

# 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示\*

俞国良

(中国人民大学 心理研究所, 北京 100872)

**摘要:**根据心理健康问题临床和实践经验,把心理健康问题界定为内化问题和外化问题两类。因为心理健康问题检出率在诸多研究中存在较大分歧,所以我们对我国大中小学生心理健康问题检出率进行了系统研究。检索时间以2010年智能手机产生作为学生心理健康问题关键影响因素,横跨十年,共检索10424项研究成果,1135项纳入检出率的元分析。其中,小学生101项,初中生222项,高中生252项,大学生560项。被试总人数为3248179名学生。结果表明:(1)小学生心理健康问题检出率由高到低依次是睡眠问题(25.2%)、抑郁(14.6%)、焦虑(12.3%)、攻击行为(4.1%)、退缩(3.8%)、违纪行为(3.7%)、躯体化(3.6%);(2)初中生心理健康问题检出率由高到低依次为焦虑(27%)、抑郁(24%)、自我伤害(22%)、睡眠问题(17%)、自杀意念(17%)、自杀计划(7%)、自杀企图(未遂)(4%);(3)高中生心理健康问题检出率由高到低依次是抑郁(28.0%)、焦虑(26.3%)、睡眠问题(23.0%)、自我伤害(22.8%)、自杀意念(17.1%)、躯体化(9.8%)、自杀计划(6.9%)、自杀企图(未遂)(2.9%);(4)大学生心理健康问题检出率由高到低依次是睡眠问题(23.5%)、抑郁(20.8%)、自我伤害(16.2%)、焦虑(13.7%)、自杀意念(10.8%)、躯体化(4.5%)、自杀未遂(2.7%)。总体而言,我国大中小学生抑郁、焦虑、睡眠问题和自我伤害检出率偏高,其整体心理健康状况堪忧,需要引起全社会的高度警觉。作为一个证据,可资于我国学生心理健康问题检出率的循证及其教育政策编制、心理健康教育实践的依据,有的放矢地对不同年龄学生、不同心理健康问题进行分类预防和精准干预。未来应立足中国大地,着力构建中国特色的心理健康教育长效机制,编制科学的测量工具和筛查标准,建立与完善心理健康动态监测体系和学校心理健康服务体系。

**关键词:**中国学生;心理健康问题;检出率;元分析;教育启示

**中图分类号:**G525.5 **文献标识码:**A **文章编号:**1001-4519(2022)04-0020-13

**DOI:**10.14138/j.1001-4519.2022.04.002013

新时代有新气象更有新挑战。随着“百年未有之大变局”来临,各种竞争压力与矛盾冲突也如期而至,使人们在学习生活、自我意识、情绪调适、人际交往、社会适应和生涯发展等方面的心理健康问题与日骤增。特别是近几年来,这些心理健康问题已逐渐从成人、职业群体扩展伸延至大中小学生群体,并呈现“低龄化”发展趋势。据世界卫生组织(WHO)估计,个体50%的心理健康问题出现在儿童青少年阶段<sup>①</sup>,而这个阶段正处在“疾风骤雨”的“心理断乳”期,是智力、自我同一性和人格社会化的关键发展阶段。由于儿童青少年知识经验和社会阅历的匮乏,以及心理社会性功能尚未成熟,一旦他们的心理健康问题不

**收稿日期:**2022-07-20

\*本成果受到中国人民大学心理健康教育跨学科重大创新规划平台支持。课题组成员有:俞国良和其博士生张亚利、黄潇潇、陈雨濛、于晓琪、靳娟娟等。

**作者简介:**俞国良,中国人民大学心理研究所所长,教授,研究方向为社会心理学与心理健康教育。

<sup>①</sup>World Health Organization,“Adolescent Mental Health, 2020,”<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

能得到及时预防、筛查和干预、矫正,很可能为成年后罹患心理障碍、心理疾病埋下伏笔,应验所谓“幸福的童年治愈一生,不幸的童年要用一生治愈”。为此,作为改善与提升我国 2.89 亿大中小学心理健康素质的基本前提,准确摸清他们心理健康问题检出率的“家底”,应属当务之急、时代亟需。

然而,我国大中小学心理健康问题检出率,一直处于众说纷纭、各执一词、莫衷一是的状态,给学术研究和教育决策造成了一定困惑。基于此,我和课题组立足心理健康问题临床经验的分类方法,借鉴美国心理学家基德·阿肯巴哈(Gerd Achenbach)提出的儿童青少年心理病理性问题两分法<sup>①</sup>,即指向个体心理内部的内化问题(如焦虑、抑郁、躯体化、退缩、睡眠问题等)和反映个体对外部环境消极反应的外化问题(如攻击行为、违纪行为、自我伤害和自杀问题等),把心理健康问题界定为内化问题和外化问题两类,并从 2021 年 3 月开始对我国大中小学心理健康问题检出率进行系统研究。在研究中,我们利用元分析技术,检索中国知网期刊全文数据库和硕博论文数据库、Web of Science 核心数据库中关于中国学生焦虑、抑郁、躯体化、退缩、睡眠问题、攻击与违纪行为、自杀自伤行为等心理健康问题的相关研究,检索时间以 2010 年智能手机产生作为学生心理健康问题关键影响因素,从 2010 年 1 月 1 日至 2020 年 12 月 31 日横跨十年,共检索 10424 项相关研究成果。根据筛查标准,1135 项研究文献纳入检出率的元分析。其中,小学生 101 项,初中生 222 项,高中生 252 项,大学生 560 项。被试人数总计 3248179 名学生。采用统计软件 CMA3.3 进行分析。经过一年多的艰苦努力,现已获得初步研究结果,作为一家之言,可资于我国大中小学心理健康问题检出率的循证及其教育政策编制、心理健康教育实践的参考,有的放矢地对不同年龄学生、不同心理健康问题进行精准预防和教育干预。

## 一、我国小学生心理健康问题的检出率与教育启示

小学阶段是基础教育的发端。我国现有小学生近 1 亿,其数量庞大、研究者众多,且已积累了许多针对小学生心理健康问题检出率的相关研究文献,但是由于研究成果发表年份不同,被试地域、研究问题、技术路线、测量工具和研究方法等大相径庭,所得结果也存在较大分歧与不足。其主要表现一是检出率高低不一;二是所涉心理健康问题不够全面。为了能客观、准确地探索小学生心理健康问题的检出率,元分析技术大有用武之地。该技术通过定量整合已有研究成果的结论,从而避免有偏样本、人口社会学特征等其他因素的干扰与影响。另一方面,诚如世界卫生组织报告中所指出的,快速的社会变化是个体心理健康水平的重大决定性因素<sup>②</sup>。因此,我们有理由相信,我国小学生心理健康问题的检出率也必定随着社会变迁、文化环境、社会心理的变迁而产生一定的改变。

有鉴于此,我和课题组检索了 2010 年至 2020 年十年间小学生心理健康问题中英文文献共 9538 篇。其中焦虑 3126 篇,抑郁 3844 篇,躯体化 551 篇,退缩 167 篇,睡眠问题 1255 篇,攻击行为 469 篇,违纪行为 126 篇。对于搜索到的文献,利用 EndNote X9 软件导入,并按照入组标准筛选出 101 篇文献纳入后续的元分析,包括焦虑 9 篇,抑郁 34 篇,躯体化 12 篇,退缩 10 篇,睡眠问题 11 篇,攻击行为 13 篇,违纪行为 12 篇。小学生被试总计为 289396 名。接着,采用随机效应模型分别对纳入的各类小学生心理健康问题进行分析,研究结果表明:(1)焦虑的检出率为 12.3%;(2)抑郁的检出率为 14.6%;(3)躯体化的检出率为 3.6%;(4)退缩的检出率为 3.8%;(5)睡眠问题的检出率为 25.2%;(6)攻击行为的检出率为 4.1%;(7)违纪行为的检出率为 3.7%(表 1)。

从表 1 可以清楚看到,对于小学生而言,其不同心理健康问题的检出率差异较大,如躯体化的检出率

① Achenbach M. Achenbach, "The Classification of Children's Psychiatric Symptoms: a Factor-Analytic Study," *Psychol Monogr* 80, no. 1(1966): 1-37.

② World Health Organization, "Closing the Gap in a Generation: Health Equity Through Action on the Social Determinants of Health, 2016," <https://www.endfgm.eu/resources/health/who-closing-the-gap-in-a-generation-health-equity-through-action-on-the-social-determinants-of-health-2008/>.

低至 3.6%，而睡眠问题的检出率则高至 25.2%，这说明我们将心理健康问题细化为两类不同的指标是有科学意义的，同时也给我们一个重要警示，小学生的心理健康问题不容忽视，需要早发现、早预防、早干预，尤其是对检出率排名居于前三位的睡眠问题(25.2%)、抑郁(14.6%)和焦虑(12.3%)要引起重视。(1)睡眠问题。包括睡眠不足、失眠、睡眠障碍等，这已经成为全球重大公共卫生问题，并严重影响、滞

表 1 小学生心理健康问题的检出率

心理健康问题种类	k	被试数	效应值及 95%的置信区间			异质性检验	
			检出率	下限	上限	I <sup>2</sup>	p
焦虑	9	12691	0.123	0.06	0.23	99.15	<0.001
抑郁	34	94926	0.146	0.12	0.18	99.15	<0.001
躯体化	12	41588	0.036	0.02	0.07	99.41	<0.001
退缩	10	37553	0.038	0.02	0.06	98.64	<0.001
睡眠问题	11	17437	0.252	0.16	0.37	99.51	<0.001
攻击行为	13	46042	0.041	0.02	0.10	99.73	<0.001
违纪行为	12	39159	0.037	0.02	0.07	99.31	<0.001

注：k 代表效应值的数量，以下同

后儿童青少年的健康成长。许多研究发现，我国儿童普遍存在严重的睡眠问题，相较于世界其他国家报告的睡眠问题检出率数据(0.2%—10%)明显偏高，有研究者发现我国儿童的睡眠问题高达 46.97%<sup>①</sup>。其危害性可能会导致小学生产生情绪紊乱、学习困难、认知障碍、肥胖和高血压等一系列不良后果。可喜的是，儿童睡眠问题已引起国家、政府和社会各界的高度重视，目前从国家和政府的“双减”政策到地方各级教育行政部门的一系列配套措施，就是解决小学生睡眠问题的一剂“重药”。(2)抑郁问题。儿童的抑郁问题将会对他们成人后造成不可逆转的负面影响，包括社会关系受损、物质滥用、肥胖等<sup>②</sup>。对此，我们的研究结果与前人研究存在着相似与相异之处。中国科学院心理研究所曾发布过《心理健康蓝皮书之 2009 年和 2020 年青少年心理健康状况的年际演变》，其中提到小学生抑郁问题检出率为一成左右，这与我们的研究结果(14.6%)基本一致，但与其他国家的儿童相比——澳大利亚为 16.6%，希腊为 4.28%，意大利为 10.6%，韩国为 17.3%<sup>③</sup>，我国小学生群体的抑郁问题检出率属于中等偏高，表明抑郁问题出现的年龄段正在逐步下移，且已有出现局部恶化的显著征兆，应引起教育工作者和全社会的特别关注。(3)焦虑问题。严重持久的焦虑状态可能发展为焦虑症，并弥散到学习生活中的各个方面，如学习焦虑、考试焦虑、社交焦虑等等。我们的研究结果与其他国家相比，有研究者发现高收入地区的儿童，其焦虑检出率为 18.27%，低收入和中等收入地区的检出率为 1.53%<sup>④</sup>，这意味着经济发展水平可能会对小学生焦虑问题的检出率产生影响。作为发展中国家，我国小学生焦虑问题的检出率(12.3%)也处于中等偏高位置，需引起我们的警觉与重视。其余几类小学生心理健康问题的检出率虽不高，在 3.6%~4.1%之间浮动。但值得注意的是，某些心理健康问题一旦出现并恶化，很有可能会造成严重后果。如小学生的攻击和违纪行为，不仅不利于其个性、社会性和良好品德的形成与发展，还会造成学校环境氛围的混乱，给校园欺

①江帆等.上海市 1~6 岁儿童睡眠状况的流行病学研究[J].中华儿科杂志,2001,(5):31-35.

②Jason M. Fletcher,“Adolescent Depression and Educational Attainment: Results Using Sibling Fixed Effects,”*Health Economics* 19, no. 7(2010): 855-871.

③Lyndal Bond et al.,“Individual, Family, School, and Community Risk and Protective Factors for Depressive Symptoms in Adolescents: A Comparison of Risk Profiles for Substance Use and Depressive Symptoms,”*Prevention Science* 6, no. 2(2005): 73-88; Alessandra Frigerio et al.,“Depressive Symptoms as Measured by the CDI in a Population of Northern Italian Children,”*European Psychiatry* 16, no. 1(2001): 33-37; George Giannakopoulos et al.,“Screening for Children’s Depression Symptoms in Greece: the Use of the Children’s Depression Inventory in a Nation-Wide School-Based Sample,”*European Child & Adolescent Psychiatry* 18, no. 8(2009): 485-492; Young-Sook Kwak et al.,“Depressive Symptoms in Elementary School Children in Jeju Island, Korea: Prevalence and Correlates,”*European Child & Adolescent Psychiatry* 17, no. 6(2008): 343-351.

④Holly E. Erskine et al.,“The Global Coverage of Prevalence Data for Mental Disorders in Children and Adolescents,”*Epidemiology and Psychiatric Sciences* 26, no. 4(2017): 395-402.

凌、校园暴力等校园安全埋下无法预估的隐患。因此,上述问题同样应引起心理健康教育工作者的重点关注和高度重视。

毫无疑问,缓和、减少小学生心理健康问题的检出率,应该是一个系统工程,需要了解小学生的生理、心理特点和成长规律,尊重他们的兴趣、特长和发展需求,有的放矢地开展全员、全体、全程、全方位的小学生心理健康教育<sup>①</sup>。对小学低、中年级学生而言,在自我层面,应帮助小学生初步了解自我,认识自我,接纳自己的优缺点;在学习层面,有意识地逐步培养小学生的学习习惯,激发他们的学习动机和学习兴趣,树立学习自信心,乐于学习;在人际关系层面,引导小学生树立集体意识,勇于与同学、老师交往,培养自主参与各种活动的的能力,以及开朗、合群、自立的健全人格;在情绪调适层面,帮助小学生在学习生活中体验解决各种困难的乐趣,学会认识情绪并合理表达情绪;在社会适应层面,培养小学生对不同社会角色的初步适应,提高生活自理能力,帮助小学生正确处理学习与爱好、兴趣之间的矛盾。该学段心理健康教育的重点是强调帮助小学生学会学习,初步认识自我和调适情绪,为健康人格发展奠定基础。对小学高年级学生而言,在自我层面,帮助小学生正确认识自己的特点、特长和兴趣爱好,在各种集体活动中悦纳自己;在学习层面,着力培养小学生良好的学习兴趣、学习态度和劳动能力,端正学习动机,调整学习心态,正确对待学习成绩,体验学习成功的快乐;在人际关系层面,引导小学生进行恰当的异性交往,建立和维持良好的师生关系,积极扩大人际交往的范围;在情绪调适层面,帮助小学生克服厌学情绪,学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪;在社会适应层面,积极促进小学生的亲社会行为,正确认识自己与社会、国家和世界的关系,逐步有效地适应社会生活,为初中阶段和今后的学习生活做好准备。该学段心理健康教育的重点要关注小学生的学习习惯与自信心,提高集体意识和健全人格,正确对待各种困难和挫折,培养面临毕业升学的积极进取态度。

## 二、我国初中生心理健康问题的检出率与教育启示

初中阶段是九年义务教育的终点。在心理社会性发展上,初中生虽然比小学生更加成熟,但其正经受着青春期的严峻挑战,面对生活中的重大危机事件、特别是压力性事件时,容易出现一些心理健康问题。不仅如此,数字化时代的到来,使当代初中生成为了数字原住民,也正是这种网络使用的文化潮流给初中生心理健康带来了新的威胁<sup>②</sup>。上述情形使初中生“内外交困”,再加上本身面临的学业负担和中考压力,使其心理健康状况更是“雪上加霜”。但众多研究领域对初中生心理健康问题的探讨,大多是围绕描述、解释、预测和控制展开,其中“描述”具有基础和核心的地位。在“描述”中,关于初中生心理健康问题的发生率又是极为重要的议题。如有研究发现,初中生抑郁问题的检出率为10%~60%不等<sup>③</sup>,焦虑问题的检出率为6%~58%不等<sup>④</sup>。显然,对该问题的描述结果很不一致,检出率之间差距很大,反而给心理健康研究与教育工作者带来了困惑。显然,关于初中生心理健康问题检出率结果的不一致,大多受到了取样人数、地域、测量工具等因素的影响。特别是研究者往往将初中生和高中生混合在一起分析,未能精准考虑初中生这一独立的学段群体。

① 俞国良,王浩.大中小心理健康教育一体化:理论的视角[J].教育研究,2019,(8):108-114.

② 俞国良,王浩.文化潮流与社会转型:影响我国青少年心理健康状况的重要因素及现实策略[J].西南民族大学学报(人文社科版),2020,(9):213-219.

③ Xinli Chi et al.,“Persistence and Remission of Depressive Symptoms and Psycho-Social Correlates in Chinese Early Adolescents,”*BMC Psychiatry* 20, no. 1(2020): 1-11;Lan Guo et al.,“Prevalence and Correlates of Sleep Disturbance and Depressive Symptoms among Chinese Adolescents: A Cross-Sectional Survey Study,”*BMJ Open* 4, no. 7 (2014): 1-9.

④ 雍那等.南充市中学生心理健康状况调查[J].中国健康心理学杂志,2018,(10):1592-1597;Shichen Zhang et al.,“Association of Health Literacy and Sleep Problems with Mental Health of Chinese Students in Combined Junior and Senior High School,”*PloS One* 14, no. 6(2019): 1-14.

有鉴于此,我和课题组对初中生心理健康的研究文献进行了系统整理,并将检索时间段设定为2010年1月1日至2020年12月31日,共获取文献包括焦虑3126篇,抑郁3844篇,睡眠问题1255篇,自我伤害145篇,自杀554篇,共8924篇。同时,使用EndNote X9导入文献并按照标准筛选,最终222项研究成果纳入元分析,共711769名初中生被试。接着,采

表2 初中生心理健康问题的检出率

心理健康问题种类	k	被试数	效应值及95%的置信区间			异质性检验	
			检出率	下限	上限	$I^2$	$p$
焦虑	50	83879	0.27	0.24	0.31	99.18	<0.001
抑郁	95	196096	0.24	0.22	0.26	99.31	<0.001
睡眠问题	21	61190	0.17	0.15	0.19	97.85	<0.001
自我伤害	24	98408	0.22	0.17	0.29	99.73	<0.001
自杀意念	26	128622	0.17	0.15	0.19	98.96	<0.001
自杀计划	8	29534	0.07	0.05	0.09	97.99	<0.001
自杀企图(未遂)	16	114040	0.04	0.04	0.05	94.10	<0.001

用随机效应模型分别对纳入的初中生各类心理健康问题进行分析,研究结果表明:(1)焦虑的检出率为27%;(2)抑郁的检出率为24%;(3)睡眠问题的检出率为17%;(4)自我伤害的检出率为22%;(5)自杀意念的检出率为17%;(6)自杀计划的检出率为7%;(7)自杀企图(未遂)的检出率为4%(表2)。

上述研究结果与前期类似研究存在着千丝万缕的联系。(1)关于焦虑,我们的研究结果远高于1980~2009年全球44个国家焦虑障碍7.3%的检出率<sup>①</sup>,以及2000~2015年我国研究者的焦虑障碍0.5%检出率<sup>②</sup>。主要原因在于研究者关注的焦点不同:上述研究者关注的是焦虑障碍,一般程度较为严重,而我们的研究关注点是焦虑问题或焦虑症状的检出率,包含了轻、中、重型不同程度的焦虑问题。此外,我们的研究确定的是初中生群体而上述研究则不限于此。(2)关于抑郁,我们的研究结果高于1991~2018我国初中生21.9%的检出率<sup>③</sup>,低于2012~2018我国初中生26.8%的检出率<sup>④</sup>。这可能是由于我们的研究关注的时间范围有别于既有研究,也可能是因为纳入了尚未发表的研究,使得纳入数量超过了既有研究,估计结果更加准确。另外,这个研究结果也高于2011~2018年我国小学生16.8%的检出率<sup>⑤</sup>;低于1999~2018年高中生24.2%的检出率<sup>⑥</sup>,2015~2020年中国大学生27%的检出率<sup>⑦</sup>,以及1980~2020年全球研究生34%的检出率<sup>⑧</sup>。这表明抑郁问题可能在初中生群体中只是开始显现,若重视不够或应对不好,可能会随着年龄增加继续延续并进一步恶化。(3)关于睡眠问题,我们的研究由于纳入了部分未发表的文献,使得检出率低于研究者元分析中2010~2020年初中生20%的检出率<sup>⑨</sup>。此外,我们的研究结果还低于2010~2020我国高中生28%的睡眠问题检出率<sup>⑩</sup>,2011~2015我国大学生25.7%

① Allix J, Baxter et al., "Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Regression," *Psychological Medicine* 43, no. 5(2013): 897-910.

② Xiaojing Guo et al., "Meta-Analysis of the Prevalence of Anxiety Disorders in China's Mainland from 2000 to 2015," *Scientific Reports* 6, no. 1(2016): 1-15.

③ Jiayu Li et al., "Depressive Symptoms among Children and Adolescents in China: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research* 25, (2019): 7459-7470.

④ 刘福荣等. 中学生抑郁问题检出率的 Meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2020, (2): 123-128.

⑤ 刘福荣等. 小学生抑郁问题检出率的 Meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, (6): 482-488.

⑥ 同上.

⑦ Li Gao et al., "Prevalence of Depression among Chinese University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Scientific Reports* 10, no. 1(2020): 1-11.

⑧ Liping Guo et al., "Prevalence and Changes in Depressive Symptoms among Postgraduate Students: A Systematic Review and Meta-Analysis from 1980 to 2020," *Stress and Health* 37, no. 5(2021): 1-13.

⑨ Mengjiao Liang et al., "Prevalence of Sleep Disturbances in Chinese Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Plos One* 16, no. 3(2021): 1-18.

⑩ Ibid.

的检出率<sup>①</sup>,1999年~2016年我国老年人35.9%的检出率<sup>②</sup>,表明睡眠问题可能随着年龄增长呈现出逐渐增加的趋势。(4)关于自我伤害,我们的研究结果高于2007~2015年我国大学生16.6%的检出率<sup>③</sup>和1989~2018年全球儿童青少年19.5%的检出率<sup>④</sup>,表明自我伤害行为可能更多出现在初中阶段。(5)关于自杀意念,我们的研究结果与研究者元分析中2010~2020我国初中生16.6%的检出率结果一致<sup>⑤</sup>,但低于2010~2020年我国高中生18.1%的检出率,高于全球大学生1980~2016年10.62%的检出率<sup>⑥</sup>,高于2008~2017年欧洲一般人群3.62%的检出率<sup>⑦</sup>。在一定程度上表明心理尚未成熟的青少年比大学生和一般人更容易产生自杀意念。(6)关于自杀计划,我们的研究结果高于2010~2018年我国大学生4.4%的检出率<sup>⑧</sup>,高于2008~2017年欧洲一般人1.6%的检出率<sup>⑨</sup>,这表明我国初中生生命意识的脆弱性,需要进一步补课“生命教育”。(7)关于自杀企图(未遂),我们的研究结果低于1989~2018年全球儿童青少年4.5%的检出率<sup>⑩</sup>,高于1999~2014年我国大学生2.8%的检出率,高于2008~2017年欧洲一般人0.57%的检出率<sup>⑪</sup>。表明我国初中生面临的自杀问题较为突出,可能与该阶段自身的心理不成熟和青春期情绪波动等心理问题的困扰有关,也与我国当下社会转型过程他们需面对的生存压力增大有关。总之,上述结果表明焦虑、抑郁和自我伤害检出率排在前三位,说明初中生可能面临的情绪问题较为突出。这既与初中生面临的学业难度增大、家长较高的学业期望以及中考压力有关,也与初中生步入青春期后的生理和激素分泌变化有关<sup>⑫</sup>,还与教师队伍的心理健康水平和学校的校园氛围有关,有研究表明初中生的很多心理健康问题均可归结为师源性心理问题<sup>⑬</sup>。

针对上述各种各样的初中生心理健康问题,“头痛医头、脚痛医脚”的办法显然不行,而是需要以初中生青春期身心特征和教育规律为依据,紧紧抓住“积极心理品质培养,特别是道德认知发展”的缰绳,进一步加强与改善初中生心理健康教育<sup>⑭</sup>。因此,对初中阶段而言,在自我层面,帮助初中生增强自我意识,客观地认识自己、评价自己,正确认识与把握青春期的生理特征和心理特征;在学习层面,引导初中生逐步适应初中阶段的学习新环境和学习新要求,培养正确的学习观念,改善学习方法,发展学习能力,提高学习效率;在人际关系层面,帮助初中生积极与老师、父母进行有效沟通,正确把握与异性交往的尺度,建立良好的师生关系、亲子关系和同伴关系;在情绪调适层面,鼓励初中生进行积极的情绪体验与表达,并

① Lu Li et al., “Prevalence of Sleep Disturbances in Chinese University Students: A Comprehensive Meta-Analysis,” *Journal of Sleep Research* 27, no. 3(2018): 1-13.

② Lu Li et al., “The Prevalence of Sleep Disturbances and Sleep Quality in Older Chinese Adults: A Comprehensive Meta-Analysis,” *Behavioral Sleep Medicine* 17, no. 6(2019): 683-697.

③ 潘珍等. 中国大学生非自杀性自伤检出率的 Meta 分析[J]. 中国学校卫生, 2016, (6): 878-881.

④ Kim-San Lim et al., “Global Lifetime and 12-Month Prevalence of Suicidal Behavior, Deliberate Self-Harm and Non-Suicidal Self-Injury in Children and Adolescents between 1989 and 2018: A Meta-Analysis,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 22(2019): 1-26.

⑤ 邹广顺等. 中国中学生自杀意念检出率的 Meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, (8): 643-650.

⑥ Philippe Mortier et al., “The Prevalence of Suicidal Thoughts and Behaviours among College Students: A Meta-Analysis,” *Psychological Medicine* 48, no. 4(2018): 554-565.

⑦ Ma Carmen Castillejos et al., “Prevalence of Suicidality in the European General Population: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Archives of Suicide Research* 25, no. 4(2020): 1-19.

⑧ 茹福霞等. 中国大陆大学生自杀计划检出率 Meta 分析[J]. 中国学校卫生, 2019, (1): 42-45.

⑨ 同上.

⑩ Kim-San Lim et al., “Global Lifetime and 12-Month Prevalence of Suicidal Behavior, Deliberate Self-Harm and Non-Suicidal Self-Injury in Children and Adolescents between 1989 and 2018: A Meta-Analysis,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 22(2019): 1-26.

⑪ Ibid.

⑫ Xinfeng Tang et al., “Prevalence of Depressive Symptoms among Adolescents in Secondary School in China’s Mainland: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Journal of Affective Disorders* 245, (2019): 498-507.

⑬ 金东贤等. 教师心理健康对学生发展的影响[J]. 教育研究, 2008, (1): 56-59.

⑭ 俞国良. 大中小心理健康教育一体化: 道德认知的视角[J]. 国家教育行政学院学报, 2020, (12): 3-11.

对自己的情绪进行调适和有效管理,正确处理厌学心理,抑制冲动行为;在社会适应层面,把握升学选择的方向,培养职业规划意识,树立早期职业发展理想与目标,逐步适应生活、家庭和社会的各种变化,着重培养其应对困难、失败和挫折的能力。该学段心理健康教育的关键是科学认识青春期的身心特征,在自我认识和有效学习的基础上,学会调控情绪情感,正确处理异性交往,提高耐挫力和心理弹性水平,积极适应学习生活和社会环境的各种变化。

### 三、我国高中生心理健康问题的检出率与教育启示

高中阶段是青少年生理、心理发展的转折期,特别是心理上的急剧变化,使他们易受各种消极因素影响而产生心理健康问题。然而,近十年来我国高中生心理健康状况究竟如何,却并没有得到相同的研究结论。如高中生的抑郁检出率从 5.6%~54.4%均有发现<sup>①</sup>。有鉴于此,将前期研究文献加以整合,得到更具普遍性的科学结论,进行元分析是必要的。目前,已有一些元分析研究成果,如关于我国中学生抑郁的检出率<sup>②</sup>、中学生自杀的检出率<sup>③</sup>。然而,此类研究或只针对某一量表,或只关注到心理健康问题的某个方面,还常常以包括初中生在内的中学生群体为研究对象,未能很好地反映高中生心理健康问题的全貌,亟需进行更全面、系统的分析,来进一步明确近十年来我国高中生心理健康问题的基本状况。

为此,课题组选取焦虑、抑郁、睡眠问题、躯体化四项内化问题,以及自我伤害、自杀意念、自杀计划、自杀企图(未遂)四项外化问题作为心理健康问题的指标,以元分析结果来判断我国高中生近十年来的心理健康状况。共获取文献 9600 篇,计 913421 名高中生被试。其中焦虑 3126 篇,抑郁 3844 篇,睡眠问题 1255 篇,躯体化 551 篇,自我伤害 258 篇,自杀(包括自杀意念、自杀计划和自杀企图)628 篇。用 EndNote X9 导入文献,并按标准筛选,最终纳入的文献包含焦虑 48 项,抑郁 99 项,睡眠问题 21 项,躯体化问题 14 项,自我伤害 29 项,自杀意念 21 项,自杀计划 7 项,自杀企图(未遂)13 项。随后采用随机效应模型分别对纳入的高中生各类心理健康问题进行分析,研究结果表明:(1)焦虑检出率为 26.3%;(2)抑郁检出率为 28.0%;(3)睡眠问题检出率为 23.0%;(4)躯体化检出率为 9.8%;(5)自我伤害检出率为 22.8%;(6)自杀意念检出率为 17.1%;(7)自杀计划检出率为 6.9%;(8)自杀企图(未遂)检出率为 2.9%(见表 3)。

从上述研究结果来看,有许多值得可圈可点的地方。(1)抑郁问题的检出率为 28.0%,是高中生最多的心理健康问题。这个结果同 2021 年中国科学院心理研究所《心理健康蓝皮书》中青少年 24.6%的

表 3 高中生心理健康问题的检出率

心理健康问题种类	k	被试数	效应值及 95%的置信区间			异质性检验	
			检出率	下限	上限	$I^2$	$p$
焦虑	48	50613	0.26	0.22	0.31	99.17	<0.001
抑郁	99	217806	0.28	0.25	0.31	99.49	<0.001
睡眠问题	21	91528	0.23	0.21	0.26	98.61	<0.001
躯体化	14	14349	0.10	0.06	0.15	99.58	<0.001
自我伤害	29	149028	0.23	0.19	0.27	99.61	<0.001
自杀意念	21	191906	0.17	0.16	0.19	98.22	<0.001
自杀计划	7	39775	0.07	0.06	0.09	96.85	<0.001
自杀企图(未遂)	13	158416	0.03	0.025	0.033	91.78	<0.001

① Guo Lan et al., "Associations between Depression Risk, Bullying and Current Smoking among Chinese Adolescents: Modulated by Gender," *Psychiatry Research* 237, (2016): 282-289; Yafei Tan et al., "Exploring Associations between Problematic Internet Use, Depressive Symptoms and Sleep Disturbance among Southern Chinese Adolescents," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13, no. 3(2016): 313-325.

② Wenwang Rao et al., "Prevalence of Depressive Symptoms in Children and Adolescents in China: A Meta-Analysis of Observational Studies," *Psychiatry Research* 272, (2019): 790-796.

③ Jiande Hu et al., "Prevalence of Suicide Attempts among Chinese Adolescents: A Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies," *Comprehensive Psychiatry* 61, (2015): 78-89.

抑郁检出率<sup>①</sup>,以及元分析中 2012~2018 年我国中学生 28.4% 的抑郁检出率<sup>②</sup>基本接近。高中生抑郁问题检出率较高,可能与其心理社会性发展特点和所处学校、社会环境有关。高中生自尊心脆弱同时又较为敏感,常被同伴关系、异性关系和父母婚姻冲突等困扰,容易出现抑郁情绪<sup>③</sup>。同时,他们体育活动少、学习压力大、生活环境封闭单一,且难以找到适当的情绪宣泄渠道,容易郁结于心<sup>④</sup>,从而产生抑郁问题的“倍数效应”。(2)高中生焦虑问题的检出率为 26.3% 位列第二。这个结果高于全球 44 个国家 11.6% 的焦虑症终生检出率<sup>⑤</sup>,以及 2000~2015 年我国大陆 2.45%、4.11% 的当前/终生焦虑检出率<sup>⑥</sup>。虽然以上的研究对象是焦虑症,只涉及到较重程度的焦虑。但相较于其他年龄段,高中生普遍具有更高的焦虑水平。他们会面临自我认同、外貌焦虑、角色冲突、同伴关系、亲子关系等一系列发展任务和挑战,并为此感到困惑和担忧,产生焦虑情绪<sup>⑦</sup>。再加上其他因素如考试及学业压力、封闭的校园生活、贫富差距等的叠加作用,很可能产生焦虑水平的“乘数效应”。(3)睡眠问题的检出率为 23.0%。这个结果低于 2020 年及之前我国高中生 28% 的睡眠障碍患病率<sup>⑧</sup>,也低于 2016 年及之前我国大学生 25.7%、老年人 35.9% 的睡眠障碍检出率<sup>⑨</sup>。这说明我国高中生的睡眠问题并没有那么严重。但这个年龄阶段是睡眠习惯养成、睡眠质量发生变化的重要时期,上学时间早、课业负担重、网络游戏成瘾等都容易诱发青少年的睡眠问题<sup>⑩</sup>,而睡眠质量差又会影响机体内稳态和情绪调节过程,导致焦虑、抑郁、躯体化、自杀等心理健康问题<sup>⑪</sup>。这是一个恶性循环。(4)自我伤害的检出率为 22.8%,仅次于抑郁、焦虑和睡眠问题。这个结果略低于 2007~2016 年我国中学生 27.4% 的自我伤害检出率<sup>⑫</sup>,同 1989~2018 年世界儿童和青少年 22.1% 的自我伤害总终生检出率<sup>⑬</sup>比较接近。实际上,看似简单的自我伤害行为背后有深层次原因。研究表明,自我伤害是与重要他人沟通的一种方

①傅小兰等. 心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2019-2020)[M]. 北京:社会科学文献出版社,2021,144-148.

②刘福荣等. 中学生抑郁问题检出率的 Meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志,2020,(2):123-128.

③Maurits Masselink et al. ,“Self-Esteem in Early Adolescence as Predictor of Depressive Symptoms in Late Adolescence and Early Adulthood: The Mediating Role of Motivational and Social Factors,”*Journal of Youth and Adolescence* 47, no. 5(2018): 932-946; Anna Vannucci and McCauley Christine Ohannessian, “Self-Competence and Depressive Symptom Trajectories during Adolescence,”*Journal of Abnormal Child Psychology* 46, no. 2(2017): 1-21.

④Cecilia A. Essau et al. ,“Patterns, Predictors, and Outcome of the Trajectories of Depressive Symptoms from Adolescence to Adulthood,”*Depression and Anxiety* 37, no. 6(2020): 565-575.

⑤Allix J. Baxter et al. ,“Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Regression,”*Psychological Medicine* 43, no. 5(2013): 897-910.

⑥Xiaojing Guo et al. ,“Meta-Analysis of the Prevalence of Anxiety Disorders in China’s Mainland from 2000 to 2015,”*Scientific Reports* 6, no. 1(2016): 1-15.

⑦Shawna Mastro et al. ,“Young Adolescents’ Appearance Anxiety and Body Dysmorphic Symptoms: Social Problems, Self-Perceptions and Comorbidities,”*Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* 8,(2016): 50-55.

⑧Mengjiao Liang et al. ,“Prevalence of Sleep Disturbances in Chinese Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis,”*Plos One* 16, no. 3(2021): 1-18.

⑨Lu Li et al. ,“Prevalence of Sleep Disturbances in Chinese University Students: A Comprehensive Meta-Analysis,”*Journal of Sleep Research* 27, no. 3(2018): 1-13; Jiayu Li et al. ,“Depressive Symptoms among Children and Adolescents in China: A Systematic Review and Meta-Analysis,”*Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research* 25,(2019): 7459-7470.

⑩Ibid.

⑪Matthew J. Blake et al. ,“Mechanisms Underlying the Association between Insomnia, Anxiety, and Depression in Adolescence: Implications for Behavioral Sleep Interventions,”*Clinical Psychology Review* 63,(2018): 25-40.

⑫韩阿珠等. 中国大陆中学生非自杀性自我伤害流行特征的 Meta 分析[J]. 中国学校卫生, 2017,(11):1665-1670.

⑬Kim-San Lim et al. ,“Global lifetime and 12-Month Prevalence of Suicidal Behavior, Deliberate Self-Harm and Non-Suicidal Self-Injury in Children and Adolescents between 1989 and 2018: A Meta-Analysis,”*International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 22(2019): 1-26.



式,当其他形式的交流不成功或无法实现时,他们选择通过自我伤害,来表达抑郁、愤怒、厌恶等强烈的负面情绪<sup>①</sup>,试图引起“重要他人”的关注与重视。

此外,高中生躯体化的检出率为9.8%,与其他心理健康问题检出率相比较低。但躯体化本身与焦虑、抑郁等心理健康问题有关。研究表明,焦虑和抑郁水平的升高常伴随着多种功能性躯体综合征<sup>②</sup>,如非溃疡性消化不良(NUD)、纤维肌痛(FM)、慢性疲劳综合征(CFS)等,或者医学上无法解释的身体问题<sup>③</sup>。因此,要减轻、减少高中生躯体化问题,可以先从改善他们的焦虑、抑郁等情绪问题着手,也许会有意想不到的收获。需要指出的是,高中生自杀意念、自杀计划、自杀企图(未遂)的检出率分别为17.1%、6.9%、2.9%。这一发展变化趋势和前人的研究基本一致。如研究者发现1989~2018年世界儿童和青少年自杀意念、自杀计划、自杀企图(未遂)的终生/一年内检出率分别为18%、14.2%、9.9%和7.5%、6%和4.5%<sup>④</sup>。但和中小学其他学段相比,该结果处于较高水平。因此,要做好高中生心理健康问题的危机预警,必须及时对可能有自杀倾向的学生进行心理疏导、危机干预,才能做到防患于未然。

针对上述高中生形形色色的心理健康问题,逐一排查、各个击破显然并不可行,况且其不同心理健康问题往往相互交织、相互渗透,因此,唯一“治标又治本”的办法便是以高中生健全人格发展为抓手,全面普及、推进和深化心理健康教育<sup>⑤</sup>。对高中(普高阶段)学生来说,在自我层面,帮助高中生确立客观、积极的自我意识,树立远大的人生理想和信念,形成正确的世界观、人生观和价值观;在学习层面,强化高中生的创新精神和创新能力,掌握学习方法与学习策略,挖掘学习潜能,提高学习效率,积极应对学业压力,克服考试焦虑;在人际关系层面,帮助高中生正确认识自己的人际交往状况,着力培养人际沟通能力,促进人际间的积极情感反应和体验,正确认识、对待和异性同伴的交往,知道友谊和爱情的界限;在情绪调适层面,帮助高中生进一步提高承受失败和应对挫折的能力,形成良好的情绪品质和坚强的意志品质;在社会适应层面,引导高中生在充分了解自己的兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上,确立自己的职业理想,提高社会担当意识和社会责任感,进行升学与择业就业的选择和准备。该学段心理健康教育的重点是开发学习潜能,提高批判性与创造性思维能力,在正确的自我意识基础上,进一步发展良好的人际关系和异性同伴关系,提高承受困难和应对挫折的能力,形成坚强的意志品质。需要指出的是,与普高阶段对应的是中职阶段,两者虽有年龄和教育内容上的相似性,但中职学生具有明显的特殊性。中职学生随着学习生活由普通教育向职业教育的转变,发展方向由升学为主向就业为主转变,以及将直接面对社会和职业的选择,他们在学习、成长、人际交往、情绪调适、升学与求职择业等方面会产生各种各样的心理困惑或问题。他们虽没有普高学生面临的高考压力,但他们面临的社会压力要比普高学生大,所经受的失败与挫折也会比普高学生多。因此,教育部专门颁布了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》,强调指出“必须根据中职学生不同年龄阶段身心发展的特点和职业发展的需要,分阶段、有针对性地设置心理健康教育的具体内容”。其心理健康教育的重点是提高全体中职学生的心理素质,培养自尊自信、理性平和、健康向上的积极心理品质,增强职业适应、承受困难与挫折能力,促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质和劳动技能素质全面协调发展。具体而言,提供高质量的心理健康教育与心理健康服务,使中职学生明确心理健康的价值与重要性,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识;掌握并

① Aoife Bradley et al., "Derealization and Self-Harm Strategies are Used to Regulate Disgust, Fear, and Sadness in Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse," *Clinical Psychology and Psychotherapy* 26, no. 1(2018): 94-104.

② Megan S. Schuler et al., "Associations between Depression Subtype and Functional Impairment and Treatment Utilization in a National Sample of Adolescents," *Journal of Affective Disorders* 287, (2021): 26-33.

③ Paul M. Salkovskis et al., "Extending Cognitive-behavioural Theory and Therapy to Medically Unexplained Symptoms and Long-Term Physical Conditions: A Hybrid Transdiagnostic Problem Specific Approach," *Behaviour Change* 33, no. 4(2016): 172-192.

④ Ibid.

⑤ 俞国良,张亚利.大中小心理健康教育一体化:人格的视角[J].教育研究,2020,(6):125-133.

应用心理健康知识,培养自我成长能力、职业认知能力、人际沟通能力、情绪调节能力;提高职业成才技能、环境适应技能、自我管理技能、问题解决技能和职业规划技能,健全人格、敬业乐群,促进中职学生健康成长和幸福生活。

#### 四、我国大学生心理健康问题的检出率与教育启示

我国是一个高等教育大国,有四千多万大学生。由于大学生需要应对来自社会各方面的压力,诸如高强度的学习与求知、变化的居住环境和生活方式、沉重的经济负担和复杂严峻的就业形势,他们正在成为心理健康问题的高危人群。不仅如此,随着网络时代的到来,各种网络游戏、网络社交平台、网络信息污染等给大学生心理健康也带来了更加严峻的挑战<sup>①</sup>。近年来,诸多研究对我国大学生抑郁、焦虑、睡眠障碍、自杀等心理行为问题的检出率进行了调查,但不同研究结果存在明显差异。以焦虑为例,检出率最高可达 82.5%<sup>②</sup>,最低仅不足 1%<sup>③</sup>。可见,大学生心理健康问题的基本状况仍不甚明了,乃至模棱两可,很有必要对此类结果加以整合,元分析是解决这一问题的有效方法。

为此,我和课题组检索了 2010 年至 2020 年十年间大学生心理健康问题研究文献共 9662 篇。其中,焦虑 3126 篇,抑郁 3844 篇,睡眠问题 1255 篇,躯体化 551 篇,自我伤害 258 篇,自杀 628 篇。大学生被试共计 133,3593 名。使用 EndNote X9 导入文献,并按照标准筛选:焦虑 128 项,抑郁 237 项,睡眠问题 56 项,躯体化 49 项,自我伤害 31 项,自杀(包括自杀意念和自杀企图)59 项。下一步,我们采用随机效应模型分别对大学生各类心理健康问题检出率进行分析,结果显示:(1)焦虑的检出率为 13.7%;(2)抑郁的检出率为 20.8%;(3)睡眠问题的检出率为 23.5%;(4)躯体化的检出率为 4.5%;(5)自杀意念的检出率为 10.8%;(6)自我伤害的检出率为 16.2%;(7)自杀未遂的检出率为 2.7%(表 4)。

对比以往相关研究,我们的研究既有相似之处,又有所不同。(1)焦虑。国外一项元分析发现,焦虑问题在 18~34 岁青年人中的检出率为 7.8%<sup>④</sup>,我们的研究结果却远高于此。这在某种程度上表明,青年群体中大学生出现焦虑问题的几率更高<sup>⑤</sup>。此外,两项结果之间的较大差异也可能是由取样时间、取样地域不同导致,不同的经济、文化、社会环境等均会对个体的焦虑水平造成影响。(2)抑郁。我们的研究结果低于研究者<sup>⑥</sup>和另一些研究者<sup>⑦</sup>对我国大学生抑

表 4 大学生心理健康问题的检出率

心理健康问题种类	k	被试数	效应值及 95%的置信区间			异质性检验	
			检出率	下限	上限	$I^2$	$p$
焦虑	136	209000	0.137	0.12	0.16	99.29	<0.001
抑郁	244	407026	0.208	0.19	0.23	99.44	<0.001
睡眠问题	58	137418	0.235	0.20	0.27	99.46	<0.001
躯体化	49	83437	0.045	0.03	0.06	98.81	<0.001
自杀意念	51	334070	0.108	0.10	0.12	99.15	<0.001
自我伤害	31	126130	0.162	0.13	0.20	99.52	<0.001
自杀未遂	8	36512	0.027	0.02	0.04	96.80	<0.001

① Yanmei Shen et al., "Internet Addiction among College Students in a Chinese Population: Prevalence, Correlates, and its Relationship with Suicide Attempts," *Depression and Anxiety* 37, no. 8(2020): 812-821.

② Shanshan Li et al., "Ocular Surface Health in Shanghai University Students: a Cross-Sectional Study," *BMC Ophthalmology* 18, no. 1(2018): 1-11.

③ 刘爱敏,孙孟君.理工科大学新生心理健康状况调查[J].卫生研究,2010,(1):71-73.

④ Allix J. Baxter et al., "Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Regression," *Psychological Medicine* 43, no. 5(2013): 897-910.

⑤ Tanvi D. Shah and Pol Titiksha, "Prevalence of Depression and Anxiety in College Students," *Journal of Mental Health and Human Behaviour* 25, no. 1(2020): 3-10.

⑥ 王蜜源等.大学生抑郁问题检出率及相关因素的 Meta 分析[J].中国心理卫生杂志,2020,(12):1041-1047.

⑦ Li Gao et al., "Prevalence of Depression among Chinese University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Scientific Reports* 10, no. 1(2020): 1-11.

郁问题检出率的元分析,二者结果分别为 24.71%和 28.4%。相较于这两项元分析,我们的研究纳入的原始文献数量更多,分析更为全面,从一定程度上来说结果更加可靠。此外,我们的研究结果低于全球大学生抑郁问题 30.6%的检出率<sup>①</sup>,说明我国大学生的心理健康情况相对较好。同时,我们的研究结果高于我国小学生 17.1%检出率<sup>②</sup>,低于我国中学生 28.4%检出率<sup>③</sup>,说明在大中小学生群体中,大学生的抑郁状况处于中等水平,中学生或因激烈的学业竞争、升学竞争承受着更大的心理压力。(3)睡眠问题。我们的研究与研究者对中国大学生睡眠问题 25.7%的检出结果基本相当<sup>④</sup>,略低于其他研究者关于我国青少年睡眠问题 26%的检出率<sup>⑤</sup>,说明睡眠问题不仅在大学生群体中突出,在中学生中也较为常见,家长和教师需要给予充分重视。(4)躯体化问题。我们的研究结果明显低于埃及大学生和德国大学生躯体化问题的检出率,两国数据分别为 21.7%和 23.5%<sup>⑥</sup>,一定程度上说明我国大学生的躯体化问题并不严重。但对此也有另一种说法,有研究者指出,亚洲学生被试的身体问题往往先于情绪问题表现出来<sup>⑦</sup>,因而更有可能产生躯体化问题。出现这一矛盾结果可能与研究时间、研究工具、文献质量等多种因素有关。(5)自我伤害。我们的研究结果低于我国中学生 22.37%的检出率<sup>⑧</sup>,说明对处于青春期的中学生而言,大学生的心智相对成熟,自我调节能力相对较好,采用极端方法排解负面情绪的可能性更小,因而自我伤害行为检出率较低。(6)自杀问题。包括自杀意念和自杀企图。我们的研究所得自杀意念的检出率与 2004~2013 年我国大学生自杀意念 10.72%的检出率相当<sup>⑨</sup>,表明大学生的自杀意念并未随社会变迁和文化潮流表现出明显的改变。除此之外,我们的研究所得自杀未遂检出率也与以往国内对大学生自杀未遂 2.8%的检出结果几乎一致<sup>⑩</sup>。

上述研究结果表明,大学生心理健康问题形形色色、错综复杂,决不能就事论事,而是需要提供适合大学生发展需要的心理健康教育,紧紧围绕心理健康教育的实践效果,精准施策、综合治理,多管齐下、多方协同,齐抓共管、整体推进<sup>⑪</sup>。对普通高校来说,重点应帮助大学生正确认识和处理好学习成才、择业交友、健康生活方式等方面的具体问题。树立终身教育、终身学习的理念,激发学习动机与学习动力,掌握学习方法与学习策略,挖掘、开发学习潜能,提高学习效率与时间绩效,积极应对学业压力,克服考试焦

① Ahmed K. Ibrahim et al. , "A Systematic Review of Studies of Depression Prevalence in University Students," *Journal of Psychiatric Research* 47, no. 3(2013): 391-400.

② 刘福荣等. 小学生抑郁问题检出率的 Meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, (6): 482-488; Dandan Xu et al. , "Prevalence of Depressive Symptoms in Primary School Students in China: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Affective Disorders* 268, (2020): 20-27.

③ 刘福荣等. 中学生抑郁问题检出率的 Meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2020, (2): 123-128; Xinfeng Tang et al. , "Prevalence of Depressive Symptoms among Adolescents in Secondary School in China's Mainland: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Affective Disorders* 245, (2019): 498-507.

④ Lu Li et al. , "Prevalence of Sleep Disturbances in Chinese University Students: A Comprehensive Meta-Analysis," *Journal of Sleep Research* 27, no. 3(2018): 1-13.

⑤ Mengjiao Liang et al. , "Prevalence of Sleep Disturbances in Chinese Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Plos One* 16, no. 3(2021): 1-18.

⑥ Abdel-Hady El-Gilany et al. , "Mental Health Status of Medical Students: A Single Faculty Study in Egypt," *Journal of Nervous and Mental Disease* 207, no. 5(2019): 348-354; Angelika A. Schlarb et al. , "Sleep and Somatic Complaints in University Students," *Journal of Pain Research* 10, (2017): 1189-1199.

⑦ Mahboubeh Dadfar et al. , "Measuring Somatic Symptoms with the PHQ-15: A Comparative Study of Three Iranian Samples," *Mental Health, Religion & Culture* 23, no. 3-4(2020): 289-301.

⑧ Junjie Lang and Yingshui Yao, "Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Chinese Middle School and High School Students: A Meta-Analysis," *Medicine* 97, no. 42(2018): 1-7.

⑨ Zhanzhan Li et al. , "Prevalence of Suicidal Ideation in Chinese College Students: A Meta-Analysis," *PLoS One* 9, no. 10(2014): 1-12.

⑩ Linsheng Yang et al. , "Prevalence of Suicide Attempts among College Students in China: a Meta-Analysis," *PLoS One* 10, no. 2(2015): 1-13.

⑪ 俞国良. 大中小心理健康教育一体化:实践的视角[J]. 山西师大学报(社会科学版), 2020, (2): 73-80.

虑,为成才和创新精神、创新能力奠定基础;客观评价自己的人际交往与人际关系状况,尊师爱友孝亲助人,提高人际沟通能力,促进人际间的积极情感反应,建立正确的恋爱观、婚姻观,为建立家庭和为人父母做好准备;帮助大学生进一步调控和管理自我情绪,进一步提高克服困难、承受失败和应对挫折的能力,形成良好的情绪品质和意志品质;关注社会、服务社会,积极参与社会公共生活,自觉培养亲社会行为和志愿者行为,不断提高自己的社会适应能力;培养积极心理品质,优化人格特征,增强自我调节自我教育能力,培养自尊、自爱、自律、自强的优良品格,促进自我与人格发展的和谐发展;在充分认识自己的特点特长、兴趣爱好、智慧能力、气质性格和社会发展需要的基础上,确立自己的职业理想、职业目标和职业生涯规划,培养职业道德意识,进行升学择业就业的选择和准备,培养责任意识、担当意识和主人翁精神。对高职院校来说,重点应帮助高职学生正确认识和成长、学习、情绪和职业生活中遇到的心理行为问题,促进自强意识、成才意识、创业意识和自我价值感。让他们了解激发学习兴趣和动机的方法,理解终身学习概念的新内涵,培养自己的学习信心和兴趣,体验学习过程中的积极感受和体验,树立终身学习和在职业实践中学习的理念;正确认识人际交往和社会适应障碍的成因,理解和谐人际关系、快乐生活的意义,热爱职业,劳动光荣,崇尚人际交往中的尊重、平等、谦让、友善和宽容,追求健康的生活方式,不断提升自己的生活质量;关注自己性生理和性心理发展的特点,从而能主动进行心理调适、情绪管理,做积极、乐观、善于面对现实的人;进一步了解自己的性格特征、行为方式和成长规律,积极接纳自我,学会欣赏自我,敢于接受职业的挑战,追求自己出彩的人生价值。

## 五、小结

从大中小学生心理健康问题检出率的发展特点与趋势看,国家和政府乃至全社会都已清晰认识到这个问题的严峻性和迫切性。2019年底,为了落实健康中国行动、促进儿童青少年身心健康全面发展,教育部、国家卫生健康委等12部委联合发布了《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022)》,方案中明确提出要追踪儿童青少年的心理健康状况变化趋势,从而完善其心理健康监测、评估、干预机制,为他们心理健康提供坚实的科学保障。2021年7月,教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,要求大中小学将心理健康教育纳入课程体系,通过教师个别指导,开展朋辈帮扶、家校一体化以及社会通力协作等方式,帮助学生纾解心理压力,营造利于学生健康成长的社会环境。这些政策和举措都表明我国学生群体的心理健康状况,备受国家和政府的高度重视。

无须置疑,为了更好地把握大中小学生心理健康的基本状况,了解其心理健康问题的检出率是第一步,也是极为关键的一步。我们的研究采用元分析技术、以量化的方式,整合了近10年来国内外相关研究成果,就是努力为我国学生心理健康问题的检出率提供科学依据。因为,如果不对近些年来学生心理健康问题的检出率进行定量整合,那么,政策制定者和研究者将很难清晰、客观地描述我国学生心理健康问题的现状和差异,也难以从整体上判别学生心理健康问题的数量、比例和分布特征等等,更无法把握学生心理健康的发展动向和发展趋势,影响了教育政策的制定、实施和开展,更是阻碍了心理健康教育实践活动的有效展开。因此,我们的研究不仅可以帮助国家和政府实现对学生心理健康状况的宏观把控,还能为加强与改进学校心理健康教育、完善心理辅导咨询方案提供科学依据,便于对某些重点心理健康问题进行倾斜,对症下药才能“药到病除”。然而,不可讳言,我们的研究仍然具有一定的局限性。例如,研究中综合得出的检出率均基于静态的视角,这些问题在某一时间点置身于心理健康风险中的个体自我救赎的比例和风险延续的比例,还需要用立足于动态视角衡量、考察;元分析研究集中在原始研究整合、现象调查研究,尚未关注到如何提高和改善大中小学生心理健康教育效果的层面上。

未来的心理健康元分析研究,可以着重考虑梳理、整合提升心理健康水平的教育与干预手段,这对于改善学生群体和儿童青少年整体心理健康状况具有决定性作用。在社会心理服务的大框架下,建立具有

中国特色的心理健康教育体制体系观<sup>①</sup>。着力构建立德树人、以生为本、生命至上和责任为重的价值体系,中国特色、健康第一、健康中国和幸福中国的理论体系,育心育德、全面发展、创新发展和特色发展的发展体系,制度建设、机构建设、师资队伍和课程体系建设的服务体系,个别咨询、团体咨询、危机干预和医教协同的实践体系,生态课堂、生态校园、家校协同和社教一体的生态体系,推进新时代培根铸魂的根本任务,构建高质量学校心理健康教育服务体系。同时,紧紧抓住促进大中小学生健康与幸福的“牛鼻子”。以他们的道德认知为“突破点”、人格发展为“着力点”,以心理健康教育课程标准或课程内容建设为“生命线”,以点画线,以线联点,点线结合,全面、全体、全程、全方位夯实大中小学生的心理健康教育。此外,必须对高危学生人群、贫困地区和经济欠发达地区学生的心理健康问题予以重点关注,形成心理健康教育的长效机制,实现学校心理健康教育效果的最大化、最优化。特别是应继续全面推进和进一步深化全社会心理健康教育工作,加强新时代学校心理健康教育的“软件”建设、“硬件”建设和环境建设,重视编制具有中国特色的不同年龄、不同学段心理健康标准化的本土测评工具,为我国大中小学生群体、儿童青少年的健康成长和幸福人生固本强基、保驾护航。

## Chinese Students' Mental Health Problems: The Detection Rate and Educational Implications

YU Guo-liang

*(Institute of Psychology, Renmin University of China, Beijing, 100872)*

**Abstract:** Based on clinical experience, mental health problems include internalizing problems and externalizing problems. Since the detection rates of mental health problems were significantly inconsistent across studies, we systematically reviewed the detection rates among college, middle school and primary school students in China. Inclusion criteria: First, 1,0424 studies with “students’ mental health problems” as keywords published from January 2010 to December 2020 were screened. After excluding the duplication and irrelevant studies, 1135 studies were finally included in the meta-analysis, with 101 studies regarding the detection rate of mental health problems among primary school students, 222 junior high school students, 252 senior high school students, and 560 college students. A total of 324,8179 participants were tested. Results: (1) The detection rates of primary school students’ mental health problems from high to low in turn are: sleep problems (25.2%), depression (14.6%), anxiety (12.3%), attack (4.1%), withdrawal (3.8%), disciplinary violations (3.7%), and somatization (3.6%); (2) The detection rates of junior high school students’ mental health problems from high to low in turn are: anxiety (2%), depression (24%), self-injury (22%), sleep problems (17%), suicidal ideation (17%), suicide plans (6%), and attempted suicide (4%); (3) The detection rates of high school students’ mental health problems from high to low are: depression (28.0%), anxiety (26.3%), self-injury (23.0%), sleep problems (22.8%), suicidal ideation (17.1%), somatization (9.8%), suicide plans (6.9%), attempted suicide (2.9%); (4) The detection rates of college students’ mental health problems from high to low are: sleep problems (23.5%), depression (20.8%), self-injury (16.2%), anxiety (13.7%), suicidal ideation (10.8%), somatization (4.5%), and attempted suicide (2.7%). In general, the detection rates of depression, anxiety, sleep problems and self-injury among primary school, middle school and college students in China are high, indicating that student’s overall mental health is worrying and needs to arouse high alert from the whole society. The results can be used as evidence for the detection rate of mental health problems in Chinese adolescent students and the basis for the formulation of educational policies and the practice of mental health education, so as to carry out targeted prevention and precise intervention for students of different ages and different mental health problems. Future studies should focus on building a long-term mechanism of mental health education with Chinese characteristics, working out scientific measuring tools and screening standards, and establishing a dynamic monitoring system of mental health and school mental health service system.

**Key words:** Chinese students; mental health problems; detection rate; meta-analysis; educational implications

<sup>①</sup>俞国良. 高等学校心理健康教育体制观: 体系建设探微. 国家教育行政学院学报[J]. 2021, (7): 17-27.