（2023年）等一系列的工作指导意见，以保障青少年的心理健康；此外，国务院政府工作报告（2022,2024）明确提出要“强化未成年人保护和心理健康教育”。在《未成年人保护法》第33条也明确规定：“学校应当与未成年学生的父母或其他监护人互相配合，合理安排学习时间，保障其休息、娱乐和体育锻炼时间；禁止学校在法定节假日、休息日及寒暑假期间组织义务教育阶段学生集体补课；禁止幼儿园及校外培训机构对学龄前未成年人进行小学课程教育。”

4 减负效果与分析

根据教育部的指导意见和相关法律法规，国家关停了一大批校外培训机构，政策执行数据显示，2021—2023年全国关停违规校外培训机构12.4万家，学校集体补课的情况也大幅减少；在作业时长和作业量方面也给出了明确的要求，同时也给出了作业熔断机制，数据显示义务教育阶段学生日均作业时长下降38%（教育部发展规划司，2023）。

尽管如此，许多学生的学习负担并未有太多变化。关停了的校外培训机构被许多网络在线培训机构所代替，学校

里减轻的负担，被家长“苦心”安排的各种网络补习班，或者从各种网络渠道买来的各种考题宝典代替，总之，学校减掉的负担家长又以另一种方式回到了学生身上。

之所以出现这样的情况，与家长的焦虑心情有关，更进一步来说应该说是一种心理裹挟作用。尽管大家都明白学习的效率远比投入的时间长短更重要的道理，研究也表明保障充足的睡眠时间对学生的身心健康有很大裨益^[5]，也能更高效地投入学习当中去；但当一位学生的家长给其报了各种网课和补习班之后，其他学生的家长因为担心会“输在起跑线”上而不得不跟进也去报班，可能起初去报班的只是一小部分，但随着报班人数的增多，那些本没有给学生打算报班的家长也变得不再冷静，被迫匆匆跟上，最终参加网课或者私下校外补课变成了大多数人的选择。

勒庞在《乌合之众》里说：群体往往容易被情绪左右，而忽略了理性思考，在面对问题时，他们更倾向于寻求简单、极端的解决方案，而非深入分析问题的本质。他还提到：要想控制一个群体，就要先了解他们的需求和欲望，然后巧妙地引导他们，让他们为实现你的目标而努力。网络培训机构正是很好地利用了这一点，他们利用各种方式贩卖焦虑情绪，利用各种宣传手段将人生的成败与学习的好坏直接挂钩，引起家长对学生未来成长的担忧和焦虑，从而盲目选择报班。

当然报辅导班并非全无作用，但也并非人人有效，网络培训机构极力想让家长及学生感受几节他们精心准备的体验课程，从而引起家长和学生的兴趣，但他们绝不会同意以学生最终的提分成绩来核算费用。网络培训不同于一对一辅导，虽然网络辅导机构精心准备了很多经典问题并一一解析，但前提是这些经典问题对应的基础概念是需要学生掌握的，但恰恰很多需要补习的学生之所以成绩差是因为概念没理解透彻，那么基于这些概念的经典问题就谈不上能接受了。因此，对于网络培训要有正确的认识，不能盲目追随。

5 协同治理优化路径

教育减负需要学校和家长共同努力才能落到实处，学校要有合理的教学计划和教学安排，家长也要摒弃焦虑的心态，深入了解学生的实际情况及想法，合理安排校外时间，可以有高的期望，但也要有能接受平凡普通的心态。

5.1 学校减负建议

学生学习知识的主要时间是在学校，其知识主要获得应该是在校内课堂而非校外培训机构，因此学校要合理地安排教学时间，投注更多的时间于教学方法的研究上。

首先在教学时间安排上，学校要更能理解“事半功倍”和“事倍功半”的差异，不应该一味地追求增加教学时间，不断地提前早自习时间和增加晚自习时间。应让学生保障充足睡眠，保持头脑清醒迎接老师课堂授课，如果在老师授课时学生因为睡眠不足而精神状态不佳，那么课后需要学生有

较强的自学能力且投入数倍的时间才能弥补课堂上错过的内容。因此笔者建议早自习时间应采取柔性安排,不强求每名同学都得按点到校进行早自习,允许早自习迟到甚至可以不上早自习,以确保其在老师授课的时候能保持最佳状态。

其次是教学安排上要确保学生有足够的活动量,充分利用好课间休息时间。身体健康是高效学习的基础保障,研究表明,体育运动对保持心理健康有很大裨益^[6-7],运动可以促进脑内神经递质分泌、改善血液循环以及刺激神经细胞生长,运动能直接优化大脑结构与功能,帮助人们更高效地应对学习和生活挑战。因此,构建校园运动干预系统(含神经反馈训练设备),引导学生课间多做运动,多安排一些群体竞技比赛项目,让更多的学生参与其中,既能活跃气氛、营造开放的学习的氛围,也能激活神经细胞,更好地接受课堂知识。

第三就是教学方法的研究,传授知识的方法并非只有课堂授课一种,结合视频、游戏等方式可能更容易被学生接受,比如近期网络上有化学老师将元素周期表做成麻将,既丰富了学生们的课余生活,也在无形中让学生能够牢记元素周期的每个符号,这种寓教于玩的方法值得大面积推广。

5.2 家长减负建议

对于家长,首先笔者希望家长对学习有一个正确的认知,保持一颗平和的心态,不要焦虑。知识是多方面的,并不仅仅是学校里课本上的知识,上大学只是让学生以后有更多可能,但并非直接决定了人生的成败,据国家统计局(2023)数据显示,新业态就业群体中,外卖员队伍里有28万本科生、7万研究生,高学历并不会让他们比初中生送快递时更有优势。各行各业都有佼佼者,而那些拥有一技之长的电工、水暖工等技能型劳动者收入中位数达城镇单位就业人员水平的92%(人社部,2023),其生活幸福感则可能远超长期加班的企业白领。因此对于家长,笔者有以下建议:

首先识别孩子的兴趣爱好,看看学生在哪方面有天赋,比如绘画、篮球等,支持孩子在其所喜爱的方面深入发展,沿着其所感兴趣的方向深耕,更容易获得事业的成功和家庭

的幸福。

其次如非必要不要报补习班,将更多的时间留给孩子自己,更多关注孩子的心理健康问题。如果确实需要给学生报补习班,那么最好了解清楚孩子在学科上的弱项,针对性地去提升,尽量不要去靠做大量的题去提升成绩,因为效率太低,已经掌握的知识点不需要做大量的题去巩固,做太多的题只会浪费精力,未掌握的知识点要深入钻研攻克,仅靠做大量的题很难掌握要点。

6 结语

青少年的心理健康问题值得学校和家长长期关注,影响青少年心理健康的因素有很多,本文仅从教学减负的角度给学校和家长一些建议。对于学校要认识学习效率的重要性,建议教学安排中首先保障学生的休息时间,保障在老师授课时能集中精力听课;其次增加体育运动安排,以活跃氛围和思维,结合学科特点进行创新开发,让学生寓教于玩,轻松掌握知识点。对于家长建议不要焦虑,关注学生的心理健康,注重学生的兴趣爱好,针对学生的弱项去提升,注重时间效率而非靠大量做题来提升。

参考文献

- [1] 学生心理健康问题检出率比较:元分析的证据,俞国良 黄潇潇,教育研究,2023年第6期105-121;
- [2] 当前青少年心理健康状况及生命价值观现状调研报告,经靖,西部学刊,2024年第20期109-112;
- [3] 青少年心理健康教育社会关注发展趋势及其政策意涵,黄志平 谢碧霞,青年学报,2023年第4期90-98;
- [4] 党的十八大以来青少年心理健康教育政策的演进,董妍 俞国良,人民论坛·学术前沿,2024年第19期91-100;
- [5] 睡眠时长对山东青少年心理健康的影响研究,张嘉文 江靖雯等,中国健康教育,2025年第1期3-7;
- [6] 体育运动对抑郁青少年心理健康的影响,张蓝月,刘秀峰,青少年体育,2023年第12期54-55
- [7] 体育活动对青少年心理健康影响的调查,宋晖,甘肃教育,2024年第12期45-49