

# 新时期独生子女孤独感问题的成因及应对措施

苟爱菊<sup>1</sup>, 曹晓君<sup>1\*</sup>, 苟玉红<sup>2</sup>

<sup>1</sup>西华师范大学教育学院, 四川 南充

<sup>2</sup>临夏市枹罕中学, 甘肃 临夏

收稿日期: 2022年5月17日; 录用日期: 2022年6月20日; 发布日期: 2022年6月28日

## 摘要

新时代的儿童处于大数据、全球化时代, 他们面临许多问题和挑战, 儿童孤独感也在其列。而对比于非独生子女, 独生子女在孤独感方面的问题, 又更加严峻。文本从自身、家庭、社会三方面为切入点, 详细分析了独生子女孤独感产生的原因并提出应对措施。独生子女的成长过程中遇到的问题需要家庭、学校、社会三方共同努力, 构建起全方位的屏障, 确保独生子女的成长生活。

## 关键词

新时期, 独生子女, 孤独感

# The Causes and Countermeasures of Loneliness of the Only Child in the New Period

Aiju Gou<sup>1</sup>, Xiaojun Cao<sup>1\*</sup>, Yuhong Gou<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

<sup>2</sup>Fuhan Middle School of Linxia City, Linxia Gansu

Received: May 17<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jun. 20<sup>th</sup>, 2022; published: Jun. 28<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

In the era of big data and globalization, children in the new era are facing many problems and challenges, among which children's loneliness is one of them. Compared with the non-only children, the loneliness of the only children is more severe. The text analyzes the causes of loneliness of

\*通讯作者。

the only child in detail from the aspects of oneself, family and society and puts forward counter-measures. The problems encountered in the growth of the only child need the joint efforts of family, school and society to build a comprehensive barrier to ensure the growth of the only child's life.

## Keywords

New Period, Only Child, Loneliness

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers 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

## 1. 引言

孤独感是当一个人的社会关系网络比预期的更小或更不满意时产生的一种不愉快的情绪体验，儿童长期处于此状态会导致适应不良(赵冬梅等, 2007)。随着社会发展, 独生子女群体的孤独感问题日益显著。时代发展越来越快, 竞争压力日益增大, 没有与同年龄兄弟姐妹一起生活的经历, 独生子女容易形成孤独心理和排他心理, 习惯于一个人的独立空间(陶淑慧, 2001)。人的心理健康状况与其所处的时代背景和社会环境密切相关, 我国在上世纪 70 年代末制定了“一对夫妇只生育一个孩子”的计划生育政策, 使得中国产生了一大批政策下的独生子女, 直至 2021 年全面实施一对夫妇可生育三个孩子政策, 已过去 40 年。不同于计划生育政策时期强制规定只能生育一胎, 全面二胎以及三胎背景下的独生子女是父母自愿选择只生育一胎, 这使得这些独生子女的同伴朋友群体不仅仅只是独生子女, 还有非独生子女。独生子女在家庭中并没有兄弟姐妹, 缺乏“手足之情”和自然形成的孩子伙伴关系, 容易产生寂寞、孤独感(吴远, 徐霄霆, 2014), 皮亚杰等理论家认为, 同伴对儿童和青少年的发展起到了与成年人同样重要、甚至更重要的作用(Shaffer & Kipp, 2011), 现代家庭以核心家庭为主、空间封闭, 独生子女在家庭中并没有兄弟姐妹一起玩耍, 而家人的担心以及复杂的外界环境使得独生子女很难在外找到同伴, 同伴需求得不到满足, 以至于孤独感体验更甚。那么, 究竟是什么原因导致独生子女孤独感产生? 我们又该如何应对? 本文就以上问题展开深入分析。

## 2. 独生子女孤独感产生原因

### 2.1. 自身原因

#### 2.1.1. 生理及心理原因

独生子女群体在家庭中由于缺乏兄弟姐妹的同胞体验, 会表现出与非独生子女群体截然不同的心理状态和行为风格(樊林峰, 俞国良, 2019)。有研究表明, 与非独生子女相比, 独生子女更容易出现头晕、胸闷、胃部不适等躯体不适, 也更容易出现焦虑、抑郁情绪和强迫症状(刘松涛等, 2018)。在大五人格测试中独生子女测得更低的尽责性得分和更高神经质得分(Cameron et al., 2013)。相比于非独生子女, 独生子女存在特殊的生理问题以及更突出的人格特质, 这些问题需要尽早得到正视以及干预。早期独生子女儿童的认知水平以及心理发展水平较低, 他们需要的不仅是长辈的说教而且是有兄弟姐妹的学习模仿、同龄人的经验共享, 从而转化成自己解决问题的方法, 然而独生子女显然缺乏这些途径, 使得他们难以化解来自于各方面的压力, 长期生活在这种环境下, 只会加剧生理的不良反应和人格的异变。

### 2.1.2. 主观期望得不到满足

孤独感的认知加工理论认为，儿童主观的期望和评价会影响个体的孤独感以及行为表现。儿童在小学时期，他们最先接触到的是初级群体里的人或事，社会交往的人际圈非常小。因此年幼时对身边的父母及同胞更为依赖，更需要其精神层面上的陪伴(刘小峰等, 2020)。独生子女在家庭中缺乏与同龄人的持续、亲密交往，相比非独生子女，在社会关系网络中，天然缺失了同龄与同辈亲人这一关键要素，因此容易体验到更多的孤独感(陈丽君, 张碧娴, 2017)。儿童期望与同龄人之间能够进行持续并亲密的交往，但是实际上这种交往通常是由同胞之间所发生的，由于家庭同辈关系缺失以及现代社会人际交往限制，使得儿童持续并亲密的交往期望得不到满足，使其孤独感体验更加深刻。

## 2.2. 家庭因素

### 2.2.1. 缺乏亲情互动

在传统的非独生子女家庭中，儿童在家庭中不仅能受到父母一辈的教导，还会在与同胞的交往中学到如何与同伴交往，从而学会如何分享、怎样尊重他人、同伴间应该互相帮助。同胞的陪伴有助于儿童减少孤独感，并且为儿童之后进入学校、社会的同伴交往打下良好的基础。而如今的独生子女家庭，父母忙于工作时儿童由祖辈隔代抚养或者儿童独自在家，隔代抚养的爷爷奶奶对唯一的孙辈容易产生溺爱心理，对孩子有求必应，使得独生子女骄横任性，且由于年龄差距过大，爷爷奶奶无法及时掌握独生子女的心理状态，独生子女有心理问题也不会对爷爷奶奶说，又不能及时和父母交流，得到父母帮助。找不到倾诉对象使得独生子女郁结在心，长此以往使得独生子女产生消极心理，导致他们孤僻、胆小，产生孤独感。

### 2.2.2. 资源独享出弊端

全家人的关爱、优厚的物质生活，再加上缺乏玩伴，这就很容易导致其高度的自我中心，不够关心他人，难以承受挫折，缺乏社会交往技能(蒋晓燕, 潘晨阳, 2017)。孩子是一个家庭的希望，作为独生子女，从祖辈开始，就对他们赋予众望，希望家中“独苗”能够有所作为。相应的，家中的资源为独生子女独有，各方面都要给他们“最好的”，而在有同胞的家庭中，家中资源为兄弟姐妹共有，有多个子女相对地会分散家长们的注意力，使家长的注意力不仅仅只在一个儿童身上。这样的情况会相对避免独生子女家庭中的两极情况：一方面在家长较高的期待中产生较大的心理压力，调节不慎容易使得独生子女产生挫败感，觉得自己很差劲，达不到家人期待从而自暴自弃；另一方面独生子女在资源独享的环境下不懂得分享、遇到事情只考虑自己，自私自利，对于之后学习、工作中的同伴交往都会有所影响。

### 2.2.3. 受家庭结构变化影响

随着城市化以及工业化的快速发展，有些家庭中父母难以维持生计，需要带着孩子奔波或者把孩子留在老家，这就产生了流动儿童和留守儿童群体。流动儿童身心发展尚未健全，离开熟悉的家乡和同伴来到陌生的城市，父母又忙于生计无暇顾及儿童的不适感，面对着新环境、新学校、新老师和新同学的“全新”生活，很容易使得流动儿童产生孤独感。且流动儿童中，非独生子女在学校适应性上显著高于独生子女(谢敏芳等, 2018)。来到陌生的城市，父母忙于工作，也没有兄弟姐妹可以依偎，使得独生子女的流动儿童孤独感体验更加深刻。对于儿童来说，父母的支持是其最重要的社会支持来源。留守儿童父母至少有一方不在家或者父母都不在家，父母均不在家时一般是由祖辈隔代抚养，而由于儿童和祖辈年龄差距过大，使得儿童在家没有倾诉对象。缺少父母关爱，也没有兄弟姐妹互相帮助支持使得留守独生子女更加容易体验到孤独感。

## 2.3. 社会因素

### 2.3.1. 家庭关系网缩减

对于当代儿童来说,孤独感的产生也和政策、社会发展等关系显著。上世纪70年代末我国出于使人口的增长同经济和社会发展计划相适应的目的制定了“一对夫妇只生育一个孩子”的计划生育政策,直至2021年国家为积极应对人口老龄化正式全面实施一对夫妇可生育三个子女政策,已过去40年。计划生育政策使得我国涌现大量的独生子女,这在我国历史上是从来没有过的情况,我们也无法参照其他国家。在第一代独生子女出生后,既有政策的保障,又有政府大力支持,且独生子女家庭也有众多的家庭关系网,还有许多表兄表弟等亲戚可以一起玩耍,身边的同伴大多也是独生子女可以一起玩耍,这个时候独生子女的同伴也是独生子女,而且亲情关系众多,成为独生子女的消极影响不明显。而如今第一代独生子女大多已成家有了自己的下一代,独生子女群体又发生了新的变化,增添了非政策、自愿生育的新时代独生子女。研究表明,目前中国社会依然存在着大约1.7亿独生子女人口,今后一段历史时期中,独生子女人口的规模还会有所增加(风笑天, 2020a)。当全面二孩政策甚至三孩政策放开后,这时候的独生子女面临的处境比以往有所不同。首先这些独生子女的父母可能也是独生子女,这使得他们的家庭关系网的成员有所减少,而在身边的朋友们不一定是独生子女,他们有自己的同胞可以一起玩耍,对外寻求同伴的需求较少,而独生子女却有寻求同伴的需求,这种需求满足不了,使得独生子女更加感受到孤独。

### 2.3.2. 刻板印象的影响

在社会中对独生子女的刻板印象一直存在。从早期关于独生子女是不是“问题儿童”、独生子女是不是“小皇帝”的争论,到不同时期中关于独生子女与非独生子女之间是否存在差别的比较(风笑天, 2020b)。国际汉语教材中所描述的独生子女的形象是以负面的消极的刻板印象为主(彭增安, 2015)。独生子女刻板印象非常显著,与非独生子女相比,更偏向消极负面意义(包蕾萍, 2011)。通过对媒介新闻报道进行系统的内容分析,表明国内大众媒介对独生子女的总体认识和评价是负面的(彭增安, 2015)。从学者的研究争论、教材中独生子女形象描述、调查研究以及通过大众媒体的负面评价,使得独生子女群体一直处于社会舆论的影响中。社会评价影响着人们的观念和和行为,社会中人们的舆论使得独生子女群体孤立于社会群体之外,影响着独生子女群体的孤独感体验。

## 3. 独生子女孤独感问题的应对措施

### 3.1. 家庭方面

#### 3.1.1. 家长有效增强独生子女的同胞意愿

在国家政策的支持下,越来越多的家庭积极响应政策生育二胎及三胎,但大多数家长会忽略一个问题:头胎的同胞意愿。随着家庭结构发生变化,家庭中的每一位成员都需要适应这一变化,尤其是头胎儿童,他们的角色由独生子女变成了哥哥姐姐,这意味着他们需要学会分享,不仅仅是物质还有父母的关心关爱。这些都是需要父母提前和头胎儿童进行交流:明确告诉儿童有了弟弟妹妹后爸爸妈妈还是爱你,确保头胎儿童的安全感;有了弟弟妹妹,可以一起学习玩耍,增强儿童对弟弟妹妹的期待;作为哥哥姐姐,需要去关心爱护弟弟妹妹,增强儿童的责任感。确保在头胎儿童有较强同胞意愿的基础之上迎接二胎的到来。只有将积极的同胞概念融入儿童的意识深处,促使儿童正确地认识“同胞角色”,才能调节和满足儿童的心理需求,为“二孩”的到来创设良好的家庭氛围,进而构建和谐的亲子关系(宋梅, 2016)。

#### 3.1.2. 让独生子女脱“独”

首先家庭中家长要和子女多交流。在与子女的相处中应该注意以平等的角色倾听子女的想法,遇到

家中与子女有关的事时，在使子女理解的基础上与之进行沟通并达成共识，不能因子女年幼而忽视子女的想法，替他们做决定。父母既是在遇到问题时能够指导自己的老师，又是平时可以敞开心扉的朋友。在这样的环境下，有利于让独生子女认识到自己也是家中一分子，不会因为自己年龄最小、想法不受重视而觉得孤独。其次要对子女有正确的教育理念，杜绝向子女灌输“你是家中唯一的希望”、“你是家人捧在手心的宝贝”等思想，对子女抱有希望而不是渴望，对子女爱护而不是溺爱。营造一个充满平等、尊重和爱的家庭氛围，让子女感受到来自亲人的爱与力量并转换成前进的动力。

## 3.2. 学校方面

### 3.2.1. 创建密切的家校合作关系

和谐融洽的家校关系更有利于教师工作的开展。学校可以通过各方渠道服务于家校合作：成立家长委员会，选举教师和家长代表进行管理，对学校的教学存在的问题等进行监督；定期邀请资深教师召开讲座，为教师和家长进行指导和答疑，解决教师和家长在日常教育儿童时产生的问题；学校组织教师进行家访，面对面的交谈能够让老师和家长更加了解彼此的教育观并进行协调，使得学生接受到一致的家庭教育和学校教育理念，减少学校教育和家庭教育理念不一致而引起的冲突。

### 3.2.2. 教师关注并干预独生子女学生的同伴交往问题

独生子女自小生活在以自己为中心的环境中，到学校后老师不可能做到只关注一个学生，这使得独生子女心理落差较大，再加之同伴相处方面经验太少，难免出现不适应的情况。基于独生子女的特点，教师应当对这一群体重点关注。观察独生子女在上课时是否愿意回答问题，在平时与同伴的交往中有没有遇到困难，同伴是否愿意和独生子女玩耍，在游戏时独生子女是否独自进行游戏等，如遇到上述情况，教师需尽快进行干预，鼓励独生子女上课时大胆回答问题，通过集体活动、单独谈心等方式帮助独生子女克服社交困难、适应集体生活。与同伴交往过程中教导儿童要懂得分享，知道每一位同学都是自己的好朋友，慢慢引导独生子女和同伴建立良好的关系，成为朋友。

### 3.2.3. 学校建立帮扶机制

留守儿童父母不在身边，学校的教育尤为重要。流动儿童也是因为刚随父母到新的环境，需要时间适应，所以需要学校对以上儿童进行帮扶机制，着重心理辅导和实际困难帮助。在具体实施方面，学校一方面可以健全心理咨询教师的培养以及设备的配置，对前来咨询或者发现有明显异常行为表现的学生进行心理援助；另一方面，学校对学生进行摸底排查，对留守儿童、流动儿童等特殊学生群体的家庭情况有个基本了解，对家庭确实有困难的学生进行物质援助。但是在学校帮扶过程中，需要注意老师要平等尊重的对待学生，不能而站在施舍者的角度轻视学生，也不能代替父母的角色过分关注学生，否则对学生的学习生活都有不利影响。

## 3.3. 社会方面

### 3.3.1. 社区加大资源配置

针对现代父母工作繁忙和子女交流较少的现状，社区可以组织家长课堂，给家长普及育儿知识、各年龄阶段儿童发展特点以及如何去理解子女、和子女进行有效沟通等，促进家长对子女的理解，提高亲子关系。社区建立儿童游戏场所，能够让同社区的儿童进行交流玩耍，促进社区邻里关系和谐，且让儿童能有更多的玩伴。建立儿童公共场所设施。以社区为单位建立儿童亲子乐园、供儿童使用的小型体育场等，加大公共设施的投入，让更多的独生子女走出家庭，在公共场所结交更多的朋友，增强独生子女同伴交往能力，通过同伴互动和亲子互动来补偿幼儿人际关系中同胞关系的缺失(朱文婷等, 2020)，减少独生子女的孤独感。

### 3.3.2. 结合时代特点, 利用媒介传播正确观念

公众对独生子女的刻板印象已是根深蒂固, 一方面我们需要结合现代特点, 针对现代生活节奏快、获取知识的途径大多来源于网络的特点, 充分利用网络平台, 通过微博、公众号、头条推送等向大众传播正确的儿童观、普及正确的育儿理念, 从而从观念上改变公众对独生子女的看法。另一方面, 我们需要对媒体之前有关于独生子女的负面、没有依据的报道进行追究及问责, 作为大众媒体, 传播的观念、信息应具有真实性, 不应盲目跟风、虚假报道, 从而减轻媒体传播影响公众对独生子女的刻板印象。

### 参考文献

- 包蕾萍(2011). 中国独生子女刻板印象的实证研究. *当代青年研究*, (9), 13-19.
- 陈丽君, 张碧娟(2017). 儿童孤独感对网络交往的影响: 交往动机的中介作用. *中国特殊教育*, (7), 64-70.
- 樊林峰, 俞国良(2019). 独生子女的心理健康教育问题研究. *黑龙江高教研究*, 37(2), 118-121.
- 风笑天(2020a). “后独生子女时代”的独生子女问题. *浙江学刊*, (5), 64-73.
- 风笑天(2020b). 一个时代与两代人的生命历程: 中国独生子女研究 40 年(1980-2019). *人文杂志*, (11), 22-36.
- 蒋晓燕, 潘晨阳(2017). “独二代”与“非独”儿童社会性发展现状比较. *上海教育科研*, (9), 62-64+42.
- 刘松涛, 张晓娟, 芦珊, 高海波, 刘海艳, 马焕明, 孙妍, 岳玲梅, 马文有(2018). 独生子女与非独生子女中学生心理健康状况和人格特点. *中国健康心理学杂志*, 26(9), 1433-1435.
- 刘小峰, 刘庆, 徐欢腾(2020). 教育成长过程中的家庭同胞关系. *青年研究*, (4), 32-42+95.
- 彭增安(2015). 国际汉语教材中的独生子女形象分析. *河南大学学报(社会科学版)*, 55(6), 124-130.
- 宋梅(2016). 同胞意愿: 从儿童视角看“二孩”——基于 108 名大班幼儿的访谈. *上海教育科研*, (8), 45-49.
- 陶淑慧(2001). 当代大学生心理素质培养教育方式探索. *沈阳师范学院学报(社会科学版)*, (2), 84-86.
- 吴远, 徐霄霆(2014). 独生子女“结伴”行为的心理学分析. *中国健康心理学杂志*, 22(3), 479-481.
- 谢敏芳, 黄徐婧, 李黎, 高奇扬(2018). 流动儿童自我概念、社会支持与学校适应性的关系研究. *教育生物学杂志*, 6(3), 138-143.
- 赵冬梅, 周宗奎, 刘久军(2007). 儿童的孤独感及与同伴交往的关系. *心理科学进展*, 15(1), 101-107.
- 朱文婷, 张明珠, 洪秀敏(2020). 一孩家庭与二孩家庭幼儿人际交往能力的差异分析——基于倾向值匹配模型估计. *中国临床心理学杂志*, 28(4), 793.
- Cameron, L., Erkal, N., Gangadharan, L., & Meng, X. (2013). Little Emperors: Behavioral Impacts of China's One-Child Policy. *Science*, 339, 953-957. <https://doi.org/10.1126/science.1230221>
- Shaffer, D. R., Kipp, K. (2011). *发展心理学*(第九版, 邹泓, 等译). 中国轻工业出版社.