

中小學生“玻璃心”問題的評估分析與干預

◎林月梅(南寧師範大學, 南寧 530023)

摘要:近些年来,“玻璃心”一词经常成为特定情境下评价中小学生的热门标签,中小學生“玻璃心”問題的產生是生物學、心理學與社會學幾個層面的原因所導致,後天環境是造成學生“玻璃心”的重要因素。學校作為育人的重要場地,應將學生的心理健康問題擺在重要位置,做到精準發現“玻璃心”,科學評估“玻璃心”,方可有針對性地進行“玻璃心”的具體干預工作。

關鍵詞:“玻璃心”;危機干預;歸因

中圖分類號:G44 **文獻標識碼:**B **文章編號:**1671-2684(2022)11-0073-03

一、中小學生“玻璃心”問題顯現

“現在的學生長著一顆‘玻璃心’”“90後00後是‘玻璃心’的一代,矯情得不得了”……每當出現學生離家出走或者跳樓等極端新聞事件,評論區底下總是出現類似的聲音。近幾年來,人們開始意識到,現在的中小學生越來越“玻璃心”。

中小學生所處的青少年時期是個人生長發育的關鍵時期,是個人從幼稚走向成熟的過渡期。由於這一時期出現身體和心理發育水平的矛盾,導致他們容易面臨種種心理危機,出現各種行為問題,對個人的生活、學習或社會性交往等產生消極影響,甚至危及個人和他人的生命。《中國國民心理健康發展報告(2017—2018)》發現,近3000萬孩子存在心理問題^[1]。“玻璃心”作為心理健康範疇的問題,引起社會高度的關注和重視。學生的身體素質和心理素質處於形成階段但尚未呈穩定趨勢,可塑性較強,如何認識該時期他們所顯現的“玻璃心”問題,是學生簡單的矯情還是嚴重的心理問題?對他們真的只要好好打一頓就可以了嗎?對學生的“玻璃心”是否需要干預及如何干預等問題,都值得我們去深入探討。

二、何為“玻璃心”

關於“玻璃心”,至今在我們學術界沒有統一的定義,當人們在評價中小學生“玻璃心”時,往

往是基於直覺、自身的認知來對學生行為的直接結果進行判斷。結合案例分析,總結學生所謂的“玻璃心”有以下表現:自尊心較強;抗挫折能力差,遇到小事產生非同尋常的過激反應;情緒控制能力差,脾氣不穩定;過分要求外界認可,希望周圍人都能照顧自己的感受,遵從自己的意願;無法理性面對外界的批評,傾向於以消極的方式來解讀別人對自己的評價等。

“蛋壳心理”是英國兒童心理學家西蒙安妮於1965年首次提出並命名的一種生理性心理疾病,指心理脆弱、不健全的一種心態。類似的,我們平時則稱心理素質差,心靈像玻璃一樣易碎、脆弱,經不起批評或者指責的學生為“玻璃心”。“玻璃心”類似西蒙安妮提出的“蛋壳心理”,即學生的“玻璃心”表現為,面對外界刺激更容易產生情緒消極、自尊心過強、敏感脆弱等心理,並由此出現偏離常態的不適當行為,影響自身的健康成長。

三、中小學生“玻璃心”問題的理性歸因

“玻璃心”問題輕者表現為哭泣、生氣、悶悶不樂等,重者選擇逃學、抑鬱、離家出走、自殘自殺。學生出現所謂“玻璃心”的原因,可以從生物學、心理學和社會學三個層面進行剖析。

(一)對“玻璃心”問題的生物學審視

青少年生理機能的生長發育尚未完全成熟,大

脑的结构和机能正处在进一步完善和成熟的阶段。如“玻璃心”涉及的情绪调节,不可避免地需要以前额叶皮质的发展为基础。前额叶皮质的发展是一个不断持续的过程,其发展的第二个加速期处于中小学时期,前额叶皮质发育成熟大概在青少年晚期。前额叶皮质的生理发展与青少年“玻璃心”问题有什么具体关系?神经成像的证据表明,在面对不同情绪时,青少年的杏仁核、腹侧纹状体等皮层下边缘系统的活动比成年人更加强烈,然而青少年的前额叶皮质因未发展成熟,功能尚不完善。国外其他相关研究同样证明,青少年在情绪调节过程中所调用的前额叶皮质资源的多少可以作为衡量青少年情绪调节发展水平的一个指标,青少年与成年人相比,对外界刺激的反应更加强烈,因此青少年更容易受到情绪的干扰,出现各种各样的问题。这就可以很好地解释,为什么学生在接受他人的批评或稍加指责后,有时候会发生家长或老师所无法预测的过激反应。

(二)对“玻璃心”问题的心理学审视

从心理学上看,每个人都有属于自己的性格,而这些由先天与后天环境影响形成的个人特质与学生“玻璃心”的问题有不可分割的关系。伦敦大学艾森克教授总结出人格的三个维度:内外向性、情绪性和精神质。具有外向性的个体性格开朗,青睐群体交往,拒绝独处;而内倾性的个体更加关注个人感受,不喜欢与人交往,对周围环境中的人和事反应消极。在情绪方面,也分为两种人,第一种为稳定型,情绪反应较平稳,能够调节自己不良的情绪,更多地表现为一种心平气和、息事宁人的境界;相反,另一种即情绪表现不稳定的人,容易表现焦虑、担心,时常喜怒无常,好激动,产生不良情绪时很难平复下来,表现焦虑。艾森克所强调的内倾性、情绪性不稳定的青少年,在面对外界刺激时会表现出更明显的消极情绪和不恰当行为,即“玻璃心”表现。此外,其他相关研究也证明,心理韧性与人格特质的“外向性”“开放性”呈显著正相关,说明具有“外向性”和“开放性”特质的人群心理韧性分值更高,心理韧性的发展更好^[2]。而学生“玻璃心”的表现特点之一正是缺少心理韧性。

(三)对“玻璃心”问题的社会学审视

当前家庭教育方式区别于过往被批判的“溺爱式”教育,“溺爱式”教育固然不对,但当前很多家长极端地站在“溺爱式”教育方式的对立面,不假思索地认为孩子的“玻璃心”是因为当下教育缺少所谓的凛冽、苦难与磨砺,由此尝试“苦寒式”“打压式”的教育。实际上这是所谓的“PUA”家庭教育,以爱之名对孩子施压。这样做效果常常适得其反,容易造成孩子敏感、逆反,表面迎合,实际内心抵触。另外,学校沉重的学习负担、外界评价、竞争压力容易导致孩子产生各种心理与情绪问题,2021年“世纪灾难片”——《开学》就充分体现了学生的厌学心理问题,超负荷的学习负担导致很多孩子产生这样那样的情绪与心理危机,甚至处在崩溃的边缘。所谓“玻璃心”,其实就是这种处在崩溃边缘的心理状态,一旦遇到导火索,就会由崩溃边缘发展到崩溃暴发。中小学生学习问题行为的成因较为复杂,它既受家庭、社会和学校环境所影响,也受成长过程中外界因素和内在因素相互作用的影响,如自身经历的学业挫折、人际冲突、支持缺失、重大创伤等经验。研究表明,儿童期创伤经历对儿童的身心发展影响巨大,危及儿童长期的躯体健康、社会适应和心理健康发展,儿童遭到虐待和忽视体验的心理影响将延续终身^[3]。

四、对青少年“玻璃心”的精准帮扶与干预

从整体上看,“玻璃心”是当代人尤其是当代青少年一个普遍的问题,并在不同的阶段有着不同的表现,杜绝每一个可能影响学生健康成长的潜在因素,是对学生“玻璃心”问题提供心理关注的出发点。

(一)精准发现“玻璃心”

重视对学生心理状况的鉴别和评估,是预防的关键,通过对学生的心理状况仔细观察以达到防患于未然。学生“玻璃心”的排查,除了科学的测量手段,同时也离不开学校日常细微化、生活化的观察。比较常见的是开展专业的心理测评,特别是新生入校前后的心理摸底排查,通过数据的筛查发现需要关注的学生个体。这些工作更多的由心理辅导室工作人员组织,具有固定性、专业性、科学性的

特点。除此之外，教师可以与学生进行有技巧的个别谈话，适当询问学生的心情变化、近期境遇，特别是自身碰到的一些困难，如“你觉得最近在学校开不开心”“老师最近有些工作没完成，心情有时候会受到影响，你最近是否也会像老师一样，有没有遇到让心情不好的事”。面对面对话有助于直接获取判断学生心理状况的相关信息。作为班主任，还需要认真对待各科任老师反映的学生的学习情况、生活表现，以及其他学生日常“打小报告”反映的学生的行为，抑或家长反映学生在家中的表现等，这些都应该得到重视，所有的行为都有可能是心理微妙变化的外在表现。

最后，可以建立健全的学生档案袋，通过日常的对话、日常观察、外界的反馈情况，对学生表现进行专门的记录、整理、分析。大数据时代让这一方法变得更加方便和增加实效性，可以有效准确地估算学生成绩的变化情况、行为发生频率，实现将学生“零碎”的表现系统地整合在一起，为心理分析提供全方面的材料，及时洞察学生的心理动态。

（二）科学评估“玻璃心”

通过排查初步发现并确定那些有“玻璃心”问题的学生，若判断青少年“玻璃心”的心理或行为问题已经严重影响个体及他人的学习和生活等各方面，甚至存在威胁自身生命的潜在危险，则需要专业性的医生介入，进行相应的药物治疗，并倡导进行专业化的心理干预。还要进一步考查学生发生“玻璃心”心理危机的潜在原因，只有探究学生心理危机的现实诱发因素，才能重点聚焦于学生行为表现的分析，找准对策。在这个过程中，教育者除了关注学生中可能出现的普遍及共性问题，也要依据学生的心理发展特点和成长规律及可能出现的一般问题，留意学生不同阶段面临的特殊问题，如初一、高一学生入校出现的适应性问题、交友问题、学习问题；初二、高二可能出现的学业问题、异性交往问题；初三、高三出现的考试压力问题、职业生涯问题等。同时，关注独生子女家庭学生可能存在的“过度保护”问题、家庭经济困难学生可能存在的心理自卑问题、学习成绩不佳学生的心理压力问题、身材容貌突出学生的敏感心理问题等。

关注不同个体的实际情况，合理判断造成青少年所谓“玻璃心”的根源，特别是那些隐性因素。

（三）干预“玻璃心”之针对性

学校的出发点是为了每一个学生的健康成长，除了较为严重、日常无法克制的青少年“玻璃心”心理问题需要专业性的医生介入，要进行相应的药物治疗外，一旦发现有学生存在“玻璃心”问题，都需要得到重视。许多学者开始研究心理干预方法在学校教育中的应用，例如合理情绪疗法。目前，青少年的“玻璃心”比较突出的表现是情绪调节的问题，学校可以针对学生情绪问题开展情绪教育。比如设置情绪管理课程，通过“情绪管理”教育引导学生能在所处的环境中自我觉察自己的心理状况和情绪状况，与教师和同学进行沟通。同时帮助学生理解他人的心理和情绪，尊重他人的感受，并在此基础上学会自我控制，学会重新评价自己遭遇的情绪问题，有意识地培养自身的承受能力。此外，适当的体适能训练同样有效。前面提到的干预方法的核心是通过改变认知歪曲、调整不良情绪来改变“玻璃心”的心理，而体育锻炼主要关注培养积极情绪、积极心态来避免“玻璃心”。体适能训练较传统体育教学在内容上更加新颖、多元化，在给中小学生带来身体锻炼的同时，也让他们获得了更好的情绪体验，能很好地抵消和消除小学生的负面情绪，使他们的情绪更加稳定。儿童身心健康的成长与运动有着密不可分的联系，运动不仅仅局限在体能上的影响，对儿童心理的影响也是巨大的，参与运动的儿童在心理承受力方面高于同龄儿童^[4]。

参考文献

- [1] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告(2017-2018) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2019.
- [2] 施春华, 林晓娇. 儿童期创伤经历、人格特征与大学生心理健康的相关研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2009(17): 87-89.
- [3] Stephen Davies. 童年被虐待经历对晚年的心理影响. 当代医学文献: 精神病学[M]. 香港: 皇家医学出版社, 2003.
- [4] 许之屏. 运动与儿童心理发展[M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2005.