

国内外关于青少年学习焦虑研究的文献综述

王文清，洪显利，罗婷婷，李红仪

重庆师范大学特殊儿童智能康复与教育重庆市哲学社会科学重点实验室 重庆

【摘要】青少年学习焦虑在学业竞争加剧背景下日益凸显，严重阻碍青少年健康发展并引发社会关切。因此国内外学者对此进行了广泛研究，本文系统综述近十年国内外文献，聚焦学习焦虑的测量研究、影响因素及干预方法并进行对比分析，旨在揭示研究现状与差异，为构建更有效的干预策略提供理论依据与实践指导。研究发现，影响因素上，国内外均证实个体心理、家庭、学校及社会文化多层面作用，国外侧重生理机制与宏观事件，国内聚焦本土化特征；干预方法上，非药物干预为主流，国外倾向创新综合手段，国内注重传统文化创造性转化与本土场景适配。尽管国内外研究取得显著进展，但仍存在不足，未来研究应深化多维度综合干预策略，验证干预的长效机制，为青少年心理健康发展提供更精准的理论支持与实践指导。

【关键词】学习焦虑；影响因素；干预研究

【收稿日期】2025年9月19日 **【出刊日期】**2025年10月13日 **【DOI】**10.12208/j.sdr.20250232

A literature review of research on adolescent learning anxiety at home and abroad

Wenqing Wang, Xianli Hong, Tingting Luo, Hongyi Li

Chongqing Key Laboratory of Philosophy and Social Sciences for Intelligent Rehabilitation and Education of Children with Special Needs, Chongqing Normal University, Chongqing

【Abstract】Adolescent learning anxiety has become increasingly prominent against the backdrop of intensified academic competition, seriously hindering the healthy development of adolescents and triggering social concerns. Therefore, scholars at home and abroad have conducted extensive research on this issue. This paper systematically reviews domestic and foreign literatures in the past decade, focusing on the measurement research, influencing factors, and intervention methods of learning anxiety, and conducts a comparative analysis. The aim is to reveal the current research status and differences, so as to provide theoretical basis and practical guidance for constructing more effective intervention strategies. The study finds that in terms of influencing factors, both domestic and foreign studies have confirmed the multi-level effects of individual psychology, family, school, and social culture. Foreign studies focus more on physiological mechanisms and macro events, while domestic studies focus on localized characteristics. In terms of intervention methods, non-pharmacological interventions are the mainstream. Foreign studies tend to use innovative and comprehensive means, while domestic studies pay attention to the creative transformation of traditional culture and adaptation to local scenarios. Although significant progress has been made in domestic and foreign studies, there are still deficiencies. Future studies should deepen multi-dimensional comprehensive intervention strategies, verify the long-term mechanism of intervention, and provide more accurate theoretical support and practical guidance for the mental health development of adolescents.

【Keywords】 Learning anxiety, Influencing factors, Intervention research

1 引言

学习焦虑（Learning Anxiety）或称学业焦虑

（Academic Anxiety），通常指个体在学业情境中，

因对学习过程或结果过度担忧而产生的紧张、不安

第一作者简介：王文清（2002-）女，重庆，硕士研究生，研究方向：心理健康教育。

甚至恐惧等复杂情绪状态^[1]。此种焦虑并非单一因素所致, 而是个体特质、家庭环境、学校压力和社会文化等多种因素交互作用的结果。其核心症状表现多样, 可大致归为四个维度: 情绪症状, 如无法控制的担忧、烦躁易怒、自我责备和自卑感; 行为症状, 如注意力不集中、拖延、逃避学业任务甚至逃学; 认知症状, 如思维迟缓、注意力与决策能力下降; 以及躯体症状, 如睡眠障碍、心悸、胃痛、出汗和呼吸困难等^[2]。从流行病学数据来看, 青少年焦虑问题已成为一个全球性的公共卫生挑战。尽管针对“学习焦虑”这一特定子类的全球精确数据有限, 但整体焦虑障碍的患病率为我们提供了严峻的参考。研究显示, 焦虑障碍的首次发病通常在童年或青春期, 中位发病年龄为 11 岁^[3]。在中国, 一项针对 6-16 岁在校儿童和青少年的研究显示, 焦虑障碍的总体患病率为 4.7%, 其中广泛性焦虑障碍 (GAD) 最为常见^[4]。学习焦虑不仅损害青少年的学业成就与心理健康, 更可能阻碍其潜能发挥和人格健全发展, 其深远影响和研究干预的必要性不容忽视, 国内外学者对此进行了大量研究。

基于此, 本文旨在通过对近十年国内外相关文献的系统综述, 全面呈现青少年学习焦虑研究的最新进展。本研究将以“青少年学习焦虑”、“学业焦虑”、“影响因素”、“干预方法”、“Adolescent academic anxiety”、“Academic anxiety”、“Causes/Correlates”、“Intervention strategies”等为主题词, 在中国知网 (CNKI)、Web of Science 等权威数据库中进行高级精确检索。将从国内外青少年学习焦虑的测量研究、影响因素、干预方法等方面出发报告最新研究成果, 并在此基础上对国内外青少年学习焦虑的相关研究进行对比分析, 以期通过这一综述, 能够为促进青少年学习焦虑的研究及其心理健康发展提供有价值的参考。

2 国内外关于学习焦虑的概念界定

焦虑作为人情感的重要组成部分, 与人的目的、动机和环境紧密相关。《心理学大词典》中定义焦虑 (anxiety) 为个人预料某种不良后果、威胁出现前所产生的一种不良情绪, 且会伴随一系列出汗、颤抖、心跳加快等生理症状^[5]。学习焦虑, 作为焦虑的一种特殊形式, 国内外学者对其进行了深入探讨。早期研究者 Spielberger 指出, 学习焦虑是个体在学习过程中感受到的紧张、恐惧和担忧, 并伴随自主神经

系统的激活^[6]。这一定义强调了焦虑的生理基础与情绪体验的双重属性。随后, Pekrun 等人进一步将学业情绪, 包括学习焦虑界定为教与学过程中产生的与学习活动相关的情绪体验^[7], 认为当学生们预期他们可能会失败时, 就会引发焦虑, 突出了其在教育场景中的情境特异性。

国内学者则从文化适应性视角拓展了学习焦虑的内涵, 董妍和俞国良提出学习焦虑是学生在学习过程中无法完成学习目标或克服障碍时, 自尊心和自我效能感受受损所引发的紧张、不安、担忧的情绪体验^[8]; 史耀疆、闵文斌等学者则从普遍性视角将学习焦虑定义为: 学生在学习过程中产生的最为普遍的消极情绪反映, 是学生在发展过程中一种常见的心理现象^[9]; 何敏琪和何进军强调了学习焦虑带来的挫败感和内疚感^[10]。这些界定虽侧重点不同, 但均承认学习焦虑的负面情感属性及其对学习行为的潜在影响。

目前, 学习焦虑仍然没有统一的定义, 但结合前人的观点可以看出, 学习焦虑是由个体在学习知识、参与课程、参加考试时产生一种生理、心理或行为上的变化, 其不仅仅是一种焦虑状态的情绪体验, 也会产生一系列的行为反应。

3 国内外关于青少年学习焦虑的测量研究

学习焦虑作为影响青少年学业成就、心理健康与未来发展的重要变量, 日益受到教育学和心理学界的广泛关注。准确、有效地测量青少年学习焦虑水平, 是开展相关实证研究、进行早期识别与干预的前提。

3.1 国外关于学习焦虑的测量研究

国外关于青少年焦虑的测量研究起步较早, 形成了体系成熟、应用广泛的标准化量表工具。

3.1.1 经典及通用焦虑量表测量研究

在国际研究领域, 一系列经典的广谱焦虑量表被广泛应用于青少年群体, 并通过持续的研究验证其适用性。例如, 最初为成人设计的广泛性焦虑障碍量表 (GAD-7), 因其简洁、高效的特点, 在青少年群体中的应用也得到了验证^[11]。另一款经典工具是儿童焦虑相关情绪障碍筛查量表 (SCARED), 自 1999 年首次发布以来, SCARED 因其良好的内部一致性和判别效度, 在青少年焦虑研究中被长期和广泛地使用。随着诊断标准的更新, 新的测量工具也应运而生, 例如, 基于 DSM-5 开发的青少年焦虑测

量表 (YAM-5) 和抑郁与焦虑症状量表扩展版 (IDAS-II)，均在近年来的研究中展现出良好的心理测量学特性，为临床诊断和研究提供了与最新诊断系统兼容的工具。

3.1.2 特定领域测量研究

(1) 学科焦虑测量

学科学习焦虑测量是该领域的研究热点，Horwitz 等开发的外语学习焦虑量表 (FLCAS) 意义重大。该量表围绕交际焦虑、考试焦虑及负评价恐惧三个核心维度构建，经跨文化验证被译为多国版本，其三维结构构成经典理论框架。Richardson 与 Suinn 的数学焦虑评定量表 (MARS)，通过评估生理反应与回避行为，衍生出儿童版 (CMAQ) 及简化版 (MASYC-R)，后者形成“负向反应—数值自信—担忧”三维结构，拓展了评估功能^[12]。此外，统计焦虑领域中，Vigil-Colet 等人开发的统计焦虑量表 (SAS)，通过考试焦虑、解释焦虑和寻求帮助焦虑三个子量表，成为该领域最具代表性的工具。这些量表的演进为精准干预提供了理论支持。

(2) 考试焦虑测量

在考试焦虑领域，Sarason 开发的考试焦虑问卷 (TAS) 通过认知担忧与情绪反应评估测定中学生考试焦虑水平，为后续国际比较研究奠定了方法论基础^[13]；Spielberger 编制的二维考试焦虑量表 (TAI)，因信效度高成为国际上目前应用最广泛的考试焦虑量表之一^[14]；Putwain 等的多维考试焦虑量表 (MTAS)，以“担忧—认知干扰—紧张—生理反应”四因子模型，揭示考试焦虑与学业表现的负相关性，为干预研究提供了实证依据^[15]。这表明考试焦虑的研究视角正不断深化与拓展，其测量工具的发展也为精准识别和有效干预提供了更坚实的支撑。

3.2 国内关于青少年学习焦虑的测量研究

国内关于青少年学习焦虑的测量研究，呈现出“引介-修订”与“本土化-创新”并行的发展路径。

3.2.1 学业焦虑测量

在测量中国青少年学习焦虑时，研究者常借鉴修订国际通用量表，多项研究表明，中文版 GAD-7 在中国 10-17 岁青少年中具有良好的信度和效度，且其单维结构在不同性别和年龄组中均表现稳定^[16]。同样，儿童多维焦虑量表 (MASC) 的中文修订版 (MASC-C) 也在中国青少年样本中显示出高达 0.91 的内部一致性系数和良好的重测信度，研究证

明其在美国样本中验证的四因素结构同样适用于中国青少年^[17]，这些量表为评估学业压力引发的广泛焦虑提供了可靠工具。

本土化开发方面，周步成的《心理健康诊断测验》(MHT) 学习焦虑分量表应用广泛，尤其在特殊群体，如聋哑儿童、留守儿童中检出率较高，并揭示了性别差异，为针对性干预提供了重要依据^[18]；谢明强的《学业焦虑量表》则创新性结合人格与需求理论，构建了预期焦虑与失败恐惧双维度框架，为理解个体特质与焦虑情境的交互作用提供了实证工具^[19]；董妍与俞国良开发的《青少年学业情绪问卷》突破性地采用唤醒度-愉悦度二维模型，构建了动态评估体系，并揭示了其对学业成绩的影响及目标导向的中介作用机制^[20]。总体而言，国内在学习焦虑测量领域通过对国外成熟工具的本土化，为相关研究提供了坚实的测量基础，但未来仍需加强本土文化背景下原创性学习焦虑量表的研发。

3.2.2 学科焦虑测量

目前国内学科焦虑测量研究聚焦于数学和外语等被普遍认为学业压力较大的科目上。中文简式数学焦虑量表 (AMAS) 经本土化修订，包含“数学学习焦虑”和“数学评价焦虑”两个核心维度，能有效区分学生在日常学习与评价情境下对数学产生的焦虑，其信效度已在初中生群体中得到验证，为评估该学段学生的数学焦虑水平提供了可靠工具^[21]。外语焦虑研究主要使用修订后的外语课堂焦虑量表 (FLCAS)，研究表明修订后的量表适用于测量中国青少年的外语课堂焦虑，且具有良好的信效度^[22]。除此之外，程英修订的 YFLCAS 量表则针对中国研究生英语焦虑，创新性地提出“师生沟通忧惧”等五维度模型，突破了西方框架局限，为跨文化焦虑研究提供了中国样本^[23]，值得注意的是，作为核心母语学科的中文焦虑关注严重不足。

3.2.3 考试焦虑测量

在中国“应试”文化背景下，考试结果与未来发展紧密相关，使考试焦虑成为突出的心理健康问题，为精准评估青少年学业压力与考试情境下的焦虑状态，国内学者引入并修订了一系列测量工具。其中，《多维考试焦虑量表》(MTAS) 经中国学者修订并在初高中生中验证，其包含的“担忧”、“认知干扰”、“紧张”和“生理指标”四因素结构模型在中国青少年样本中得到了稳定验证，且信效度优良，

结构效度拟合指标良好^[24], 证明其能够有效地评估中国青少年在考试情境下的多维度焦虑反应。

另一项值得关注的工具是《中文版 Friedman-Bendas 考试焦虑量表》(FBTAS), 该量表同样是国外量表的中文版本, 其信效度在国内得到了检验。且研究发现, FBTAS 包含“紧张焦虑”、“社会贬抑”和“认知阻滞”三个核心维度, 能够较好地反映中国学生的考试焦虑构成^[25]。一些经典的通用焦虑量表, 如《考试焦虑量表》(TAS) 以及《状态-特质焦虑量表》(STAI) 也频繁出现在国内关于考试焦虑的研究中。本土开发方面, 由王极盛等人编制的中学生焦虑量表(CSSAS) 以及中学生心理健康诊断测验中的学习焦虑分量表也为直接评估中国中学生的学习与考试相关焦虑提供了便捷有效的途径。这些本土化或修订的量表为中国青少年考试焦虑研究提供了可靠且具文化适应性的评估工具。

4 国内外关于青少年学习焦虑影响因素的研究

4.1 国外关于青少年学习焦虑影响因素的研究

青少年学习焦虑是由一系列复杂且多元的因素引起的, 这些因素相互作用, 共同影响着青少年的心理健康。国外关于青少年学习焦虑影响因素的研究主要围绕着生理因素、个体心理因素、家庭与学校环境因素以及社会因素等方面展开。

4.1.1 生理因素

生理因素在青少年学习焦虑发病中的作用不容忽视。基因多态性研究显示, 基因与抑郁焦虑发生有关, 5-HTT 基因短等位基因(short allele) 携带者在面临学业压力时, 其抑郁焦虑症状的发生风险显著更高, 这主要通过放大个体对应激源的生理与情绪反应实现^[26]; 其次, 在神经内分泌维度, 由长期压力引发的 HPA 轴功能紊乱及皮质醇水平升高, 已被证实会损害海马体功能, 进而影响学习与记忆, 构成焦虑情绪的核心生理通路^[27]; 再次, 神经影像学研究进一步发现, 杏仁核过度激活与焦虑情绪调节能力呈显著负相关, 即杏仁核激活程度越高, 焦虑情绪调节能力越差, 放在学习学业中, 学习焦虑就越高。因此, 综合考虑生理多维度因素对青少年进行干预学习焦虑至关重要。

4.1.2 个体心理因素

个体自身的心理特质和认知模式是学习焦虑形成的内在基础。首先, 从自我期望角度出发, 研究表明, 青少年对自身学业表现的过高期望、对未来的

过度担忧以及对自己能力的不满是学习压力的重要来源^[28], 极易诱发焦虑情绪, 导致学习焦虑; 其次, 青少年如何解读和评价学业情境会直接影响其情绪反应。例如, 将考试视为对个人能力的终极审判而非学习过程的检验, 或将失败归因于稳定的内部因素, 如“我不够聪明”等, 会显著增加其焦虑水平。而面对学业压力时所采取的应对策略也对青少年学习焦虑至关重要, 一项针对波兰大学生的研究显示, 在新冠疫情期间, 学生采用的压力应对策略对其心理状态有显著影响^[29], 更有研究证明缺乏有效应对策略或心理韧性不足的青少年, 在面对学业挫折时更容易陷入焦虑^[30]。因此, 在预防和干预青少年学习焦虑时, 应综合考虑这些个体因素, 以促进青少年的心理健康发展。

4.1.3 环境因素

家庭与学校作为青少年成长的核心环境, 其动态特征对学习焦虑的形成与发展具有不可忽视的影响。家庭作为首要微观系统, 父母的教养方式、期望水平及家庭氛围直接影响青少年的抗压能力与情绪调节能力。研究表明, 专制型、过度保护或过高要求的教养模式与学习焦虑显著正相关^[31], 而支持型、低冲突的家庭环境则能有效缓解学业压力, 青少年报告的焦虑水平也显著更低^[32]。此外, 家庭结构也与学校焦虑水平存在关联, 父母的经济压力及情感支持质量进一步通过影响亲子关系和学校参与度间接作用于青少年的心理状态^[33]。

与此同时, 学校环境作为学习活动的主要场所, 其学业压力、师生关系及同伴互动同样构成焦虑的重要来源。首先, 过高的作业量、频繁的考试及对成绩的过度强调是学术压力的核心要素^[34], 尤其在考试情境下, 学生的焦虑体验尤为突出; 其次学校的整体氛围、课堂环境、师生关系以及同学间的竞争压力, 共同构成了影响学生情绪状态的“学校气候”, 研究表明, 积极的学校环境, 如良好的师生支持、同学间的合作氛围, 能够缓解学生的心理困扰^[35], 更有研究进一步证明, 同伴间的比较与竞争压力与青少年在校焦虑水平显著相关^[36]。由此可见, 要缓解与干预青少年学习焦虑必须得重视家庭与学校双重环境因素。

4.1.4 社会文化因素

青少年学习焦虑也受到更广泛的社会文化背景和突发公共事件的影响。就近几年来说, 2020 年以

来的新冠疫情大流行是一个独特的宏观压力源。多项针对西方国家的研究证实,疫情期间的在线学习模式、社交隔离以及教育资源的不平等加剧了青少年的学业压力和心理健康问题^[37];针对欧洲儿童和青少年的系统综述也发现,疫情期间学校的关闭导致了焦虑水平的普遍增加^[38]。除了疫情,其他社会层面的压力源,如对校园枪支暴力的恐惧、种族主义歧视以及针对特定群体的政策变化等,都会对青少年的总体压力水平产生影响,进而可能与学业压力相互叠加,恶化其焦虑状况。由此可见,青少年学习焦虑的形成也受到社会大环境的影响,对探索如何干预青少年学习焦虑意义重大。

4.2 国内关于青少年学习焦虑影响因素的研究

在国内,关于青少年学习焦虑影响因素的研究同样揭示了其形成机制的复杂性和多样性。与国外研究相似,国内学者也强调了个体心理、家庭环境等因素在青少年学习焦虑的作用,然而,国内研究在探讨影响因素时,更加凸显了与中国社会文化及教育制度紧密相关的本土化特征。

4.2.1 个体心理因素

国内研究者也认为青少年个体心理因素是影响青少年学习焦虑的主要维度之一。首先,国内研究者通过研究表明个人焦虑与其人格特征有联系^[39],性格开朗外向者更易体验积极情绪,而内向敏感者则因易自我否定和情绪调节能力差异而更易产生焦虑,更有研究进一步证明自卑是学习焦虑中的重要影响因素^[40];其次,学生对学业的期望即学生对自身学习成效的过高期望也是引发学习焦虑的重要原因^[41];第三,不同的归因方式也显著影响青少年学习焦虑水平,既往研究显示,低焦虑学生倾向于将成功归因于内部因素(如努力和能力)^[42],而中高焦虑学生则更易归因于外部因素(如运气、任务简单)^[43];谢可爱的研进一步证明低自我效能感、消极归因与学生学习焦虑水平呈正相关^[44]。综合考虑这些个体因素对预防和干预青少年学习焦虑至关重要。

4.2.2 家庭因素

在国内研究中,家庭因素对学习焦虑的影响显著。首先,父母作为青少年最直接的社会支持主体,其教养行为对学习焦虑具有显著预测作用,具体而言,父母教养方式呈现二元分化特征:以理解、信任为核心的积极教养能增强青少年心理安全感和学习

自主性,有效缓解焦虑情绪^[45];而以拒绝、专制为特征的消极教养则易引发厌学与学业倦怠^[46];其次家长期望会对学生学习焦虑造成影响,有研究表明,父母对子女不合理的学业期望和严厉的教养模式会显著增强子女的学习焦虑情绪^[47],并可能塑造其自卑、逆反等消极性格。

再次,国内研究特别关注“家长教育焦虑的传递效应”,即家长自身的教育焦虑会显著正向影响孩子的学习焦虑水平^[48]。此外,家庭结构是否完整、父母的教育背景以及对课外辅导的投入,也与青少年的心理健康和学习焦虑水平显著相关,但有研究表明其影响具有双重性:高学历父母虽能提供优质资源,但其高期待与精细化管控可能通过降低子女自我效能感而加剧焦虑^[49];而良好的家庭经济条件则能通过拓展教育选择、降低不确定性风险展现出显著的焦虑缓冲效应^[50],这种矛盾现象提示,家庭因素对学习焦虑的影响并非简单的线性关系,而是需要结合具体教养实践与资源分配方式进行动态解析。

4.2.3 学校因素

学校作为青少年学习活动的主要场域,其多维特征对学习焦虑具有显著影响。首先学业压力是最直接、最核心的因素。繁重的课业负担、频繁的考试、对成绩的过度看重以及学业成绩不佳,是导致学习焦虑的主要压力源^[51],更有研究显示,学业压力感在中国青少年面临的压力源中位居前三^[52]。丁亚平的研究进一步揭示,民办学校在升学竞争压力下形成的“高强度-快节奏”办学模式及超纲课程,显著推高了学生的焦虑水平^[53]。

其次,有调查显示教师的指导行为对学生心理健康有着直接的影响作用^[54],张德甫的研究进一步表明教师布置过多的作业、导致睡眠和运动的减少、不合理的教学方法都会成为学习焦虑的诱因^[55];再次,在学校与同学之间无形的竞争与压力也是导致学习焦虑的重要因素,选拔性考试机制、成绩排名、学业成绩与评优挂钩等因素加剧了同伴间的学业竞争;更有研究发现亲密同伴之间的学习焦虑会互相影响^[56],也就是说学校焦虑会像传染病一般在亲密的人际关系中互相传播。因此,学校因素在研究青少年学习焦虑是不可或缺的一环,必须加以重视。

4.2.4 社会因素

从社会因素来看, 首先有研究明确指出, 社会支持水平越低, 青少年出现焦虑问题的风险越高, 良好的社会支持能够有效缓冲学业压力带来的负面冲击^[57]; 其次从社会文化氛围来看, 中国的社会文化氛围具有其独特性。范晓玲在对中、美高中生的研究表明, 两国高中生考试焦虑水平差异显著, 且中国学生的学习焦虑水平平均高于美国学生^[58], 更有研究佐证, 社会性的应激源是引起学生焦虑的主要因素之一^[59]。由此可见, 社会文化背景、及社会氛围等是造成学生学习焦虑情绪不可忽视的因素。

5 国内外关于青少年学习焦虑干预方法的研究

学习焦虑作为制约学生学习成效的重要情感因素, 其早期干预对于补偿学习焦虑者的缺陷、促进其在认知与行为等方面的发展具有至关重要的作用。因此, 针对学习焦虑干预策略的研究成为了该领域的重要课题。

5.1 国外关于青少年学习焦虑干预方法的研究

5.1.1 药物干预

药物干预是中重度青少年焦虑障碍临床治疗的重要组成部分, 尽管专门针对“学习焦虑”这一特定亚型的药物研究较少, 但大量关于青少年广泛性焦虑、社交焦虑等相关焦虑障碍的研究为我们提供了重要的循证依据。在针对青少年焦虑障碍的药物治疗中, 选择性血清素再摄取抑制剂 (SSRIs) 凭借其相对较好的疗效和安全性, 已成为国际公认的一线治疗选择^[60]。氟西汀 (Fluoxetine) 和舍曲林 (Sertraline) 是其中研究最为充分、应用最为广泛的两种药物^[61], Walkup 等 2008 年发表的儿童/青少年焦虑多模式研究 (CAMS), 通过大型多中心随机对照试验, 比较了认知行为疗法 (CBT)、舍曲林、两者联合及安慰剂对 7 至 17 岁焦虑障碍患儿的疗效, 奠定了联合治疗的优势地位, 也证实了 SSRIs 单一疗法的有效性^[62]。

然而, 随着发展, 药物治疗的局限性也日益受到关注。SSRIs 等药物可能伴随恶心、失眠、头痛等副作用, 还可能增加青少年自杀意念风险, 影响患者和家属的接受度与依从性, 相比之下, 非药物干预耐受性更好, 脱落率更低。

5.1.2 非药物干预

与药物干预相比, 非药物干预方法种类繁多、发展迅速, 尤其是在数字化浪潮的推动下, 涌现出众多创新模式。它们凭借副作用少、可及性高、注重

技能培养等优势, 在青少年学习焦虑干预中占据着核心地位。

(1) 认知行为疗法

认知行为疗法 (CBT) 被广泛认为是治疗青少年焦虑障碍的“黄金标准”非药物干预方法, 如 CAMS 研究所示, CBT 在减少青少年焦虑方面与 SSRIs 效果相当, Shelemy 等的元分析也表明, 教师主导的 CBT 干预在高质量研究中效果显著 ($RR=0.61$), 尤其适用于考试焦虑和广泛性焦虑障碍^[63]; 且长期随访发现, 接受 CBT 治疗的青少年在学业成就和生活满意度方面表现出更快的改善, 其优势在于能赋予青少年一套可长期使用的心理技能, 从而可能产生比药物更持久的效果。因此认知行为疗法对青少年学习焦虑具有重要价值, 是一种值得推广的干预方案。

(2) 正念疗法

基于正念的干预 (Mindfulness-Based Interventions, MBIs), 如正念减压 (MBSR) 和正念认知疗法 (MBCT), 通过训练个体有意识地、不加评判地关注当下, 来帮助青少年从焦虑情绪和自动化思维中解脱出来。大量研究证实, 正念干预能有效降低青少年的总体焦虑、考试焦虑和学业焦虑水平, 同时提升其幸福感和正念水平^[64]; 更有 Learning to BREATHE 项目通过呼吸练习和注意力训练进一步证明该方法可以帮助青少年应对高焦虑水平 (效应量 $g=-0.25$)^[65]。正念疗法为非药物干预的场景化应用提供了重要参考。

(3) 数字技术干预策略

信息技术发展推动了利用数字平台进行心理健康干预的研究。国际上多以认知行为疗法为核心, 通过在线程序或移动应用提供心理教育和技能训练。研究表明数字化 CBT 对治疗青少年焦虑, 包括学习焦虑和抑郁症状效果显著, 且指导下的在线 CBT 与传统面对面 CBT 疗效无显著差异^[66]。早期数字干预项目多采用模块化自我导向模式, 如澳大利亚的 MoodGYM 项目和 e-couch 焦虑与担忧项目, 通过一系列模块化内容将面对面治疗方案转化为线上资源^[67], 极大地突破了传统心理咨询的时空限制。

近年来, 随着人工智能 (AI) 和虚拟现实 (VR) 等新兴技术的发展, 数字干预正朝着更具互动性和个性化的方向演进。例如 TechTREAT 项目利用人工智能驱动的移动应用进行数字 CBT^[68], 其 AI 聊天

机器人能实时互动，提供个性化的支持和反馈，从而增强用户的参与感和干预的依从性，改善症状管理效果。还有研究探索用虚拟现实工具和游戏化元素创造沉浸式干预体验，如将 VR 技术用于模拟考场暴露疗法，使高中生焦虑下降 33%^[69]，这种数字化干预手段突破了传统暴露疗法的空间限制，为焦虑情境脱敏提供了可控的实验环境。由此可见，数字技术干预或许是将来研究并投入使用的特点，但仍需谨慎考量。

(4) 家校社协同干预策略

国际研究中，学校-家庭-社区的多主体协作模式被证明是一种有效的干预框架。例如，一项研究展示了教师在校内开展干预活动，同时社区卫生工作者指导家长在家中配合实施干预的合作模式，三方共同关注并显著改善了学生的焦虑与抑郁水平^[70]。更有研究将合作范围扩展至发展机构、学术研究机构和民间社会组织，构建了一个更多元的伙伴关系，共同为学校社区提供心理健康社会工作服务^[71]。在这类协同干预中，由于教师与学生接触最频繁，由教师在学校环境中实施普遍性或选择性的心理健康干预，被认为是一种经济且高效的方式，干预内容通常涵盖了提升心理健康意识、小组辅导、社区宣传乃至法律支持和转介服务等多个层面^[72]。然而，研究也强调，要确保干预的质量和效果，必须为教师提供充分的专业培训和持续的督导支持，尤其是在处理较为严重的指征性干预案例时，心理健康专业人员的指导不可或缺^[73]。

此外，家庭的参与是社会支持干预不可或缺的一环。通过改善家庭互动模式和亲子关系，可以为青少年营造一个更加安全和支持性的家庭环境，特别值得关注的是 Ashley Arehart 开发的 AASAP 项目

(Adolescent Anxiety Sensitivity Amelioration Program)，该项目创新性地将家庭系统干预引入高风险群体治疗，通过结构化的父母协同训练与渐进式家庭暴露疗法，使参与者焦虑敏感性指标显著降低 45%。研究表明，这种整合了学校、家庭和社区力量的干预，不仅能缓解学生的焦虑症状，还能提升其社会技能、自我控制感，并改善其在课堂的参与度和整体学业表现^[74,75]。

(5) 运动干预

运动作为一种非药物干预手段，其在缓解青少年焦虑方面的潜力也获得了国际研究的广泛关注。

Reynolds, E 研究发现运动通过促进内啡肽分泌和增强心率变异性 (HRV)，可有效缓解焦虑症状的生理唤醒^[76]，此外，大量研究证实，规律的体育活动与青少年心理健康之间存在显著的正向关联，但其背后的机制，特别是运动的“剂量-反应关系”，即运动的何种类型、强度、频率和时长能产生最佳的抗焦虑效果，是当前研究的核心议题。多项研究一致表明，体育活动与焦虑水平之间存在剂量-反应关系^[77]，然而，这种关系并非简单的“越多越好”，有研究指出，中等强度的体育活动对改善心理健康可能效果最佳^[78]。这提示我们在推广运动干预时，需注意适度原则。

(6) 表达性艺术疗法

国外的多项系统综述证实，艺术治疗能够有效减轻儿童和青少年的焦虑症状，一项研究证实在教育环境中对 14-16 岁的青少年进行艺术治疗，其焦虑水平会下降和自尊心会提升^[79]，绘画疗法中干预形式多样，包括但不限于曼陀罗绘画、结构化绘画、自由绘画以及粘土等多种媒介。除此之外，音乐治疗通过聆听、演奏、歌唱或创作音乐等方式进行干预，其在缓解青少年焦虑方面的潜力也得到了广泛认可^[80]。

(7) 营养与饮食干预

通过调节饮食和补充营养素来影响心理健康的干预方法日益受到关注。一项针对医学生的随机对照试验发现，Omega-3 补充剂不仅降低了体内的炎症标志物，也显著减轻了他们的焦虑症状。然而，一个涵盖了多项研究的系统综述指出，虽然存在积极发现，但不同研究之间的结果差异较大，部分高质量研究未能得出阳性结论，提示该方法效果尚不稳定^[81]。

5.2 国内关于青少年学习焦虑的干预策略

目前，国内关于青少年学习焦虑的干预方法也主要集中在药物治疗和非药物治疗方面。

5.2.1 药物干预

与国外研究相比，国内针对学习焦虑的药物干预研究相对较少。国内对于青少年学习焦虑的药物干预主要依赖于对更广泛的儿童青少年焦虑障碍治疗经验的延伸，但专门针对“学习焦虑”这一特定情境的药物干预研究文献相对较少，对临床试验注册信息的检索也未能发现直接相关的研究项目，因此，可以看出国内研究者将视野更多的放在非药物干预

上。

5.2.2 非药物干预

(1) 认知行为干预

在国内, 针对青少年学习焦虑的干预研究同样大量采用了 CBT, 特别是团体认知行为疗法 (Group CBT, GCBT), 因其兼具治疗与同伴支持的双重优势而备受青睐。多项研究一致表明, 团体认知行为治疗对青少年焦虑症状具有显著的干预效果, 能够有效减少焦虑水平、改善负性自动思维以及非适应性的应对方式^[82]。一项 Meta 分析研究也证实, 认知行为干预对于青少年考试焦虑, 及学习焦虑的一种核心表现中具有中等强度的效应量^[83]; 更重要的是, 该干预效果具有良好的持续性, 多项研究的追踪评估显示, 在干预结束后的 3 至 6 个月, 青少年的焦虑水平依然维持在较低状态^[84]。综上, 通过认知行为干预策略来改善青少年学习焦虑在我国是切实可行的方法。

(2) 正念疗法

国内多项随机对照实验为正念训练的有效性提供了证据。针对中学生的研究发现, 短期的正念干预能够有效降低学生的焦虑水平和负面情绪^[85], 特别是对于学习焦虑的核心表现——考试焦虑, 为期 8 周的正念训练被证明能有效降低高中生的考试焦虑水平^[86]; 另有研究指出, 基于正念的团体干预对提升青少年考试焦虑者的情绪福祉和控制能力有积极影响^[87]。值得注意的是, 有研究指出, 学校环境中的正念干预在减轻压力方面效果显著, 但在减轻焦虑和抑郁症状方面未达到显著水平^[88], 这提示我们需要对干预的具体方案、时长和评估方式进行更深入的研究。

(3) 技术干预策略

国内青少年学习焦虑的技术干预呈现多元化特点。在预测识别层面, 研究者运用机器学习与深度学习算法, 通过分析学生行为数据、生理信号及电子健康记录构建焦虑水平预测模型, 如采用 XGBoost 模型预测大学生在线学习焦虑变化, 或开发 AI 工具评估严重精神困扰风险, 以实现早期预警^[89]。其次, 干预系统与辅助治疗方面, 国内正在进行一项名为“XIAO AN”的人工智能辅助心理治疗机器人的多中心随机对照试验, 旨在评估其在中国焦虑障碍患者中的疗效, 这代表了 AI 辅助心理治疗本土化探索的前沿^[90]。更有研究将 AI 与艺术疗法结

合, 构建模型以有效缓解学生的回避和痛苦情绪, 降低焦虑^[91], 尽管如此, AI 技术的应用仍存在挑战。如可能影响青少年情感感知, 其数据集局限性及伦理隐私问题需审慎对待。

(4) 运动体育干预

国内研究探索了多种形式的体育运动干预, 并均取得了积极成效。例如, 一项为期 8 周的体育游戏教学干预研究发现, 结构化的体育游戏能有效缓解因学习压力引发的负面情绪^[92]。与此同时, 中国传统体育项目也被证明具有独特的优势。太极拳的习练被证实能够有效缓解神经系统的紧张状态, 帮助平复焦虑情绪^[93]; 此外, 一项长达 16 周的体育舞蹈干预实验显示, 它能显著降低乡村中小学生的学业焦虑、人际关系焦虑、自责倾向、过敏倾向和身体症状得分, 说明其综合效益覆盖了多个心理维度^[94]。值得注意的是杨剑等通过对比实验证实, 运动与心理干预相结合的综合模式更能展现出协同增效优势^[95]。这些研究共同揭示, 无论是现代体育游戏还是传统体育项目, 规律的、有组织的身体活动均是干预青少年学习焦虑的一种普适且有效的方法。

(5) 表达性艺术治疗

国内学界对通过表达性艺术治疗干预青少年学习焦虑的研究日益深入。研究表明, 整合音乐、绘画、团体辅导及表达性写作等艺术形式的干预方案, 能够有效缓解青少年的学习焦虑等负面情绪。在音乐疗法领域, 有研究者设计的为期八周团体音乐疗法通过定向想象与音乐活动显著降低了初中生的考试焦虑水平^[96]; 绘画治疗方面, 陈曦采用彩绘曼陀罗干预高中生焦虑, 发现其通过提供自我表达与心理整合机会, 有效改善了学生的焦虑症状^[97]; 而裴一等的表达性艺术治疗团体辅导虽未显著降低大学生焦虑程度, 但成员普遍能以更积极的方式应对压力^[98]。这些研究不仅验证了艺术治疗的跨形式有效性, 也为针对不同发展阶段青少年学习焦虑的精准干预提供了实践依据。

(6) 思想政治教育

这是一种具有中国特色的干预模式, 强调通过思想引导来缓解学生的心理焦虑。一些研究明确指出, 思想政治教育对于缓解学生的心理焦虑具有积极的干预效果^[99]。尽管有研究显示了其积极效果, 但目前仍缺乏可复制的系统方法。

6 国内外青少年学习焦虑影响因素和干预方法

的对比分析

6.1 国内外青少年学习焦虑影响因素的对比分析

在青少年学习焦虑影响因素的探讨中, 国内外研究既存在显著共性, 亦呈现出深刻的差异性。共性层面, 双方均承认个体心理因素与家庭环境因素构成学习焦虑的核心诱因。然而, 国内外研究的差异性主要体现在社会文化维度的聚焦深度与本土化视角的渗透强度。国外研究更倾向于探索新兴社会技术生态与宏观突发事件的冲击, 强调结构性社会压力的渗透作用, 如种族歧视、校园枪支暴力恐惧等系统性风险如何与学业压力形成叠加效应, 凸显了社会环境对心理健康的层级化塑造。

相比之下, 国内研究则更深入解构中国教育生态与文化语境的独特机制。在家庭层面, 不仅验证了专制型教养与拒绝型教养对焦虑的正向预测, 更创新性揭示“家长教育焦虑传递”现象——父母自身焦虑通过期望压力与过度干预形成代际传导。学校因素分析中, 研究精准锚定应试导向的评价体系的致病性作用。尤为重要的是, 国内学者提出“内卷化社会氛围”的本土概念, 通过中美学业焦虑跨文化比较, 实证集体主义文化下竞争性教育生态对焦虑的强化机制。这种差异既反映了国内研究对本土教育现实的深度回应, 亦揭示了文化心理特质在焦虑生成中的调节作用。

6.2 国内外青少年学习焦虑干预方法的对比分析

在干预方法的演进脉络上, 国内外研究均经历从单一疗法向整合模式转型的共性趋势, 并共同认可非药物干预的核心地位。双方均重视认知行为疗法的基础价值, 其通过认知重构与暴露训练降低焦虑的效应量达中等水平; 正念干预亦被跨文化验证可提升情绪调节能力。运动干预的生理-心理双路径机制更成为国际共识, 反映了身心一体干预范式的全球性成熟。

然而, 国内外干预研究在技术融合深度与文化适配策略上呈现显著分野。国外研究突出表现为技术驱动的前沿探索与系统化协同框架, 如人工智能辅助的数字化 CBT 实现个性化焦虑管理等; 在家校社协同方面更早发展多主体协同干预框架, 这些创新体现西方对技术赋能与生态化干预的系统整合。

国内干预研究则更注重传统文化资源的创造性转化与本土实践的场景适配。在技术领域, AI 应用聚焦预测模型开发及本土化工具试验; 但更具特色

的是对传统疗法的现代化诠释, 如太极拳通过呼吸调控降低神经兴奋性等, 并创新强调思想引导的思想政治教育作为干预手段。这种差异既彰显了本土干预对传统文化基因的承继, 亦反映其对中国特色教育压力的针对性响应。总体而言, 国外干预体系更强调生理-心理-社会系统的整合及标准化流程, 国内则更突出文化适应性改良和技术预警功能, 但在跨系统深度协作和生物医学干预的系统性研究方面尚有提升空间。这些差异深刻反映了不同社会文化背景、医疗体系和科研传统的影响。

7 结论与展望

7.1 结论

青少年学习焦虑是影响青少年身心健康与学业发展的重要问题, 其影响因素涉及生理、心理、家庭、学校及社会文化等多个维度, 是多因素交互作用的结果。鉴于学习焦虑对青少年学业成就、情绪调节及人格发展的显著负面影响, 采取针对性的干预措施意义重大。然而经过综述发现当前研究在测量工具的原创性、影响机制的跨文化解析、技术干预的伦理规范及资源公平性方面存在显著不足, 仍需深化探索。未来研究应进一步明确不同影响因素的作用机制及各类干预方法的适用条件, 关注个性化干预与本土化策略的结合, 为制定精准有效的防治策略提供依据。同时, 社会各界应加强对青少年心理健康的关注和支持, 共同营造有利于青少年心理健康成长的社会环境。

7.2 展望

7.2.1 构建多维度协同干预网络

针对青少年学习焦虑的多因素交互特性, 需建立家庭、学校、社会联动机制。学校可常态化开展认知行为训练与正念减压课程, 家庭层面需加强家长教育指导, 帮助其调整过高学业期望、改善教养方式, 社会则应通过媒体宣传理性教育观, 减少“唯分数论”的竞争压力, 形成多方协作的干预闭环。

7.2.2 推进分类型个性化干预

基于学习焦虑的多样性, 需先通过标准化量表结合个体访谈完成精准分型, 再制定针对性方案, 如对学科焦虑者结合学业辅导与脱敏训练, 对考试焦虑者强化认知重构与放松技巧, 对家庭压力引发的焦虑者重点开展亲子关系调适。

7.2.3 完善校园早期筛查机制

在中小学建立学期初、期中常态化筛查流程,

采用本土化量表,如中文修订版 GAD-7、MHT 评估焦虑水平,同时培训教师识别焦虑信号,对筛查出的高风险学生,启动“心理教师—班主任—家长”联动干预,及时提供心理咨询或转介服务。

7.2.4 推广多元减压实践活动

发挥运动与艺术治疗的优势,学校可开设体育舞蹈、太极拳等特色课程,社区定期组织绘画、音乐团体活动,为青少年提供情绪释放渠道。同时,将数字技术融入干预,开发适配青少年的正念训练 APP、VR 考试情境脱敏系统,提升干预的趣味性与可及性。

7.2.5 规范技术干预的伦理与安全边界

随着 AI、VR 等技术在干预中的应用拓展,需建立明确的伦理规范。例如,在 AI 辅助治疗中,严格限定数据采集范围,并通过第三方机构审核算法的公平性,避免因数据偏差导致干预效果的群体差异;在 VR 场景设计中,需评估模拟情境对青少年心理的潜在负面影响,建立“焦虑阈值预警”机制,确保干预的安全性与伦理性。

7.2.6 关注特殊群体与干预效果的长效性研究

现有研究样本多集中于普通中学生,对留守儿童、特殊教育学生等群体的学习焦虑关注不足。未来需扩大样本覆盖范围,针对性分析其焦虑特征,如留守儿童的“情感缺失型焦虑”并开发适配干预方案。

7.2.7 加强干预效果的长效追踪与模式优化

建立干预效果的长期随访机制,对接受认知行为疗法、正念训练等干预的青少年进行 6—12 个月的追踪评估,分析不同干预方法的持续效应及影响因素。基于随访数据优化干预模式,例如针对正念训练效果衰减快的问题,设计“核心训练+周期性巩固练习”的方案,或结合家庭作业强化技能迁移,确保干预效果的稳定性。

参考文献

- [1] Spielberger, C. D. (1972). Anxiety. NY: Academic Press, 482.
- [2] Lenze, E. J., & Wetherell, J. L. (2011). A lifespan view of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(4), 381–399.
- [3] Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*. 2005;62(6):593–602.
- [4] Fang Wang, Hanxue Yang, Fenghua Li, Yi Zheng, Hui Xu, Rui Wang, Ying Li, Yonghua Cui - Prevalence and comorbidity of anxiety disorder in school-attending children and adolescents aged 6–16 years in China: BMJ Paediatrics Open 2024;8:e001967.
- [5] 林崇德,杨治良,黄希庭. (2003).心理学大辞典.
- [6] Spielberger, C. D. (1972). Anxiety. NY: Academic Press, 482.
- [7] PEKRUN R, Goetz T, TITZ W, et al. Academic emotions in students'self-regulated learning and achievement:a program of qualitative and quantitative research[J]. *Educational Psychologist*,2002,37(2):91-105.
- [8] 董妍,俞国良.青少年学业情绪对学业成就的影响[J].心理科学,2010,33(04):934-937+945.
- [9] 史耀疆,闵文斌,常芳,等.农村初中生学习焦虑现状及其与学业表现的关系[J].中国心理卫生杂志,2016, 30(11): 845-850.
- [10] 何敏琪,何进军. (2020).中小学家长教育焦虑调查研究. 教育导刊:上半月(10),7.
- [11] Islam MS, Jahan I, Dewan MAA, Pontes HM, Koly KN, Sikder MT, et al. (2022) Psychometric properties of three online-related addictive behavior instruments among Bangladeshi school-going adolescents. *PLoS ONE* 17(12): e0279062.
- [12] Richardson, F. C., & Suinn, R. M. (1972). The Mathematics Anxiety Rating Scale: Psychometric data. *Journal of Counseling Psychology*, 19(6), 551–554.
- [13] SARASON I G,JOHNSON J H,SIEGEL J M. Assessing the impact of life changes:development of the life experiences survey[J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,1978,46(5):932-946.
- [14] Goetz,T.,Preckel,F.,Zeidner,M.,&Schleyer,E.(2008).Big fish in big ponds: A multilevel analysis of test anxiety and achievement in special gifted classes. *Anxiety, Stress, & Coping*,21(2), 185–198.
- [15] RICHARDSON F C,SUINN R M. The mathematics

- anxiety rating scale:psychometric data[J]. Journal of Counseling Psychology,1972,19(6):551-554.
- [16] Sun,J.,Liang,K.,Chi,X.,&Chen,S.(2021).Psychometric Properties of the Generalized Anxiety Disorder Scale-7 Item (GAD-7) in a Large Sample of Chinese Adolescents. Healthcare, 9(12), 1709.
- [17] Yao, S., Zou, T., Zhu, X. et al. Reliability and Validity of the Chinese Version of the Multidimensional Anxiety Scale for Children Among Chinese Secondary School Students. Child Psychiatry Hum Dev 38, 1–16 (2007).
- [18] 周步成.心理健康诊断测验（MHT）手册[M].上海:华东师范大学出版社,2004.
- [19] 谢明强.高中生人格特质、结构需求与学业焦虑关系研究[D].福州:福建师范大学,2017.
- [20] 董妍,俞国良.青少年学业情绪问卷的编制及应用[J].心理学报,2007,39(5):85-60.
- [21] Yao, S., Zou, T., Zhu, X. et al. Reliability and Validity of the Chinese Version of the Multidimensional Anxiety Scale for Children Among Chinese Secondary School Students. Child Psychiatry Hum Dev 38, 1–16 (2007).
- [22] 郭薇.青少年外语焦虑、外语课堂环境及其相互关系 [D].江西:江西师范大学,2008.
- [23] 程英.非英语专业研究生课堂焦虑研究:本土化量表结构效度的检验[J].中国外语教育,2012(4):3-12,61.
- [24] 白舒靓,刘沛兵,周仁来.多维考试焦虑量表在中国青少年群体的信度和效度[J].中国临床心理学杂志,2024 ,32(3): 617-620.
- [25] 韦嘉,张春雨,董山川,等.中文版 Friedman-Bendas 考试焦虑量表在中学生群体中的试用[J].中国临床心理学杂志,2014,22(4):718-722,726.
- [26] Petersen, I. T., Bates, J. E., Goodnight, J. A., Dodge, K. A., Lansford, J. E., Pettit, G. S., Latendresse, S. J., & Dick, D. M. (2012). Interaction between serotonin transporter polymorphism (5-HTTLPR) and stressful life events in adolescents' trajectories of anxious/depressed symptoms. Developmental Psychology, 48(5), 1463–1475.
- [27] The Serotonin Transporter Promoter Polymorphism Is Associated with Cortisol Response to Psychosocial StressWay, Baldwin M. et al.Biological Psychiatry, Volume 67, Issue 5,487 - 492
- [28] Hang-Phuong Nguyen-Thi, Ngoc-Anh Truong, Vy Truc Le, Xuan Thanh Kieu Nguyen, & Vinh-Long Tran-Chi. (2024). The Relationship between Academic Performance, Peer Pressure, and Educational Stress as It Relates to High School Students' Openness to Seeking Professional Psychological Help.Journal of Curriculum and Teaching, 13(1), 83–93.
- [29] Ahmad, N.,Sahrudin,N.F.,Hamdan,H.S.,Zakaria,W.P.N.I.,Rozaki,N.J.,Soffian,N.S.H.M.,&Karima,N.I.(2023). Exploring Parental Pressure on Academic Performance among Adolescents. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 13(3),535–542.
- [30] Puolakanaho,A.,Lappalainen,R.,Lappalainen,P.et al. Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial.J Youth Adolescence 48, 287–305 (2019).
- [31] Keizer, Benjamin M., "Child behavioral inhibition, parental overcontrol, and parental anxiety as predictors of adolescent anxiety."(2012).Electronic Theses and Dissertations.Paper 733.
- [32] S. Deb, K. McGirr, et al. (2015). Role of Home Environment, Parental Care, Parents Personality and Their Relationship to Adolescent Mental Health. Journal of Psychology & Psychotherapy, 5(1), 26–34.
- [33] P. Panwar. (2020). Social-Emotional Learning and Its Role in Influencing Institutional Stress among Adolescents. Journal of Education and Health Promotion, 9(1), 1–10.
- [34] Gao X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. Frontiers in Psychology, 14, 1133706.
- [35] Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change.
- [36] Does school climate affect student well-being? Anxiety in school situations as a predictor of stress in high-school students. Journal of Education and Health Promotion

- 13(1):323, August 2024.
- [37] Rebeca M. Durán Díaz. (2022). El estrés generado por los estudios durante la pandemia en función del sexo, la edad, el hábitat y el nivel de estudios en jóvenes españoles: Un modelo predictivo. *Teknokultura. Revista de Cultura Digital y Movimientos Sociales*, 19(2),133–141.
- [38] Ludwig-Walz,H.,Dannheim,I.,Pfadenhauer,L.M.et al.Anxiety increased among children and adolescents during pandemic-related school closures in Europe: a systematic review and meta-analysis.*Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 17, 74 (2023).
- [39] 叶秀丹.中学生考试焦虑的成因分析及其调控[J].中小学心理健康教育,2007,(13):36.
- [40] 李焰,郑晓明.中学生考试焦虑与其影响因素关系的模型建构,中国心理卫生杂志[J],2004,(11):766.
- [41] 汪小琴.中学生考试焦虑心理成因分析及其辅导策略[J].江西教育学院学报(社会科学),2001,(05):55-58.
- [42] 洪幼娟.学习焦虑与成败归因倾向关系的研究[J].武汉工程职业技术学院学报,2009,21(04):58-60.
- [43] 乔建中,朱晓红,孙煜明.学习焦虑水平与成败归因倾向关系的研究[J].南京师大学报(社会科学版),1997,(01):77-80.
- [44] 谢可爱.重点高中学生英语学习效能感、英语学习焦虑与英语学习成绩的关系研究[D].武汉:华中师范大学,2013: 21.
- [45] 李永占.父母教养方式对高中生学习投入的影响机制研究[J].中国临床心理学杂志,2018(5):997-1001
- [46] 廖红.父母教养方式对中学生学业倦怠的影响[J].内江师范学院学报,2015(12):61-65.
- [47] 程念祖,龚正行.考试焦虑与个性特征及家庭教育初步分析[J].中国心理卫生杂志,1996,(05):221.
- [48] Yin X, Zhang H and Chen M (2024) The influence of parents' education anxiety on children's learning anxiety: the mediating role of parenting style and the moderating effect of extracurricular tutoring. *Front. Psychol.* 15:1380363.
- [49] 陶钧杰.初中生学习焦虑的影响因素[J].青春期健康,2023, 21(22):82-82
- [50] 杨青,袁立新.感知父母教育焦虑对初中生学习倦怠的影响:学习压力的中介作用[J].广东第二师范学院学报,2023, 43(4):89-99
- [51] 施学忠,何春华,张焕峰,吴敏.郑州中学生学习焦虑状况研究[J].中国学校卫生,2001.
- [52] 陈丹,权治行,艾梦瑶等.青少年心理健康状况及影响因素[J].中国健康心理学杂志,2020.
- [53] 丁亚平.“双减”政策下家长的教育焦虑与消解路径探究[J].江西教育,2023,(23):16-17.
- [54] 刘勉,赵静波,李林.导师指导行为与研究生应对及心理健康关系[J].中国公共卫生,2014,(8):1031-1034.
- [55] 张德甫,吴敏,胡巧云,陈姜,娄晓民,冷冰.学习焦虑的影响因素分析[J].中国公共卫生,2001(06):553-553.
- [56] 黄杰,曹旻,朱丹等.学业焦虑在亲密同伴之间相互影响的纵向研究[J].心理科学,2018,(06):1382-1388.
- [57] 李艳红.学习不良儿童焦虑及其相关因素分析[J].健康心理学杂志,2003.
- [58] 范晓玲.考试焦虑量表在湖南地区的试用结果分析[J].中国临床心理学杂志,2000,(01):53-54.
- [59] 罗婷婷,高军.当前研究生焦虑现象的原因及对策探析[J].科教导刊(上旬刊),2010,(08):171+186.
- [60] Walkup,J.T.,Albano,A.M.,Piacentini,J.,Birmaher,B.,Compton,S.N.,Sherrill,J.T.,Ginsburg,G.S.Rynn,M.A.,McCracken,J.T.,Waslick,B.D.,Iyengar,S.,March,J.S.,&Kendall,P.C.(2008).Cognitive behavioral therapy, sertraline,or a combination in childhood anxiety.*New England Journal of Medicine*,359(26),2753–2766.
- [61] Liu,J.,Chen,X.,&Lewis,G.(2011).Childhood internalizing behaviour: Analysis and implications.*Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(10), 884–894.
- [62] Friedberg RD.Pediatrician-friendly perspectives on cognitive behavioral therapy for anxious youth: Current status and clinical implications for the next normal.*World J Clin Pediatr* 2021;10(6):112-123
- [63] González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019).
- [64] Acquah, E. O., Topalli, P. Z., Wilson, M. L., Junntila, N., & Niemi, P. M. (2016). Adolescent loneliness and social

- anxiety as predictors of bullying victimisation. International Journal of Adolescence and Youth, 21(3), 320–331.
- [65] Kati Kajastus, Henna Haravuori, Olli Kiviruusu, Mauri Marttunen, Klaus Ranta Journal of Adolescence (2023), 96, 291-304, 10.1002/jad.12275 2023-11-20
- [66] Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S., Gamble, A., Anderson, R. E., Prosser, S., & Kenardy, J. (2011). A randomized controlled trial of online versus clinic-based CBT for adolescent anxiety. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79(5), 629–642.
- [67] Atladottir, H. O., Gyllenberg, D., Langridge, A., Sandin, S., Hansen, S. N., Leonard, H., Gissler, M., Reichenberg, A., Schendel,D.E.,Bourke,J.,Hultman,C. M.,Grice,D.E., Buxbaum, J.D., & Parner, E. T.(2015). The increasing prevalence of reported diagnoses of childhood psychiatric disorders: A descriptive multinational comparison. European Child & Adolescent Psychiatry,24(2),173–183.
- [68] Wajiha Ghazal, Hifza Qayyum, Noor Zainab, & Maryam Khan. (2025). TechTreat Revolutionizing CBT for Chronic Anxiety in Adolescents through Digital Therapeutic Interventions. Research Journal of Psychology,3(1), 439–448.
- [69] Rasing SPA, Creemers DHM, Janssens JMAM and Scholte RHJ (2017) Depression and Anxiety Prevention Based on Cognitive Behavioral Therapy for At-Risk Adolescents: A Meta-Analytic Review. Front. Psychol.8:1066.
- [70] Baloy, J., & Pancho, R. (2023, March). The Use of Collaborative Intervention to Reduce the Depression and Anxiety of Students with Learning Difficulties. In 13th Annual International Conference on Industrial Engineering and Operations Management,
- [71] M.B. Sasidharan, S. Rajeev et al. "School-based community mental health intervention: Partnership and social work model." Rajagiri Journal Of Social Development
- [72] Dr Lucas Shelemy, Dr Kate Harvey, Dr Polly Waite,Meta-analysis and systematic review of teacher-delivered mental health interventions for internalizing disorders in adolescents, Mental Health & Prevention, Volume 19,2020,200182,ISSN 2212-6570
- [73] Tuuli Kuosmanen, Aleisha M. Clarke, Margaret M. Barry; Promoting adolescents' mental health and wellbeing: evidence synthesis. Journal of Public Mental Health 5 March 2019;18 (1): 73–83.
- [74] Tom L. Osborn, Akash R. Wasil, Katherine E. Venturo-Conerly, Jessica L. Schleider, John R. Weisz, Group Intervention for Adolescent Anxiety and Depression: Outcomes of a Randomized Trial with Adolescents in Kenya, Behavior Therapy, Volume 51, Issue 4,2020,Pages 601-615,
- [75] Neill, R.D., Lloyd, K., Best, P. et al. Development and modelling of a school-based mental health intervention: the co-production of the R.E.A.C.T. programme. Curr Psychol 42, 7897–7908 (2023).
- [76] Reynolds, E., et al. (2014). Exercise and anxiety in youth: A review. Journal of Sport and Health Science,3(1):1-10.
- [77] M Fornaguera,M Dowda, R Pate, Dose-response associations between physical activity and mental health among USA adolescents, European Journal of Public Health, Volume 34, Issue Supplement_3, November 2024, ckae144.2209,
- [78] Luo,S.,Feng,L.&Zhao,J. Relationship among subjective exercise experience, exercise behavior, and trait anxiety in adolescents. BMC Public Health 23, 1677 (2023).
- [79] Kosikova L.V. Art Therapeutic Methods of Work by a Psychologist with Anxious Teenagers in an Educational Institution. Innovative science: psychology, pedagogy, defecology. 2023;6(6):10-17.
- [80] MATOKHNIUK, Lyudmila et al. Psychocorrection of Adolescents' Anxiety by Music Therapy. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience,[S.l.], v.12,n.1,p.51-66,mar.2021.
- [81] Bafkar, N., Zeraattalab-Motlagh, S., Jayedi, A. et al. Efficacy and safety of omega-3 fatty acids supplementation for anxiety symptoms: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Psychiatry 24,455 (2024).
- [82] 闫煜蕾,王珊珊,唐淼,等. 团体认知行为治疗对青少年焦

- 虑症状的干预效果初探[J]. 中国心理卫生杂志,2015, 29(1): 10-15.
- [83] 曾轩,王金凤,陈天勇.青少年考试焦虑干预的 meta 分析 [J]. 中国心理卫生杂志,2023,37(3):219-226.
- [84] 马晓华. 团体认知行为治疗对青少年焦虑症状的干预效果观察[J]. 中国医药指南,2019,17(28):41-42.
- [85] Y. Yuan, A. Zhou, T. Tang, M. Kang, H. Zhao, and Z. Wang, "Short-Term Mindfulness Intervention on Adolescents' Negative Emotion under Global Pandemic," Int.J.Ment. Health Promot., vol.25,no.4,pp.563–577,2023.
- [86] 郭炳豪 & 孙健.(2019).8周正念训练降低高中生考试焦虑的实验研究.南宁师范大学学报(自然科学版),36(04), 148-154.
- [87] Casson, S. (2017). A mixed methods pilot study evaluating the effectiveness of a mindfulness-based intervention for exam-related anxiety in secondary school settings.
- [88] 刘颖慧,赵春梅,贾莲,等.正念训练对初一学生负性情绪及学业成绩的干预效果[J]. 中国心理卫杂志,2019,33(9): 661-665.
- [89] 苏如峰,钟晓珂,高晓妍,等.人工智能在儿童青少年焦虑和抑郁中应用的 Scoping 综述[J]. 中国康复理论与实践,2024,30(5):513-519.
- [90] Su S,Wang Y,Jiang W,Zhao W,Gao R, Wu Y,Tao J, Su Y,Zhang J,Li K,Zhang Z,Zhao M, Wang Z, Luo Y, Huang X, Wang L, Wang X, Li Y, Jia Q, Wang L, Li H, Huang J, Qiu J and Xu Y (2022) Efficacy of Artificial Intelligence-Assisted Psychotherapy in Patients With Anxiety Disorders: A Prospective, National Multicenter Randomized Controlled Trial Protocol. Front. Psychiatry 12:799917.
- [91] Sun, Wei,et al."Analysis of the Role and Effectiveness of Artificial Intelligence in Art Therapy" Applied Mathematics and Nonlinear Sciences, vol.9,no.1,Sciendo, 2024.
- [92] 周燚.体育游戏对青少年心理健康的影响研究.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动心理分会) (一),2023.
- [93] 吴珊红,王艳,宫梓涵. 太极拳对青少年身心发展的影响 [C]//2021 年全国武术教育与健康大会论文集. 2021:12-13.
- [94] 杨惠,车广伟,冯玉娟,等. 体育舞蹈锻炼对大学生心理亚健康状态的影响:应对方式的中介效应[J]. 天津体育学院学报,2020,35(5):560-5
- [95] 杨剑,陈开梅,董磊.不同干预方法和方式对青少年心理应激的影响效应[J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28(2): 123-128.
- [96] Wang,H.,& Hwang (2021). Applying Expressive Arts Therapy Interventions with Chinese Adolescents with Academic Maladjustment.
- [97] 陈曦.彩绘曼陀罗对高中生焦虑情绪干预的研究[D]. 山西:山西师范大学,2013.
- [98] 裴一,徐清华,陈奕婷. 表达性艺术治疗团体辅导对大学生焦虑情绪的效果研究 课程教育研究,2018(6):254-255.
- [99] Luo,W.THE INFLUENCE OF THE INNOVATIVE DEVELOPMENT OF IDEOLOGICAL AND POLITICAL EDUCATION IN COLLEGES AND UNIVERSITIES ON ALLEVIATING STUDENTS 'PSYCHOLOGICAL ANXIETY.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS