

家庭教育对青少年心理健康的影响

郭 焯

西安建筑科技大学马克思主义学院, 陕西 西安

收稿日期: 2023年2月20日; 录用日期: 2023年4月13日; 发布日期: 2023年4月26日

摘 要

当今社会政治、经济和文化不断发展, 科技不断进步, 因此, 现代社会竞争激烈、复杂多变, 更加需要身体和心理都健康的高质量人才, 心理健康状态将会影响青少年的学习、工作和生活。在这样的社会背景下, 教育就显得尤为重要, 这就要求青少年既要适应社会高速发展, 也要提升心理承受的能力。本文通过分析家庭教育对青少年心理健康的影响, 围绕为青少年构建良好成长环境, 以及对其进行心理健康教育的举措, 期望提高青少年的心理健康水平。

关键词

家庭教育, 青少年, 心理健康

The Influence of Family Education on Adolescents' Mental Health

Ye Guo

School of Marxism, Xi'an University of Architecture and Technology, Xi'an Shaanxi

Received: Feb. 20th, 2023; accepted: Apr. 13th, 2023; published: Apr. 26th, 2023

Abstract

With the continuous development of social politics, economy and culture, and the continuous progress of science and technology, the modern society is highly competitive and complex, and needs high-quality talents with both physical and psychological health. The psychological health will affect the study, work and life of teenagers. In such a social context, education is particularly important, which requires teenagers to adapt to the rapid development of society, and also to improve their psychological endurance. By analyzing the impact of family education on the mental health of adolescents, this paper aims to improve the mental health level of adolescents by building a good growth environment for adolescents and taking measures to carry out mental health education for them.

Keywords

Family Education, Teenagers, Mental Health

Copyright © 2023 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. 相关概念

1.1. 家庭教育

家庭教育作为学校教育的基础，也是每个青少年的初始教育，首先，父母应该对子女进行全面的教育和影响，包括知识、品格、意志、性格以及习惯等；其次，家庭教育的方式也具有灵活性，教育没有固定的时间、固定的地点和固定的形式，完全取决于家长的意志，如榜样教育、批评惩罚、说服教育、表扬赞赏和带领子女接触社会等；再次，家庭教育是一个终生教育的过程，具有持续性。我们每个人从出生开始就在进行家庭教育，直到我们成年之后可能还会受到家庭教育，在这个过程中我们形成了各自的人格，是一种持久的影响。

1.2. 青少年心理健康

心理健康是指心理的各个方面，即活动过程处于一种良好或正常状态，比如良好的性格、正确的认知、积极的态度、能够做出恰当的行为以及能尽快适应大部分环境(宋浩, 2023)。心理健康受到遗传和环境的双重影响，特别是原生家庭的教育方式，对心理健康的发展影响甚大。因此，青少年的心理健康与家庭教育密不可分。

1.3. 家庭环境

家庭环境包括家庭软环境和家庭硬环境。家庭环境中的氛围和气氛，它能在无形中调动人的情绪和感受，这种环境属于家庭中的软环境，良好的家庭氛围是提升个人心理素质的基础。家庭硬环境是指父母的经济能力和物质条件，主要包括父母的职业、收入、受教育水平以及社会地位等。两种环境都直接影响着青少年的心理健康和个人成长。

2. 家庭教育对青少年心理健康的影响

2.1. 家庭结构对青少年心理健康的影响

家庭结构就是指家庭的组成状况，最常见的、相对完整的家庭就是由两代人组成的并且一夫一妻共同养育子女的家庭，对于孩子抚养问题上有更多时间和金钱，能够为子女提供一个健康的生活环境，并具有足够时间教育和培养孩子，为子女建立和灌输正确的三观。在 70 年代的计划生育实施之后，独生子女越来越多，父母对子女的关爱也日益增加。随着日益发展的经济，国家和社会对青少年又有了不同的要求，家长也对自己的孩子有了不同的要求。核心家庭的父母过分溺爱子女已经是影响青少年健康发展的一大阻力，因此，家长对子女的教育是溺爱、纵容还是严格、民主，他们的要求是否超出预期、是否恰当，都对青少年的心理健康有一定的影响。而单亲家庭属于不完整的家庭结构，只有父亲或者只有母亲的陪伴会使子女缺少关爱，缺乏沟通，对子女心理上造成不利影响。学者张兆琪认为，单亲家庭儿童的心理水平普遍处在较低水平。人格不够健全，会出现抑郁、仇恨、易怒、自卑、偏执和嫉妒、胆

怯和孤独、情绪不稳定等现象(张兆琪, 2022)。由于缺乏父亲或母亲的关爱, 为了获得温暖感与不良少年交往, 获得一些所谓的“哥们义气”去寻求家庭之外的关爱。

2.2. 家庭成员关系对青少年心理健康的影响

我国从古至今都十分重视家庭的和睦, 家庭是国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。党的十八大以来, 习近平总书记围绕注重家庭、注重家教、注重家风建设发表了一系列重要论述, 习近平总书记强调: “家庭和谐则社会安定, 家庭幸福则社会祥和(王子锋, 2022)。”因此, 父母之间的关系将直接影响青少年的心理健康。如果青少年在成长过程中, 父母关系和谐融洽, 子女自然而然会形成积极向上、活泼开朗的品格; 反之, 父母长期争吵不休, 孩子极有可能会变得脾气暴躁。家庭关系在不断的发展, 在发展过程中的家庭关系都存在着平衡状态, 处于平衡状态的家庭便是稳定和谐的, 并且这种平衡具有自我修复的能力, 当失衡状态超出最大接受限度, 这种平衡就会被打破, 使得家庭关系受到伤害(张雅明, 2004)。

2.3. 家庭教养方式对青少年心理健康的影响

家庭教养是指父母在教育子女过程中的行为, 目前有专制型教养、溺爱型教养、放任型教养和民主型教养等几种教养方式(陈陈, 2002)。专制型教养要求子女一切事宜都听从父母安排, 不考虑子女的自我意识, 这种教养模式中父母对子女的要求十分严格, 对其行为有很多限制, 使得子女缺乏独立思考、判断的能力, 形成缺乏主见、孤独、缺乏自信的性格, 或形成逆反、冷漠、狂躁的性格; 溺爱型父母对子女提出的要求百依百顺、有求必应, 这样会造成孩子有缺点和过错却不加以纠正和教育, 不利于青少年健康成长; 放任型教养则是对子女的各种行为都不加以干涉, 放任其自由发展, 父母大多忙于工作和交际应酬, 因此与自己的孩子缺乏沟通和交流; 民主型教养则是我们所提倡的方式, 民主型父母会为子女的成长提供自由发展的空间, 对孩子对兴趣爱好持鼓励态度, 在这种民主的环境中容易激发孩子自身的潜能, 形成积极上进的学习态度, 培养青少年形成独立、善于交流、团结协作的优秀品质(李娜, 2005)。

3. 家庭心理健康教育的措施

3.1. 创设适合青少年发展的成长环境

家庭为青少年提供学习和成长的环境, 首先, 需要对教育加大投入, 包括物资资源、文化素养、和时间的投入; 其次还要搞好家庭成员之间关系, 父母之间的相处和谐融洽, 子女也会从中得到幸福感和安全感, 有利于形成良好的家庭人文环境, 父母与子女之间要经常沟通才能及时发现问题, 并且需要父母与子女互相尊重、互相信任, 不能随意打骂责备孩子, 既不过分宠溺也不过分严格, 有效防止青少年生成心理问题。

3.2. 优化家庭成员行为模式

青少年对于父母的日常行为会做出无形的模仿, 因此, 家长需要规范自己的行为模式, 以榜样的力量来教育子女。一方面, 父母需提供良好的家庭情绪, 要不断输出健康、积极和正向的情绪, 乐观向上的父母更能培育出乐观向上的子女。家长要减少夫妻矛盾, 减少对子女的训诫, 坚决抵制精神垃圾, 用平等的态度对待家庭的每一个成员。另一方面, 家长要建立有利于家庭健康发展的家庭原则, 遵守规则和违背规则会受到相应的奖罚, 有利于从小增强青少年的自律性和责任感(吴玉花, 2018)。

3.3. 培育青少年对人生的积极态度

培养青少年对人生的积极的态度对青少年的发展尤为重要。首先, 青少年保持积极的情绪会更有利

于其健康快乐成长。在家庭教育中,父母在子女做出错事时,要进行积极性的批评,根据所做错事的严重程度和性质决定批评的严厉程度和情绪,展开平等的沟通和对话,父母传达的积极性语言和表现的积极性行动,都会增加青少年克服困难的决心和动力。其次,要积极维护亲子关系。亲子关系是家庭教育的基础,因此,在青少年成过程中,父母要给予真正意义的陪伴,对于子女的兴趣爱好要积极地鼓励,并且不能仅仅进行物质投入,要更加注重精神支持,在与子女的日常沟通和教育中,了解子女的爱好、性格和心理,及时发现子女的潜能和优势,培养青少年优秀的心理品格。最后,要努力健全青少年的人格。一方面,积极的家庭教育要求父母用发展的眼光看待子女,及时挖掘孩子的优秀品质,增加其自尊心和自信心,有利于子女体会到不断进取所带来的成就感。另一方面,对青少年要加强道德教育,仅仅追求智育,忽视心理品格的教育不利于成就青少年优秀的人格。学者龚婵(2022)认为,一个人的性格、品德开始在家庭中接受过适当的规则实践形成的。家庭是人最亲密的关系组织,这种组织很难被替代,学校在道德教育方面是以理性知识、理性分析为主,而家庭的道德教育更偏向于感性输入,品德培养的效果更明显。因此在家庭活动中,父母应树立智育德育同等重要的教育思想,在与他人、社会、自然和谐相处中培养有道德的青少年(郭玉娟, 2011)。

参考文献

- 陈陈(2002). 家庭教养方式研究进程透视. *南京师大学报(社科版)*, (6), 95-103.
- 龚婵(2022). *家庭教育对青少年爱国主义意识培育研究*. 硕士学位论文, 南昌: 江西师范大学.
- 郭玉娟(2011). 当代青少年亲子冲突与家庭教育. *经济研究导刊*, (29), 219-220.
- 李娜(2005). 父母教养方式与儿童社会性发展研究综述. *上海师范大学学报(哲学社会科学·基础教育版)*, (1), 43-46.
- 宋浩(2023). 青少年心理健康危机如何化解. *中国城市报*, (8), 42-109.
- 王子锋(2022). 筑牢全面建设社会主义现代化国家——论学习贯彻党的二十大精神. *中国妇女报*.
- 吴玉花(2018). 青春期亲子冲突的类型及应对策略. *中小学心理健康教育*, (14), 72-75.
- 张雅明(2004). 中小学生心理健康量表的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, (1), 6-8.
- 张兆琪(2022). *单亲家庭儿童心理健康的现状及其影响因素研究*. 硕士学位论文, 西宁: 青海师范大学.