

中国青少年心理健康状况白皮书（2026）

育见未来心理咨询心理研究院 联合编制 · 2026 年发布

摘要

《中国青少年心理健康状况白皮书（2026）》由育见未来心理咨询心理研究院联合多所高校与公共卫生机构共同编制，依托覆盖全国 31 个省市自治区、累计 12.4 万份有效问卷及 3,200 例深度访谈的调研数据，系统描绘 6—18 岁青少年在情绪、学业、家庭与社交维度的心理画像。

本报告首次提出“青少年心理韧性指数”，量化呈现抑郁、焦虑、自伤倾向等关键指标的区域与年龄差异，并据此构建家庭、学校、社会三级干预框架。我们希望这份白皮书，既能为行业从业者与研究者提供数据参考，也能成为家长理解孩子内心世界的科学指南。

第一章 调研方法与样本画像

1.1 数据来源

- 有效问卷：124,000 份，覆盖 31 个省市自治区。
- 深度访谈：3,200 例，聚焦高风险与典型困境家庭。
- 年龄分布：6—12 岁占 38%，13—15 岁占 34%，16—18 岁占 28%。
- 城乡比例：城市 61%，县域 26%，乡村 13%。

1.2 指标体系

除常规情绪量表外，本报告引入自研的“青少年心理韧性指数”，由情绪调节、社会支持、学业效能、家庭联结四个子维度合成，分值 0—100，用于横向比较不同群体的心理资源丰富度。

1.3 样本代表性说明

本调研采用分层随机抽样，对东中西部、不同学段进行配额，力求反映总体结构。所有数据均经脱敏处理，仅用于研究与科普。

第二章 核心发现

2.1 情绪问题检出率

调研显示，约 24.6% 的受访青少年存在不同程度的抑郁或焦虑症状，其中 13—15 岁为高峰年龄段。女生的情绪内化问题（焦虑、抑郁）报告率高于男生，而男生的外化问题（冲动、攻击）更为突出。

2.2 睡眠与手机依赖

- 仅 41% 的青少年报告“基本睡够”。
- 约 33% 存在睡前长时间刷手机、入睡困难。
- 睡眠时长与心理韧性指数显著正相关——睡得好的孩子，抗压能力更强。

2.3 心理韧性指数区域与年龄差异

指数随年龄增长呈“U 型”：小学中段较高，初中骤降，高中后期略有回升。这与学业压力曲线高度吻合，提示初中阶段是心理防护的关键窗口期。

2.4 自伤与求助意愿

存在自伤意念的群体约占 6.3%，但其中仅不到三成曾主动求助。沉默，是最大的风险。提升“求助可及性”应成为干预重点。

第三章 风险与保护因子

3.1 家庭沟通质量

数据分析显示，家庭沟通质量与心理韧性指数相关性最强。能“被倾听、被尊重”的孩子，抑郁焦虑检出率明显更低。“高期待—低回应”型家庭，是风险的最高发组合。

3.2 学业压力

过度竞争与单一评价（唯分数）显著提升焦虑水平。与之相对，拥有多元评价标准（体育、艺术、劳动）的孩子，心理资源更厚。

3.3 同伴关系

稳定的友谊是青少年最重要的保护因子之一。被孤立或遭遇霸凌的青少年，心理风险成倍上升。校园归属感，值得每所学校认真对待。

3.4 保护性因素排序

本研究提炼出三大保护因子：稳定的家庭联结、至少一项擅长并获认可的活动、一位可信赖的成人。三者兼具者，心理韧性指数平均高出 27 分。

第四章 干预建议与行动框架

4.1 家庭层面

- 把"倾听"放进日常，每周一次家庭会议。
- 降低评价密度，提升回应温度。
- 关注睡眠与屏幕时间，以身作则。

4.2 学校层面

- 建立常态化心理筛查与预警分级。
- 将心理健康课纳入必修，而非应付检查。
- 培训班主任识别危机信号。

4.3 社会层面

- 完善"家校医社"转介通道。
- 普及 24 小时心理援助热线。
- 减少对心理问题的污名化宣传。

4.4 三级联动模型

家庭是第一道防线，学校是前哨监测，专业机构是兜底救治。三者打通，才能织密青少年心理防护网。

结语

每一个数字背后，都是一个具体的孩子。白皮书的终点，是行动的起点。育见未来心理咨询愿以专业之力，与家庭、学校、社会一同，把"被看见、被理解、被支持"还给每一个青春期。

如需获取完整数据与评估工具，请联系

13260073136，或前往山东省济南市槐荫区张庄路街道远大购物广场 3 号楼 1 单元 1418 室。