

00 后初中生压力现状及影响因素研究

陈清鑫, 牛莉霞

(辽宁工程技术大学工商管理学院, 葫芦岛市 125105)

5 **摘要:** 为探索 00 后初中生压力现状、明确压力源结构、分析影响因素的作用效果, 在文献和案例分析及半开放式访谈的基础上, 借鉴成型的问卷项目以编制初中生压力调查问卷。调查地点选定北京市, 采取完全随机抽样获得 1233 个有效样本, 对数据进行信效度分析后, 采用 AMOS 软件对初中生压力影响因素的结构方程模型进行纵向关系的研究和验证。结果
10 表明: 初中生压力表现在生理问题、精神情绪、心理问题和日常行为 4 个方面; 影响初中生压力的因素有自身因素(心理资本、性格特征、自我期望)和外在环境因素(升学/学业负荷、家庭、学校、网络、同学关系、社会)9 个因素。最后提出“提高家庭支持与期望的匹配度—优化教育管理结构—营造良性发展的社会教育氛围”三位一体的当代初中生压力状态缓解的有效措施。

15 **关键词:** 00 后初中生; 压力现状; 影响因素; 结构方程模型(SEM)
中图分类号: G444

Research on the pressure status and influencing factors of junior middle school students after 2000

CHEN Qingxin, NIU Lixia

(School of Business Management, Liaoning Technical University, Huludao 125105)

20 **Abstract:** In order to explore the status quo of junior middle school students' pressure, clarify the structure of the pressure source, and analyze the effect of the influencing factors, on the basis of literature and case analysis and semi-open interview, the established questionnaire project was used for
25 reference to compile the junior middle school students' pressure questionnaire. A total of 1233 valid samples were obtained from a completely random sampling in Beijing. After the reliability and validity analysis of the data, the structural equation model of influencing factors of junior high school students' stress was studied and verified by using AMOS software. The results showed that: junior high school students pressure gauge now physical problems, mental and emotional problems, psychological
30 problems and daily behavior 4 aspects; The factors that affect the stress of junior middle school students include nine factors: self-factors (psychological capital, personality characteristics, self-expectation) and external environmental factors (entrance/academic load, family, school, network, classmate relationship and society). Finally, it puts forward effective measures to alleviate the pressure state of junior high school students in the trinity of "improving the matching degree between family support
35 and expectation -- optimizing the educational management structure -- creating a benign social and educational atmosphere".

Keywords: Junior middle school students after 2000; Status quo of the pressure; Influencing factors; Structural equation model(SEM)

0 引言

40 随着手机使用低龄化, 网络普及化、大众化, 00 后初中生在毫无保护的情况下接触到了层次不齐的信息, 浮躁心态、狭隘的成功标准以及扭曲的价值观和舆论导向随处可见, 使初中生心态更加超前, 行为超出年龄, 暴力行为、言语过激都较常出现在他们身上^[1]。同时人口老龄化的加剧导致社会培育孩子的成本加大, 而国家方面的鼓励政策却没有跟上, 导致家长们在孩子身上的经济负担逐步加重^[2], 而心理教育却大大缺失。作为正处于“4 个家庭

作者简介: 陈清鑫(1998-), 女, 本科生, 工商管理

通信联系人: 牛莉霞(1983-), 女, 副教授, 安全系统工程, 组织行为学. E-mail: nlx8941@126.com

45 “1个孩子”时代的特殊群体，00后的初中生不同于以往的80、90后初中生，他们不仅面临着时代竞争加剧的压力，还受来自社会各方面的压力^[3]。

初中生高压的现状已经引起了教育部门和学校的关注，并且社会及部分学校已采取一些措施，如加强校园文化建设，给学生营造轻松的交际氛围等，以缓解他们的压力^[4]，但大多数措施的效果并不明显。一方面学校忽略了学生感知到的学业压力和所处的班级环境，没有积极提升学生的自我调节能力，而且普通初中和打工子弟初中学生的压力状况也有差异^[5]。另一方面，没有重视初中生自身安全感和心理资本对压力的作用^[6]。此外，初中生还受到其他因素的影响，如压力的应对方式、社会适应和态度等^[7]。初中生涯是成长道路上的重要阶段，初中生作为青春期的特殊群体，也是教育者的重点研究对象，初中生压力的大小会对社会及教育的发展产生一定的影响，关注初中生压力现状及其影响因素意义重大。

55 因此，本研究将基于对目前初中生压力现状的研究，从初中生课内外负担重这一现状入手，对初中生压力影响因素进行探索。在文献研究和半开放式访谈基础上，侧重研究初中生压力表现形式及其影响因素。采用问卷调查法，明确可能造成初中生压力大的因素，进而对其压力源纵向结构进行分析。对有关教育部门及家庭、学校解决这类问题提供系统性帮助，并对初中生的身心健康发展提供建设性意见。

60 1 初中生压力现状探索过程

1.1 初中生压力现状结构分析

为测量初中生压力的表现形式及其影响因素，编制出信效度良好的问卷，选取10名在校初中生、10名在校生家长、4名校方教师、3名医院心理咨询师、3名严重心理异常个体共30人进行半开放式访谈。在文献研究和案例分析结果的基础上，设计访谈大纲，通过大纲的引导对访谈者进行提问。访谈大纲主要围绕四个方面：对初中生压力实质与形式的理解、压力来源、压力现状、对未来生活的预期。访谈大纲如表1所示。

表1 访谈大纲

Tab.1 The interview outline

访谈对象	10名在校中小学生、10名在校中小学生的家长、 4名校方教师、3名医院心理咨询师、3名严重心理异常个体
针对初中生的 访谈提纲	①你现在正就读于几年级？ ②请问你是否时常感觉自己有压力？如果有，体现在哪些方面？如果没有，你是如何做到的？ ③你觉得什么事情会使你的压力倍增？ ④说一项最近你感到有压力的一件事。 ⑤你对自己当前的学习与休息的时间比例满意吗？ ⑥当你有压力时，会选择什么方式进行缓解？ ⑦你认为什么样的生活才会使减轻压力？ ⑧请你为目前所承受的压力状况打分（满分5分）。

针对学生家长的 访谈提纲	①您的孩子正就读于几年级？ ②您会刻意地关注孩子的压力状况并帮助孩子缓解吗？ ③您对孩子的教育更倾向于鸡血教育还是佛系教育？ ④您经常会要求您的孩子做一些违背他/她真实意愿的事情吗？ ⑤当您的孩子不如其他孩子优秀时，您会在孩子面前进行比较吗？ ⑥您经常会干预甚至反对您孩子的选择或想法吗？ ⑦您是否有迫切的望子成龙的心愿？
针对校方教师的 访谈提纲	①是否有学生主动找您交流过自己压力很大？ ②您是否特别关注学生的压力状况？ ③当您给学生们布置任务时是否总会考虑学生的感受或承受范围？ ④您会主动与学生家长沟通孩子的在校情况吗？ ⑤遇到个别学生心态偏激的情况您会如何处理？
针对心理咨询师的 访谈提纲	①在您从业期间，因为压力大而前来咨询的初中生大约有多少？ ②在您接触过的案例中，学生通常被哪些方面的压力所困扰？ ③可否举一例您印象最深的初中生倾诉压力的事件？ ④您觉得是什么原因造成了当今初中生压力如此大？ ⑤您对如何缓解当代初中生压力有什么好的建议吗？
针对严重心理异常 学生的访谈提纲	①您是否感觉自己压力很大？为什么？ ②方便叙述一下您的压力具体来源于哪些事情吗？ ③针对所述事件对压力源进行进一步追问。 ④对未来进行展望，鼓励他们放下压力积极面对生活。

70 接着基于扎根理论对受访者的访谈结果进行整理和总结。编码是一个对于深度访谈资料中的词句、段落等片段不断进行分析概括和归纳标识的过程。随着资料整理的推进，编码表被不断地综合分类，每一次都需要用新的编码将所有的访谈资料进行重新梳理与排列组合。

75 一级编码（开放式登录）：在初步分析访谈资料的基础上，确定了 20 个开放式编码：自我效能感、挫折适应力、学习需要、学习前期待、人际适应性、未来目标、性格特征、升学负担、学习负担、教师认可度、学校设备、教学质量、家庭氛围、家庭收入、父母支持度、网络发展、网络游戏、同学相处度、社会制度、社会氛围。在这一阶段，各个编码纵横交错，他们之间的关系并没有得到理清。

80 二级编码（关联式登录）：在对开放式编码反复思考、不断梳理和辨析的基础上，将开放式编码综合为 13 个主轴式编码，并对这些编码的内涵进一步细化和深化：自我效能感、挫折适应力、学习动机、未来期望、性格特征、学业和升学负担、教师和家长支持度、学校设备、教学质量、家庭经济状况、家庭氛围、网络技术、社会体系。

三级编码（选择式登录或核心式登录）：在对访谈资料反复阅读，对上述编码反复辨析后，最后综合出 9 个选择式编码：心理资本、性格特征、自我期望、升学/学业负荷、学校环境、家庭环境、网络环境、同学关系和社会环境。

85 据此，初步将初中生压力表现形式分解为生理问题、日常行为问题、心理问题、精神情绪问题，并提出描述型假设 H1：将影响初中生压力的因素归结于自身因素（心理资本、性

格特征、自我期望)、学业/升学负荷、家庭环境、同学环境、学校环境、网络环境和社会环境,并提出关系型假设 H2。

H1: 初中生压力主要体现在生理、日常行为、心理、精神情绪四个方面。

90 H2: 自我期望、学业/升学负荷对初中生压力产生正向影响; 心理资本、性格特征、家庭环境、同学环境、学校环境、网络环境和社会环境对初中生压力产生负向影响。

1.2 问卷编制与测量条款的产生

针对个别同学、家长、教师等的访谈后,对访谈结果进行统计分析并提取出关键信息。借助已有资料和文献,并结合典型案例,对初中生特征有一定的认识。通过对关键信息和资料等的分析,假设问卷的潜变量以构成测量条款,形成初始的有关初中生压力现状的调查问卷。为保证问卷的科学性与真实性,参考专家意见和成型问卷中的一些项目,并针对 00 后特殊群体进行了语意适用性修改,对初始问卷进行多次修正,逐渐调整、完善问卷。问卷剔除了信度较低的项目,初步净化了测量条款,最终形成包含 32 个项目的正式调查问卷。

100 问卷发放的地点选取北京市各个区的几所重点中学,利用完全随机抽样的方法对指定学校的初中生发放问卷。采取 Lik-ert5 点计分法,要求受访者根据自己的真实感受对问卷项目进行打分。正式调查时实际发放问卷 1485 份,收回有效问卷 1233 份(有效率为 83%),将数据录入 SPSS 软件中。

(1)初中生压力表现形式的测量

为了方便研究初中生压力的强弱程度,结合大量资料总结出了四个潜变量:生理方面(P)、日常行为(B)、心理方面(H)和精神情绪(M)。具体测量量表见表 2。

105 表 2 初中生压力表现形式测量量表

Tab.2 Junior high school students' stress manifestation measurement scale

测量条款编码	测量条款
P1	会忽然忘记将要做的事情
P2	因压力大而上火
P3	因有压力而感到身体不适
B1	压力大而睡不安稳
B2	因心烦和同学发生过矛盾
B3	出现过食欲不振
H1	常常觉得力不从心
H2	有过不想上学或补课的想法
H3	短期内需要完成较多事情时会缺乏耐心
M1	感到时间不够用而匆忙紧张
M2	经常会感到情绪低落
M3	感到心烦时不能很好的控制自己的情绪

(2)初中生压力影响因素的测量

影响初中生压力状况的因素是多样的，我们选取了两个潜变量：初中生本身、环境因素。初中生本身从心理资本（自我恢复力、希望、信心/自我效能感）、性格特征和自我期望三个维度进行研究。环境方面，由于初中生这一主体的特殊性，我们选取了同学关系、社会环境、学校环境、家庭环境、升学/学业负荷和网络环境六个维度。具体测量量表见表3。

表3 初中生压力影响因素的测量量表

Tab.3 The measurement scale of the influencing factors of junior high school students' stress

测量条款编码	测量条款
自我恢复力:	
R1	在生活和学习中，遇到困难我能够很快恢复过来
R2	不管遭到多大的挫折，我都能承受住
R3	我能够独立面对生活和学习中的琐事
希望:	
H1	我能够精神饱满地完成我的目标
H2	对于所有事情，我总能看到美好的一面
H3	对于所有事情，我总能看到美好的一面
信心/自我效能感:	
E1	我总是能够处理好娱乐和学业之间的关系
E2	我拥有别人所没有的优点
E3	我相信自己能分析长远的问题，并找到解决方案
性格特征:	
C1	我能很积极乐观地面对大多数事情
C2	我能自如地与不同类型的人相处
C3	不管发生什么，我总是能保持美好的心情
自我期望:	
A1	我自己对考上重点高中抱有很大的期望
A2	在各个阶段，我都会给自己制定目标
A3	对于未来，我远大的理想和美好的设想
同学关系:	
D1	我和同学关系非常和谐，从不争吵
D2	当我不开心的时候，同学会积极地开导我
D3	我身边的每一个同学都积极向上
社会环境:	
S1	很难适应多变的教育形式
S2	减负政策并没有让我的学习任务变得轻松
S3	周围的教育氛围让我感到很压抑
学校环境:	

J1	我对学校教学设施满意
J2	我对学校老师的培养计划满意
J3	学校老师的教学质量很高，他们会解答所有疑惑
家庭环境：	
F1	我的家庭很不和睦，极其缺少和父母沟通
F2	父母总是干涉我所有的事情，不能自己做主
F3	我经常因为自己家里的经济条件不好而感到自卑
升学/学业负荷：	
P1	我对自己考到重点高中很没有信心
P2	一想到要马上就中考，我的心情就十分糟糕
P3	我每天都被超额的作业压得喘不过来气
网络环境：	
I1	每天有大部分时间都在用网络
I2	虽然知道总是沉迷于网络游戏不好，但还是控制不住
I3	我不能很好地利用网络资源

2 数据结果分析

115

2.1 信度分析

本研究的信度分析包括对总体问卷及问卷项目信度系数检验，总问卷的 Cronbach's Alpha 值为 0.823，高于 0.700 的置信标准，且各项目在剔除该项目后的 Cronbach's Alpha 系数均会减小，这也说明题目设置合理，具备一定的解释贡献，适合进行下一步分析。

2.2 效度分析

120

(1)压力的表现形式探索性因子分析

125

从初中生压力表现部分的因子分析结果来看，测量样本的 KMO 值为 0.832，高于 0.800 的衡量指标；巴莱特球形检验系数为 1260.463，其显著性水平为 0.000，说明各测量项之间并不对立，存在一定的相互关联，这表明对样本数据进行因子分析是可行的。对 12 个问卷项目经过主成分分析，共提取 4 个特征值大于 1 的因子，其累积方差贡献率达 60.982%，表示 4 个公因子能够较好的解释原有问卷项目。然后对因子分析结果进行最大正交旋转，得到的因子载荷矩阵中各个问卷项目均按预期负荷负载到各自公因子上，这说明问卷有良好的效度。见表 4。

据此，假设 H1 得到了验证。

130

表 4 旋转后的因子载荷矩阵 1

Tab.4 The factor loading matrix after rotation 1

	Component			
	A1	A2	A3	A4
P1	0.540			
P2	0.899			
P3	0.546			
B1		0.732		
B2		0.581		
B3		0.631		
H1			0.825	
H2			0.769	
H3			0.652	
M1				0.584
M2				0.720
M3				0.898

(2)压力的影响因素探索性因子分析

135

对初中生压力的影响因素测量部分进行因子分析,结果显示测量样本的 KMO 值为 0.854, 高于 0.800 的衡量指标, 巴莱特球形检验系数为 1639.731, 其显著性水平为 0.000, 表示适合做因子分析。对 33 个问卷项目经过主成分分析, 共提取 7 个特征值大于 1 的因子, 其累积方差贡献率达 64.982%, 表示 7 个公因子能较好的解释原有问卷项目。然后对因子分析结果进行最大正交旋转, 得到的因子载荷矩阵中各个问卷项目均按预期负荷负载到各自公因子上, 这说明问卷有良好的效度。见表 5。

表 5 旋转后的因子载荷矩阵 2

140

Tab.5 The factor loading matrix after rotation 2

	Component										
	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11
R1	0.666										
R2	0.623										
R3	0.645										
H1		0.859									
H2		0.885									
H3		0.874									
E1			0.545								
E2			0.638								
E3			0.668								

C1	0.738		
C2	0.708		
C3	0.539		
A1	0.640		
A2	0.553		
A3	0.513		
D1		0.824	
D2		0.826	
D3		0.826	
S1		0.743	
S2		0.758	
S3		0.796	
J1		0.526	
J2		0.594	
J3		0.535	
F1		0.716	
F2		0.712	
F3		0.788	
P1			0.552
P2			0.610
P3			0.567
I1			0.593
I2			0.685
I3			0.581

3 初中生压力影响因素结构方程模型的构建

3.1 模型设定

潜变量是不可直接观测的变量，本研究潜变量的选定从理论出发，结合以往研究结果及预调查分析，选取初中生本身、外在环境、初中生压力表现形式三方面进行测量。其中初中生压力表现形式为内生潜变量，初中生本身和外在环境为外生潜变量。相应观测变量设定及对应问题情况如表 6。

表 6 变量设定及问题对应情况

Tab.6 Variable setting and problem response

潜变量	可测变量
压力表现形式	生理方面 P
	日常行为 B
	心理方面 H
	精神情绪 M
自身因素	心理资本 R、H、E
	性格特征 C
	自我期望 A
	同学关系 D
外在因素	社会环境 S
	学校环境 J
	家庭环境 F
	升学/学业负荷 P
	网络环境 I

150

3.2 模型拟合、评价和修正

在进行模型拟合时，深入潜变量各维度进行分析，将潜变量显变量化，进而分析各变量之间的作用关系。根据模型拟合结果的标准化回归系数的显著性水平和修正指数 MI 对模型进行了修正，最终显示拟合结果较好，修正后模型拟合路径的标准化系数与 P 值见表 7，输出结果见图 1。

155

表 7 标准化回归系数

Tab.7 Standardized regression coefficient

			Estimate	P
初中生本身	<---	外在环境	0.560	**
初中生压力	<---	初中生本身	0.677	***
初中生压力	<---	外在环境	0.658	***
生理方面	<---	初中生压力	0.642	0.021
日常行为	<---	初中生压力	0.581	**
心理方面	<---	初中生压力	0.824	***
精神情绪	<---	初中生压力	0.793	***
心理资本	<---	初中生本身	0.791	***
性格特征	<---	初中生本身	0.666	**
自我期望	<---	初中生本身	0.732	***
升学/学业负荷	<---	外在环境	0.886	***
学校环境	<---	外在环境	0.724	**

家庭环境	<---	外在环境	0.731	***
同学关系	<---	外在环境	0.578	***
网络环境	<---	外在环境	0.685	***
社会环境	<---	外在环境	0.510	*

(注: ***0.001, **0.01, *0.05)

模型中的所有路径系数在 0.05 水平下与零有显著性差别。其中生理方面变量路径系数的显著性水平为 0.021, 小于统计经验值 0.05, 说明也可以被接受, 其余各变量路径系数的显著性水平均能够被接受。

160

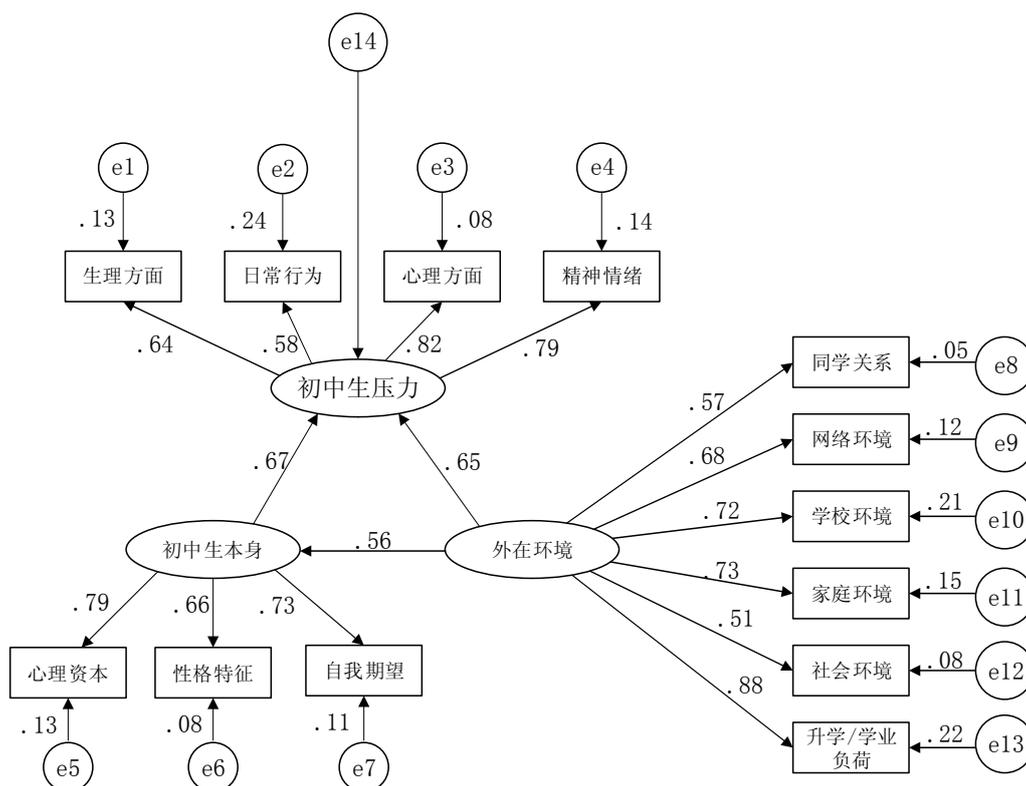


图 1 结构方程模型输出结果

Fig.1 Structural equation model output

165

采用极大似然估计法进行估计, 选取似然比卡方、NFI、CFI、IFI、RMSEA 检验考量模型拟合优度。模型拟合结果见表 8, 各指标均在理想水平范围内, 证明拟合良好。

表 8 模型检验与拟合优度结果

Tab.8 Results of model test and goodness of fit

Model	CMIN/DF	NFI	IFI	CFI	RMSEA
拟合指标	2.547	0.912	0.912	0.927	0.076
理想水平	<3	>0.9	>0.9	>0.9	<0.08

170

可以看出, 卡方与自由度之比为 2.547, 大于 2, 而其余几个指标 NFI、CFI、IFI 均大于 0.9, RMSEA 小于 0.08, 这几个指标均满足模型检验与拟合优度的要求, 且所有观测指标的标准化路径系数均在 0.6 以上, P 值均为 0, 路径系数全部通过 95% 的显著性检验, 说明模型拟合效果总体上比较好。

据此，假设 H2 得到了验证。

3.3 模型解释与分析

(1)潜变量间关系分析

175 潜变量间的系数表示某一变量的变动引起其他变量变动的程度，对于初中生压力这一内生潜变量，初中生本身和外在环境这两个潜变量的路径系数分别为 0.677 和 0.658。路径系数均为正值，表明这两个变量状况的改变都导致初中生压力增加，且初中生本身的路径系数最大，说明为了减轻初中生的压力，最主要是要保证初中生自身有足够的资源来应对压力。对于初中生本身和外在环境这两个潜变量，其路径系数为 0.560，且外在环境对初中生本身和初中生压力之间存在正相关关系。

180

此外，外在环境不仅可以直接正向影响初中生压力，而且可以间接通过影响初中生本身进而影响中小學生压力。从图 30 中的数据得知，外在环境对初中生压力的直接效应 ($\beta = 0.658$) 大于中介效应 ($\beta = 0.560 \times 0.677 = 0.379$)，表明在外在环境对初中生压力影响的过程中，存在更多的直接影响。

185

(2)潜变量与观测变量间关系分析

通过对潜变量与观测变量之间的关系分析，可以发现与潜变量关系重大的观测变量，还可进行各因子观测变量间的比较。

①初中生压力与观测变量之间的关系

190 在初中生压力总体表现中，心理方面因子的系数最大 ($\beta = 0.824$)；这说明初中生压力过多的表现在自己的心理方面。其次分别为精神情绪方面因子 ($\beta = 0.793$) 和生理方面因子 ($\beta = 0.642$)。无论是从精神情绪或是心理上，都能直接体现一个人的感受与其所处环境，因此情绪不稳或心理不适都能较准确的体现出初中生的压力相对较大。

195

日常行为方面的因子系数为 0.581，在四个因素中相对较低。因为初中生压力大到出现食欲不振，和同学发生矛盾等情况的个体较少，所以压力在此方面的表现也较之最弱。

200

②初中生自身与观测变量之间的关系

站在初中生本身角度，心理资本因子的标准化路径系数最高 ($\beta = 0.791$)，高于同维度的性格特征因子路径系数 ($\beta = 0.666$) 和自我期望因子系数 ($\beta = 0.732$)，显示出其突出的相关程度，这说明心理资本这个因子对初中生本身有着很大的影响。而且面对不确定因素，心理资本高的人压力相对较小，同样正是因为其对待事情积极乐观、抱有希望，会弱化自身的压力。而自我控制感强的人面对压力源，可以适当的应对，有足够的压力应对资源，反之则无。综上，这三个方面共同作用在初中生本身这一因子上，正向影响初中生压力。

205

③外在环境与观测变量之间的关系

外在环境的六个可测变量中，升学/学业负荷的路径系数最高 ($\beta = 0.886$)，其次为家庭环境 ($\beta = 0.731$) 和学校环境 ($\beta = 0.724$)，这说明外在环境中升学和学业的负担、家庭和 205 学校环境能够普遍影响初中生压力的强弱。升学/学业负荷因子的路径系数是外界环境影响因素里最高的，也就是说升学和学业极大程度影响初中生的压力。因此，学校老师应适当

减少学生们的课后作业，以减少不必要的负担；另外，学生自身不要过分看重升学这一事件，用平常心去看待、尽自己最大的努力就好。

210 家庭和学校环境的路径系数分为 0.731、0.724，这表示家校环境对于学生就显得较为重要。家长与孩子之间要学会适时沟通，家长应多去了解孩子的真实想法，表扬与批评相结合地教育孩子，不要给孩子过于繁重的负担与压力；学校应为学生提供良好的学习环境，老师应一视同仁，合理安排学校教学进度及内容，提高教学质量。

215 相比其他因子，社会环境的路径系数最低 ($\beta = 0.510$)，因为初中生对于社会并没有过多的直接接触，对于国家政策与周围的教育氛围相对感受较弱，所以社会环境对于初中生压力的影响处于六个环境因素中的最末。网络环境与同学关系的路径系数也较大，分别为 0.685 和 0.578，这表示网络环境与同学关系也对初中生压力有一定的影响，其中网络环境较为明显。因为现如今网络发展迅速，学生正处于信息大爆炸的时代，网络对学生的吸引力越来越大，有的学生甚至沉迷于网络游戏无法自拔，部分初中生课外大量的时间都会被网络占据(如社交软件、追剧、网游等)；同时初中生的心智成熟度相对不高，所以在与同学发生矛盾冲突时，不能冷静地处理，有时会大打出手，无法正确处理与同学之间的关系必要会对学生形成一定压力。综上同学关系与网络环境也对初中生压力有着比较重要的影响。

220

4 主要结论

225 (1)初中生压力水平整体偏高，初中生压力表现强度依次为心理、情绪、生理和行为四个方面。初中生正处在生理及心理的塑造阶段、培养能力的过渡时期，在自身以及外界的影响下，心理和情绪浮动都比较大；因为他们的生活条件优越，所以生理和行为的压力相对较小。

(2)从初中生本身来看，影响初中生压力程度最大的是心理资本。初中生正处于青春期，心思较为敏感，而且大多数学生抗挫力较差，当遇到困难或遭到他人批评时容易产生消极情绪、丧失信心，遇到挫折时较长时间无法恢复过来。从外在环境来看，初中生压力的影响因素强弱依次为升学/学业负荷、家庭环境、学校环境、网络环境、同学关系、社会环境。

230 (3)初中生本身是外在环境对初中生压力的中介变量，对作用强度起到缓冲效果；其次外在环境不但可以直接影响学生压力，还可以通过初中生本身间接影响他们的压力，由于初中生的自我认知不够完善和健全，所以外在环境对初中生压力状态的直接效应略大于中介效应。

5 干预策略

235 (1)搭建一个“家校生”相互沟通了解的平台。便于家长了解学生在校学习情况和生活感受，对孩子进行观察与疏导；同时也利于家校间的相互了解与交流。线上学校可以定期召开“家校生”交流会，线下可以运用相应的沟通软件。此外，家长需意识原生家庭的影响，给孩子营造一个良好的家庭氛围，家庭成员的一言一行都影响着孩子的身心的成长。

(2)学校应实施高效合理的教学方法，寓教于乐，重视对教学策略选择和运用，提高选择

- 240 教学策略的整体意识^[8]。教师布置作业应适量、难度适宜、形式多样，要因材施教，对于不同层次的学生布置不同的作业。教师应优化课程结构，提高课堂效率。学校要尽量帮助学生塑造他们自己的特色，让他们的性格得以发展，给每位学生充足的发展空间和平台。
- (3)各级政府要构建缓解初中生压力的支持体系，如升学招生模式改革，关注学生综合素质发展，升学考察上更注重学生的实践创新、探索能力及情商测试等。媒体要引导正面的社会舆论，各大媒体平台要加大监管力度，防止负面信息的传播，更多的大力宣传积极乐观的内容。
- 245 教育部门对培训机构应进行严格整顿，倡导让初中生自由选择课外辅导班及课程，使其更清晰地认识到自己的喜好，有助于未来发展。

[参考文献] (References)

- 250 [1] 谢春芸.基于手机媒体的初中生道德素质培养路径探究[J].智库时代,2018(01):83-85+88.
[2] 吴开俊,胡阳光,王莹.努力不够还是负担过重?--珠三角 A 市随迁子女义务教育经费供求分析[J].教育与经济,2019(01):58-64.
[3] 刘曦.初中生压力源和应对方式的特点及其关系研究[D].四川师范大学,2017.
[4] 冯英子.在校青少年压力影响因子及其应对方式[J].青少年研究与实践,2019,34(02):105-112.
- 255 [5] 李蓓蕾,邓林园,陈玉君,倪虹.初中生班级环境与学业压力的关系--北京市重点、普通及打工子弟三类初中的多群组结构方程模型分析[J].教育学报,2017,13(03):57-68.
[6] 赵华颖.初中生心理虐待、心理资本和安全感的关系研究[D].哈尔滨师范大学,2016.
[7] 李彩娜,孙翠翠,徐恩镇,顾娇娇,张庆垚.初中生应对方式、压力对社会适应的影响:纵向中介模型[J].心理发展与教育,2017,33(02):172-182.
- 260 [8] 胡进勇.心理教育活动课影响初中生心理健康的实验研究[J].河北师范大学学报(教育科学版),2005(05):54-56.