Global Science Publishing

国内关于青少年自我价值感的研究综述

李红仪，洪显利，王文清，罗婷婷
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： 自我价值感是个体对自身价值的积极认知与情感体验，对青少年心理健康与发展具有重要作用。近年来，我国青少年自我价值感缺失问题逐渐凸显，部分大学生群体中存在心理健康状况不佳的现象，这不仅影响其身心健康发展，也关乎社会整体福祉。本文系统综述了近十年来国内关于青少年自我价值感的研究，重点分析其影响因素及心理社会干预策略。结果表明，家庭与学校环境、社会文化背景及个体特质是主要影响因素；干预方面以团体辅导、艺术治疗等心理社会方法为主。现有研究虽取得一定进展，但仍需进一步整合多维度干预路径、发展个性化方案，并将自我价值感培养融入日常教育实践，同时关注其动态发展过程与社会文化变迁带来的新挑战。

关键词： 自我价值感；影响因素；干预方法；青少年

A Review of Domestic Research on Adolescent Self-Worth in China

Hongyi Li, Xianli Hong,Wenqing Wang, Tingting Luo
Chongqing Key Laboratory of Philosophy and Social Sciences for Intelligent Rehabilitation and Education of Children with Special Needs, Chongqing Normal University, Chongqing

Abstract: Self-worth, as a positive cognitive and affective experience of one's own value, plays a crucial role in the mental health and development of adolescents. In recent years, the lack of self-worth among Chinese youth has become increasingly evident, with some university student populations experiencing suboptimal mental health status. This not only hinders their physical and mental development but also has implications for overall social well-being. This article systematically reviews domestic research from the past decade on adolescents' self-worth, with a focus on analyzing influencing factors and psychosocial intervention strategies. The results indicate that family and school environments, socio-cultural contexts, and individual characteristics are primary influencing factors. In terms of interventions, psychosocial approaches such as group counseling and art therapy are predominantly employed. Although current research has made some progress, further efforts are needed to integrate multi-dimensional intervention approaches, develop personalized programs, incorporate self-worth cultivation into daily educational practices, and address the challenges posed by its dynamic development and evolving socio-cultural context.

Keywords: Self-worth; Influencing Factors; Intervention Approaches; Adolescents

*作者简介：李红仪（2001-）女，重庆，硕士研究生，研究方向：心理健康教育。

1 引言

自我价值感(self-worth 或self-esteem)是个人在社会生活中,认知和评价作为客体的自我(me)对社会主体(包括群体和他人)以及对作为主体的自我(Ⅰ)的正向的自我情感体验[1]，它是维系心理健康的重要基石，直接影响个体建立良好人际关系、有效应对压力以及实现人生目标的内在动力。较高的自我价值感有助于促进心理韧性，而自我价值感缺失则与多种心理适应问题密切相关。当前我国青少年心理健康状况引人担忧，抑郁与焦虑发生率持续上升。2020-2021 年对 1748 名青少年的调研显示，26.77%存在心理健康问题，其中高中生问题最突出，占比达 41.3%[2]；2024 年的研究指出，34.5%的中国大学生存在心理健康“不佳或较差”的状况，而自我价值感是其心理状态的关键中介变量[3]。这一发现凸显了通过提升自我价值感以改善心理健康的潜在路径与现实紧迫性。

因此，学者们对青少年自我价值感的开展了广泛的研究。以“青少年”、“自我价值感”、“自尊”、“影响因素”、“干预方法”、“Adolescent”、“Self-Worth”、“Self-Esteem”等为主题词，在中国知网（CNKI）、维普网中对中对近十年文献进行高级精确检索，将从青少年自我价值感的影响因素及干预策略两方面出发，整合报告最新研究成果，为深化青少年自我价值感研究、开发本土化有效干预方案、提升青少年心理健康素养及促进其积极发展提供有价值的理论参考与实践指导。

2 关于青少年自我价值感影响因素的研究

一系列复杂多元的因素相互作用，共同塑造着青少年的自我价值感并影响其心理健康。国内关于青少年自我价值感影响因素的研究涵盖了家庭、社会、学校和个人等多个层面，反映了青少年自我价值感形成的复杂性。

2.1 性别因素

性别作为青少年自我价值感形成的关键变量，其影响在不同维度上存在显著差异。研究表明，女性在社会取向价值感和内隐自我价值感维度普遍高于男性[4]。然而，也有研究发现女性的总体自我价值感水平可能略低于男性[5]，这凸显了多维度分析的必要性。在发展阶段维度，初中二年级起女性社会取向价值感即超越男性；至高中大学阶段，男性在学业竞争力和决策力等个人取向能力价值感方面提升加速，而女性在师生关系和同伴关系等社会取向人际价值感方面稳定性更强 [6]。综合表明，性别差异在不同价值维度呈现不同模式，多数研究支持女性在特定维度价值感更高，未来需深化多维度交互机制研究。

2.2 家庭教养方式

家庭教养方式同样对青少年自我价值感的形成有显著影响。研究表明，父母的情感温暖与理解同青少年自我价值感存在显著正相关，积极教养方式普遍提升自我价值感，而消极方式则产生负面影响[7]。在陪伴支持层面，高质量父母陪伴对儿童自我价值感至关重要[8]，其中母亲的养育和学习陪伴尤为关键，且该效应对流动儿童强于城市儿童[9]；值得注意的是，家庭关怀度既能直接影响留守儿童问题行为，也可通过提升自我价值感间接改善问题行为[10]；同时，初中生获得的家庭自主支持与其总体自我价值感呈正相关，并显著降低抑郁风险[11]。这些研究发现提示我们，提升青少年自我价值感需协同优化教养方式、更新家庭观念并强化陪伴支持。

2.3 社会文化因素

社会文化通过传统根基与现代参照共同塑造青少年自我价值感。作为价值认同的根基，传统文化传承显著提升自我价值感，研究显示大学生对民族文化的热情度、认知度与参与度均产生正向推动作用[12]。在现代层面，偶像崇拜现象普遍存在，且崇拜偶像的大学生自我价值感明显高于无崇拜者，这反映了现代榜样对价值建构的参照功能[13]。同时，在当代社会背景下，价值多元化、阶层固化和科技的双重性构成了青年自我价值矛盾的重要来源[14]。这些发现表明，传统文化资源与现代文化张

力共同影响青少年价值感发展，是理解其自我价值感的重要维度。

2.4 其他心理因素

影响青少年自我价值感的心理因素是多维且复杂的。具体而言，首先，个体面对压力或事件时采取的心理策略，特别是归因方式，直接塑造着自我价值感。个体将成功或失败归因于自身能力或外部因素的心理过程至关重要，积极的归因方式，例如将成功归因于自身努力，能够显著提升自我价值感；相反，消极的归因方式，例如将失败归因于自身能力不足，则会显著削弱自我价值感[15]。其次，身体形象以及个体对自身身体的满意度，与自我价值感之间存在不容忽视的显著相关性[16]。此外，个体对自身能力与成就的主观评价，作为内源性的核心成分，构成了自我价值感的基础。在此过程中，学业成绩作为青少年阶段重要的成就代表，通过影响个体对自身能力的认知评价，间接作用于自我价值感；通常而言，学习成绩表现越好，个体越容易形成对自身能力的积极认知，进而促进其自我价值感的提升[17]。因此，在促进青少年自我价值感发展的实践中，应特别关注这些心理因素并实施针对性干预。

综上所述，青少年自我价值感作为一个多层面、复杂的心理构念，其形成与发展受到性别、家庭、社会文化等多重因素的深刻影响，并与其他心理因素紧密交织、相互影响。深入探究这些影响因素及其作用机制，不仅有助于理解青少年积极自我形象的构建过程，更能为促进其身心健康提供科学依据和具体指导。

3 关于自我价值感干预方式的研究

鉴于影响青少年自我价值感的影响因素具有显著的多样性，因此，针对性地提升其自我价值感的干预策略也需采取多元化的路径，国内研究者基于其不同的作用机制，探索并验证了多种有效方法，主要涵盖以下几类：

3.1 表达性艺术疗法：箱庭游戏与绘画疗法

表达性艺术疗法通过非言语的创造性过程，为青少年提供安全探索内在世界、整合自我体验的途径，有效促进自我认知重构与价值感提升。箱庭疗法聚焦于个体在沙箱中构建的微观世界，通过分析其潜意识层面的变化推动积极转化。针对低自我价值感大学生的个案研究表明，经过系统的箱庭干预，个体的自我概念显著清晰化、自我认知更加明确，其箱庭作品在整合性、充实性、动力性和流畅性等核心维度呈现积极演变，主题亦从创伤性向治愈性转化[18]；后续对同类群体的箱庭作品分析，进一步揭示了其初始心理特征，共同证实了该方法在深化自我认知方面的有效性[19]。此外，针对中职生群体的团体箱庭干预研究也证实，该方法不仅能有效提升其自我价值感，还能同步缓解学业倦怠问题[20]。

绘画疗法则以绘画为媒介，促进情感表达与自我形象重塑。采用小组绘画治疗对抑郁症青少年进行干预的研究显示，参与者的自我价值感在多个关键维度获得显著提升，具体包括完成自我认知重构并形成积极自我形象、掌握有效的情感表达与自我悦纳技巧、增强调控消极情绪及获取积极情绪的能力，以及提升社交意愿与功能[21]。

3.2 团体心理辅导

团体心理辅导在创设的支持性团体环境中，通过成员间的人际互动、观察学习与深度体验分享，系统性地促进个体自我探索、关系调整以及积极态度与行为模式的习得，被广泛证实是提升青少年自我价值感的有效策略。运用朋辈辅导训练对心理委员群体进行干预的研究，成功观察到了该群体自我价值感的提升[22]。针对中职生的干预研究则显示，通过系统的团体辅导方案，参与学生在自我价值感的多个维度得分均获得显著提高[23]。另有研究聚焦高职高专护生群体，开展了为期 8 周的认知行为取向团体心理辅导，结果明确显示，实验组在人际自我价值感方面的改善幅度显著优于对照组，有效改善了该群体低人际自我价值感的状况[24]。这些面向不同青少年群体的实证结果，强有力地支持了团体心理辅导在提升自我价值感、促进社会适应方面的普适效能。

3.3 叙事治疗

叙事治疗作为后现代心理辅导方法，核心在于通过“故事叙说”、“问题外化”、“由薄到厚”等技术，协助个体摆脱被问题定义的困境，重新发现自身力量与生命意义，从而增强自主性、动力感及自我价值[25]。其在青少年群体中的应用研究展现了良好效果。例如，对一名长期受困于负面事件、深陷自我否定与价值感匮乏的高中女生实施的干预，通过系统引导其叙说生命故事、外化问题、寻找例外经验及描绘期望未来，成功帮助其重构积极的自我认同，显著增强了自我价值感[26]。另一项针对离异家庭青少年的研究，则采用了“叙述—解构—再构—巩固”的清晰干预路径，有效引导个体从个人能力、家庭环境、同伴关系等多层面转变消极自我认知，最终实现自我价值感提升与抑郁情绪减轻的双重目标[27]。

3.4 体育活动干预

体育活动为提升青少年自我价值感提供了独特的情境，既可实施针对性的认知与行为重构训练，又能直接通过身体活动本身增强身体自我价值感。在体育教学情境中进行的实验研究颇具代表性，实验组在常规教学基础上，系统整合了反馈强化、成功归因训练、增加成功体验以及引导改变自我评价等核心认知行为策略，并通过课堂教学、辅导、测试、集体活动、小组讨论等多种途径实施干预。研究结果明确显示，该综合方案不仅显著提升了实验组学生的自我价值感水平，且其积极效应同步反映在体育成绩的进步上[28]。特别值得注意的是，身体活动本身即被证明是提升身体自我价值感的有效途径。相关实验研究对比了参与规律身体锻炼与不锻炼的中学生群体，结果清晰表明，锻炼组拥有显著更高的身体自我价值感；进一步追踪分析发现，这种提升效应与锻炼量及锻炼持续时间呈现明确的正相关关系，即锻炼量越大、坚持时间越长，对身体自我价值感的积极促进作用也越显著[29]。因此，充分利用体育活动这一载体，融合认知行为策略与规律锻炼，能多维度、高效地促进青少年自我价值感的提升。

3.5 教育环境与师生互动干预

教师期望及互动方式的积极改变，对塑造学生自我价值感具有直接而深远的影响。实验研究证实，教师通过语言及非语言方式向学生传递积极的期望与鼓励，能够有效改善师生关系质量[30]。这种积极的关系进而促使学生形成对学校的积极情感，更主动地参与班级和学校的活动，最终通过增加积极的自我概念，显著提升其总体自我价值感、个人取向的一般自我价值感及特殊自我价值感。

国内青少年自我价值感干预研究展现出鲜明的本土化特征与多元化格局。研究者基于本土实际，探索并验证了多类有效路径。表达性艺术疗法利用非言语创造性过程促进自我探索与整合，团体心理辅导依托集体互动环境提升社会适应与价值感，叙事治疗通过故事叙说技术帮助个体重构积极自我。认知与行为训练结合体育教学情境修正归因模式与自我评价，体育活动本身则直接提升身体价值感并呈现剂量效应。教育环境优化聚焦教师积极言行改善师生互动，激发积极自我概念。这些方法根植实际，注重综合性策略，为有效提升青少年自我价值感提供了多元实证支持。

4 结论及展望

4.1 结论

通过对现有研究的系统梳理可以发现，青少年自我价值感的形成受到多方面因素的共同影响。具体而言，性别因素在不同维度呈现差异化作用，女性往往在社会取向价值感上表现更为突出。家庭教养方式尤其是父母的情感温暖、积极陪伴和自主支持，与青少年自我价值感显著正相关，这一点在流动儿童和留守儿童群体中尤为明显。同时，社会文化因素如传统文化传承和偶像崇拜行为，也对其自我价值感的发展产生深远影响。此外，个人的归因方式、身体形象和学业成绩等心理因素，同样构成自我价值感的重要基础。

在干预方面，研究表明表达性艺术治疗、团体心理辅导、叙事治疗、体育活动以及教育环境优化

等多种方法，均能有效提升青少年的自我价值感。这些方法通过促进自我认知重构、改善人际关系、增强身体体验和提供积极环境等不同机制发挥作用，具有较强的实践价值和适用性。

然而，现有研究仍在测量工具的普适性、干预策略的长期效果以及不同人群的精细化应用等方面存在不足，未来仍需进一步探索不同干预路径的作用机制与适用条件，为制定更系统、个性化的提升方案提供依据。综上所述，促进青少年自我价值感的有效发展，需要家庭、学校与社会多方协同努力，综合运用多种策略，共同构建支持性成长环境。

4.2 青少年自我价值感研究的未来研究趋势

未来关于青少年自我价值感的研究应在现有基础上，朝着更加整合、精细和务实的方向深入。具体而言，以下几个趋势值得重点关注。

4.2.1 探索多维度整合干预路径

未来研究应着力探索如何将不同的干预方法进行有效整合，以形成协同效应。这意味着不能孤立地使用单一方法，而是需要将心理层面的辅导，如艺术表达或叙事治疗，与日常层面的实践活动，如体育运动和集体劳动，以及环境层面的优化，如师生互动和校园文化建设，进行系统性的融合。研究重点应放在如何设计这种跨领域的综合干预方案，以及如何建立有效的家校社合作机制，确保各方力量能够共同为青少年构建一个连贯且一致的支持环境，从而多角度、稳定地提升其自我价值感。

4.2.2 推动个性化支持方案的发展

鉴于青少年的家庭背景、个人经历和心理特质存在巨大差异，未来的干预必须更加注重个性化。研究需致力于开发更细致的评估工具，以便准确识别不同青少年在自我价值感不同维度上的具体优势和薄弱环节。在此基础上，重点探索如何为有不同需求的亚群体，例如学业困难学生或特定家庭结构的孩子，量身定制支持策略。研究的目标是形成一套清晰的、可操作的决策依据，帮助教育者和心理工作者判断在何种情况下，对什么样的学生采用哪种或哪几种干预方法的组合最能见效，从而显著提高支持的精确性和有效性。

4.2.3 聚焦教育实践中的常态化融入

相较于建立独立的筛查体系，更具操作性的方向是将自我价值感的培养深度融入现有的教育实践。未来研究应重点关注如何将提升自我价值感的理念和技术，转化为教师可理解、可操作的具体教学行为和日常师生互动策略。例如，研究如何改革作业反馈与课堂评价方式以增强学生的成功体验，如何设计班级活动以促进积极的同伴认可，以及如何培训教师运用语言和非语言方式向学生传递积极的期望。核心目标是让自我价值感的培养从一个额外的干预项目，转变为学校教育中自然而然、无处不在的组成部分。

4.2.4 关注动态发展过程与社会文化新挑战

自我价值感并非静态特质，而是动态发展的过程。未来研究需要更多采用纵向追踪设计，揭示其从童年到成年的发展轨迹及关键转折点，并探究不同干预措施的长效影响机制。同时，必须密切关注并积极回应新的社会文化挑战，深入研究数字媒体消费、网络社交模式、新兴职业观念以及社会竞争压力等因素，是如何重塑当代青少年的自我评价体系的。研究应超越现象描述，致力于设计并检验有效的应对策略，例如通过课程教育提升青少年的媒介批判思维和抗逆力，帮助他们在复杂的社会环境中保持稳固的自我内核。

参考文献

[1] 黄希庭,杨雄.青年学生自我价值感量表的编制[J].心理科学,1998,(04):289-292+382.DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.1998.04.001.

[2] 梁汀.青少年心理健康状况及其影响因素探讨[J].心理月刊,2021(23):18-20,53.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2021.23.007.

[3] Zhang B, Wang A, Ye Y, Liu J, Lin L. The Relationship between Meaning in Life and Mental Health in Chinese Undergraduates: The Mediating Roles of Self-Esteem and Interpersonal Trust [J]. Behavioral Sciences. 2024; 14(8):720. https://doi.

org/10.3390/bs14080720.

[4] 黄慧华.大学生学校归属感、自我价值感和人际关系现状及其关系研究[D].华中师范大学,2014.

[5] 金璐.性别对中学生内隐外显自我价值感的影响[J].校园心理,2022,20(05):391-394.DOI:10.19521/j.cnki.1673-1662.2022.05.013.

[6] 许琪.不同性别角色类型与大学生总体自我价值感相关研究[J].太原城市职业技术学院学报,2022,(04):175-179.DOI:10.16227/j.cnki.tycs.2022.0246.

[7] 曾芊,翟群,游旭群.中学生自我价值感发展特征及其影响因素研究[J].华南师范大学学报(社会科学版),2008,(03):122-127+151+160.

[8] 彭望彬.浅析父母在孩子的自我价值感教育中的作用[J].品位·经典,2022,(21):66-68.

[9] 邓林园,张玉,李蓓蕾. 父母陪伴与儿童自我价值感的关系——基于社会资本理论的视角 [J]. 教育科学研究, 2018, (04): 61-66.

[10] 张娟,万佳怡.家庭关怀度对留守儿童问题行为的影响：自我价值感的中介作用[J].心理月刊,2023,18(01):10-12+94.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2023.01.003.

[11] 罗静,曾练平.家庭功能对初中生抑郁的影响：行为自主决策与总体自我价值感的链式中介作用[J].中小学心理健康教育,2025,(04):15-20.

[12] 关晓,龚宝琴.文化自信对大学生自我价值感的影响[J].黑龙江科学,2023,14(01):141-143.

[13] 李慧琳,刘晓静,陈颖.大学生偶像崇拜与自我价值感关系研究[J].产业与科技论坛,2020,19(02):113-115.

[14] 温欣.三十而立：“工薪”青年自我价值感的消费社会学分析[J].北京青年研究,2021,30(02):27-34.

[15] 杜润萍,马祥凯.青少年自我价值感影响因素的探讨[J].红河学院学报, 2008, (01): 86-88. DOI:10.13963/j.cnki.hhuxb.2008.01.021.

[16] 陈红,黄希庭,郭成.中学生身体自我满意度与自我价值感的相关研究[J].心理科学,2004,27(04):817-820.

[17] 翟洪昌,史清敏,黄希庭. 影响中学生自我价值感形成的诸因素研究 [J]. 心理科学, 2000, (04): 408-411+509. DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.2000.04.006.

[18] 娜布其,张娜.一名低自我价值感大学生的个案箱庭干预[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2016,29(12):30-35.

[19] 张娜.低自我价值感大学生初始箱庭作品特征研究[J].鹿城学刊,2022,34(03):70-73+89.

[20] 黄欣欣.中职生学业倦怠与自我价值感的关系及团体箱庭干预效果研究[D].闽南师范大学,2014.

[21] 姜宇.绘画治疗对抑郁症青少年自我价值感提升的干预研究[D].四川外国语大学,2022.DOI:10.27348/d.cnki.gscwc.2022.000327.

[22] 许云燕,许玉萍.朋辈辅导训练下心理委员自我价值感提升路径探讨[J].华北电力大学学报(社会科学版),2018(04):131-140.

[23] 张蕾.中职生自我价值感状况及干预研究[D].河北师范大学,2016.

[24] 李正姐,刘新民,程茂雨,等.高职高专护生低自我价值感干预研究[J].皖南医学院学报,2013,32(03):255-257.

[25] 高燕.叙事辅导法理论与实践研究[J].心理技术与应用,2015,(06):46-50.DOI:10.16842/j.cnki.issn2095-5588.2015.06.010.

[26] 易帆.肆意绽放，永不凋零——叙事疗法在高中生自我价值感辅导中的应用[J].中小学心理健康教育,2025,(02):57-60.

[27] 蒋薇. 离异家庭青少年抑郁情绪的叙事治疗个案研究[D]. 华中科技大学, 2023. DOI:10.27157/d.cnki.ghzku.2023.000688.

[28] 孙庆彬. 体育教学中学生自我价值感的培养策略研究[D]. 西北师范大学, 2005.

[29] 江雄.身体锻炼对中学生身体自我价值感的影响及其心理机制的研究[D]. 福建师范大学, 2005.

[30] 郑海燕,刘晓明,莫雷. 初二学生知觉到的教师期望、自我价值感与目标取向的关系研究 [J]. 心理发展与教育, 2004, (03): 16-22.

Copyright © 2025 by author(s) and Global Science Publishing Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access