

# 亲子关系中的积极养育研究

陈洪岩

新乡医学院心理学院, 河南 新乡

收稿日期: 2023年7月5日; 录用日期: 2023年7月31日; 发布日期: 2023年8月14日

## 摘要

积极养育是指养育者为儿童所提供的稳定的、支持性和结构化的环境, 它包括两个要素, 分别是积极接纳与共情理解以及明确的期望和适宜的规则。它强调父母要理解孩子的感受和需要、鼓励孩子的自主性并给予孩子积极的评价和情感表达。积极养育对于儿童的认知发展、社会性水平及学业表现等方面均有积极影响作用。本文系统阐述了积极养育的内涵、理论基础, 深入分析了亲子关系中父母积极养育理念构建的制约因素及建构途径, 并进一步梳理了国外积极养育的实践探索。

## 关键词

积极养育, 积极错觉, 心理品质, 养育理念

# The Study on Positive Parenting in the Parent-Child Relationships

Hongyan Chen

School of Psychology, Xinxiang Medical University, Xinxiang Henan

Received: Jul. 5<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jul. 31<sup>st</sup>, 2023; published: Aug. 14<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Positive parenting refers to the stable, supportive, and structured environment provided by caregivers for children, which includes two elements: positive acceptance and empathy, as well as clear expectations and appropriate rules. It emphasizes that parents should understand their children's feelings and needs, encourage their autonomy, and give them positive evaluations and emotional expressions. Positive parenting has a positive impact on children's cognitive development, social level, and academic performance. This article systematically elaborates on the connotation and theoretical basis of positive parenting, deeply analyzes the constraints and approaches to build the concept of positive parenting by parents in the parent-child relationships,

and further combs out the practical exploration of positive parenting abroad.

## Keywords

Positive Parenting, Positive Illusion, Psychological Quality, Parenting Concept

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. 引言

亲子关系是指父母和子女之间的相互关系(孟育群, 1998), 对于子女而言, 亲子关系是其所接触的最早的人际关系, 也是交往最频繁、最稳定、交往时间最长的一种社会关系。家庭作为社会的细胞, 亲子关系的良好与否对整个社会的发展影响深远。众所周知, 在中国当前的教育大环境下, 竞争异常激烈, 亲子双方均感受到了较大的压力, 这种压力使得父母的养育焦虑与日俱增, 父母的焦虑投射到孩子身上会造成父母对孩子的要求过高, 进而导致对孩子的消极评价增大, 引发亲子冲突。同时, 近些年来由于亲子冲突导致的恶性事件也时有发生。因而在当前社会下, 探讨良好亲子关系的建构具有重要的时代意义和价值。

父母的教养理念直接关系着和谐亲子关系的建构, 关乎父母和子女的成长和发展, 进而影响着家庭、社会乃至整个国家民族的发展。2021年9月, 国务院印发的《中国儿童发展纲要》指出, 要教育引导父母树立科学育儿理念, 掌握科学育儿方法, 培育良好的亲子关系, 缓解养育焦虑, 进而提升亲子双方的获得感和满足感。因而, 倡导父母积极养育, 构建平等和谐的亲子关系对于增进亲子双方的幸福感、促进亲子双方的适应与和谐至关重要。

## 2. 积极养育的内涵及作用

积极养育是养育者为儿童所提供的稳定的、支持性和结构化的环境(Kwok et al., 2005)。它包含两个要素, 一是父母对孩子的积极接纳与共情理解, 强调建立温暖与爱的家庭情感氛围; 二是父母给予孩子明确的期望并为孩子提出一致和适宜的规则, 强调为孩子创设一个结构化的养育环境(孙蕾, 王苏, 盖笑松, 2016)。概括而言, 在积极养育过程中, 父母要理解孩子的感受和需要、鼓励孩子的自主性并给予孩子积极的评价和情感表达。

父母的积极养育在儿童健康成长过程中至关重要, 它与儿童和青少年的健康心理、学业表现、自我控制、社交技能等发展均有密切关联(Dwairy et al., 2010; Pinquart, 2016)。父母的积极养育还可帮助孩子更好地面对生活中的逆境和挫折, 减少父母离异、慢性疾病、家庭贫困等负性事件对孩子的影响(Gustafsson, Kjellman, & Björkstén, 2002; Kiernan & Mensah, 2011; Vélez, Wolchik, Tein, & Sandler, 2011)。

## 3. 积极养育的理论基础

积极养育强调养育者要为孩子提供一个支持性, 结构化的养育环境。针对养育者所开展的积极养育课程的核心目标是提升个体的自我调节能力, 为孩子创设良好的家庭成长环境, 同时在自我调节的基础上提升养育效能感, 班杜拉社会学习理论中的自我调节和自我效能感为该目标的达成提供了依据; 派特

森的亲子互动社会学习理论阐述了儿童不良行为的发展过程，为积极养育的具体干预措施的制定提供了内在逻辑。

### 3.1. 社会学习理论

班杜拉的社会学习理论着眼于观察学习和自我调节在引发人的行为中的作用，重视人的行为和环境的相互作用。在日常生活中，儿童会通过观察他人的行为来学习，在家庭环境中，父母敌对、漠视、疏远的消极养育行为会潜移默化地对孩子产生影响，不当的教养行为会加剧儿童的行为问题。面对孩子日益加剧的行为问题，父母会感受到低的养育效能感，这种挫败感使得父母在面对孩子的问题时更加不知所措。基于该理论开展的积极养育课程将着力于提升父母的自我管理能力和效能感，进而中止这种恶性循环，改善养育质量(于桓烽, 2021)。

### 3.2. 亲子互动学习理论

派特森的亲子互动学习理论强调儿童不良行为的发生与家庭不利因素密切相关。该模型指出，儿童反社会行为的发展一般经历以下阶段：第一阶段，儿童早期，过于严厉的管教模式或父母养育角色缺失会诱发儿童问题行为的产生；第二阶段，儿童中期，儿童的问题行为会在学校环境中表露出来，儿童会遭到同伴的孤立排挤；第三阶段，儿童晚期，由于长期无法从同伴群体中获得认可，他们就易进入同样具有反社会特征的同伴群体中寻求认同，进而误入歧途。引发儿童反社会行为的因素主要为简单粗暴的管教方式和强制性的亲子互动模式。根据该理论所阐释的儿童不良行为的发展进程，积极养育项目首先将分析家庭不良教养产生的原因，然后对父母的不良教养理念进行有针对性的干预，最后，构建良性的亲子互动模式(蔡迎旗, 张春艳, 2020)。

此外，积极养育实践还将公共卫生模型、发展精神病理学、社会信息加工模型等研究加以整合，旨在汇聚多学科理论建构具有科学性和实践性的家庭教养体系。

## 4. 亲子关系中父母积极养育理念构建的制约因素

亲子关系中父母积极养育理念构建的制约因素既包括父母自身的内在因素，如父母消极的心理品质和养育理念，也包括外在的因素，如竞争激烈的社会环境、孩子不良的学业成绩以及不良的家庭氛围。

### 4.1. 父母消极的心理品质

父母消极的心理品质主要涉及悲观人格、自卑心理、焦虑特质和不良的情绪控制和调节能力，这些均影响到良好亲子互动模式的建立。

个体在进行归因时往往存在着积极和消极两种解释风格。悲观的父母常采取消极的解释风格，他们倾向于将孩子的问题和缺点归为内部的、稳定的因素，易造成对孩子消极的认知评价。自卑的父母存在一种惯有的思维模式，他们更多关注自身的缺点与不足，在面对自己血缘的延续——孩子时，也认为他们处处不如别人，进而难以积极地悦纳孩子。

焦虑是对未来威胁和不幸的忧虑预期，同时伴随着紧张、不安和恐惧等复杂情绪(Lang, Davis, & Öhman, 2000)。研究指出，高焦虑个体对于未来威胁性事件更具警惕性且难以脱离(彭家欣, 杨奇伟, 罗跃嘉, 2013)。因而高焦虑个体在养育孩子过程中会表现出更多的担忧，总担心孩子在竞争激烈的环境中落后，对孩子的指责和抱怨增多。

情绪控制和调节能力差的家长往往对孩子缺乏耐心，他们很难静下心来倾听孩子的心声，在面对孩子的问题时易产生过激的情绪反应，进而影响和谐家庭氛围的构建。

## 4.2. 父母消极的养育理念

父母消极的养育理念包括父母的消极完美主义和过高期望，两者均会影响父母对孩子的积极接纳。

具有消极完美主义的个体往往会制定一些过高的、难以实现的目标，他们总是按照自己近乎苛刻的标准行事，表现出过度的精确、严谨，已达到一种强迫程度，他们特别惧怕失败，一旦实现不了目标，就会否定自我和他人(訾非，2007)。因而，具有消极完美主义的父母一般会给孩子制定各种过高的目标，并会强迫性地给予孩子更多的控制，一旦达不到其要求，就会对孩子做出消极评价。

另外，也有部分父母把孩子作为实现自己愿望、弥补遗憾的工具，一味对孩子施压，这种高期望必然会导致孩子背负极重的压力，使孩子产生挫败感和逆反情绪，引发亲子冲突。

## 4.3. 外在因素

外在因素方面，竞争激烈的社会环境、孩子不良的学业成绩、不良的婚姻家庭氛围等都会制约父母积极养育理念的形成。

众所周知，当前社会竞争异常激烈，在这种压力环境下，一些具有特质焦虑和消极完美主义倾向的父母易产生焦虑和自我否定情绪，在养育孩子的过程中他们会不自觉地将这种焦虑投射到孩子身上，对孩子的很多方面都不满意，难以为孩子创设一个积极性、鼓励性的家庭环境。

孩子不良的学业成绩是影响父母对孩子积极认知的一个重要外在因素。有相当一部分父母将学生的学业成绩视为孩子的全部，孩子学习好，则一切都好，孩子成绩差，则其他一概不好。他们对孩子是一种有条件的接纳，即以学习成绩的好坏来决定是否接纳孩子。

此外，不良的婚姻家庭氛围也是制约父母积极养育理念形成的因素之一。研究表明，充满敌对、冲突的低质量婚姻会给夫妻双方带来消极的情感表达，进而引发亲子之间的敌对关系(梁宗保等，2013)。的确，长期陷入不良婚姻氛围的父母会将更多的精力放在夫妻双方的争吵和情绪化的行为上，造成了极大的心理内耗，导致对孩子关爱的缺失，同时处在这种紧张婚姻关系中的父母还易将对对方的厌恶、敌对情绪迁移到孩子身上，进而影响到对孩子的积极认知与评价。

## 5. 亲子关系中父母积极养育理念的建构途径

要建构积极的养育理念，需要父母摒弃非理性的教养观念，改变负向的思维模式和悲观的养育心态，提升养育满意度和效能感。

### 5.1. 父母养育积极错觉的培育

父母对孩子的教育是建立在一定的儿童观基础上的，法国教育学家卢梭提出：“在人生中儿童期有儿童期的地位，决不能以成人的标准去抹杀儿童期的尊严。”科学的儿童观指出，儿童是发展中的个体，父母要以积极发展的眼光看待孩子的成长，而父母对孩子适度的养育积极错觉恰恰与之相契合。

积极错觉是积极心理学领域的概念，亲子关系中的父母养育积极错觉倡导将积极心理学理念与亲子教育相结合，旨在使父母始终以一种积极乐观的态度去看待孩子的成长。要培育父母对孩子的养育积极错觉，要求父母必须要摆脱一些非理性的教养理念，要始终对孩子充满信心并给予孩子积极的鼓励，这有助于孩子潜能的发挥和自我效能感的培养。

### 5.2. 父母积极教养方式的建立

积极教养方式的建立，要求父母摆脱一些负向的思维模式，这些负向的思维模式包括：“总是或从未”的定势思维，认为孩子从来没有令人满意过；给孩子贴上“智力不高”、“懒孩子”的标签，强化



孩子消极的自我概念；对孩子未来的悲观预期，夸大孩子当前行为的严重程度，悲观地认为孩子的情况难以改变且愈演愈烈。这些负向的思维模式会导致父母对孩子的消极归因，引发养育焦虑感和压力感。要建立积极的教养理念，需要父母改变先前的思维定势，学会用理智的语言代替负面的语言；用正面的描述取代给孩子强加的负向标签；另外注意纠正对孩子“应该是”的指责。

### 5.3. 亲子关系中父母养育效能感的达成

父母的养育效能感是父母养育孩子过程中的自我效能感，是父母对自己养育能力和行为的自信程度。要具有较高的养育效能感，需要父母改变悲观的养育心态，从根源上而言，一方面父母要纠正消极完美主义的非理性观念，以一颗平常心去看待孩子，相信孩子自我成长的力量；另一方面，父母要改变错误的归因风格，学会赏识孩子，进而降低养育的焦虑感和压力感。

## 6. 亲子关系中父母积极养育的实践探索

20世纪70年代，澳大利亚政府先后出台了《澳大利亚家庭法》、《心理健康的促进、预防和早期干预国家行动计划》，在此背景下，昆士兰大学教授 Matthew Sanders 及其团队于1994年正式发布“积极养育项目”，以推进在家庭教养指导模式方面的深入研究(Sanders, 2012)。该类项目旨在通过对父母进行积极养育课程的培训，来提升父母的教养方式和养育效能感，进而为儿童创设温暖有爱、支持性的家庭成长环境。

### 6.1. 积极养育项目的核心原则

积极养育项目确立了五项基本的教养原则：1) 家长要为孩子创设安全的、富有吸引力的家庭环境，儿童是发展中的个体，易受环境的影响。父母要与孩子进行积极互动与交流，激发孩子的探究欲。2) 父母要为孩子营造积极的学习环境，要能够智慧地回应孩子发起的如寻求关注、请求帮助和建议等互动要求，实现与孩子良好深入的亲子互动，做到高质量陪伴。3) 父母要摒弃简单粗暴等强制性教养方式，用理性方法培养孩子的规则意识，亲子双方可通过讨论共同制定规则，在执行规则时，父母要以孩子可以理解和接受的方式给予指导。4) 家长对孩子的期望要适度且合理，消极完美主义和过高的期望均不可取，父母要尊重儿童的个体差异性，根据孩子的具体情况制定切实可行的目标。5) 父母要学会情绪和压力的自我管理，通过学习相关的教养知识和技巧逐步成为有胜任力的教养者，同时夫妻双方要加强沟通交流，给予彼此支持和力量。

### 6.2. 积极养育项目的主要内容

根据积极教养的核心教养原则，积极教养项目分为基本技能和提升技能两个方面，基本技能包括：1) 改善亲子关系的技能，主要涉及亲子沟通、情感表达技巧以及伴侣之间的相互支持等；2) 鼓励孩子的好行为，强调父母对孩子的表扬要明确、具体，要为孩子提供具有吸引力的活动，给予孩子非言语的积极关注；3) 学会处理孩子的不当行为，对于亲子双方共同制定的规则，要采用忽视和中止活动等委婉方式对孩子违反规则的行为进行合理惩罚；4) 教授孩子一些技巧，通过亲身示范、言传身教，给孩子树立榜样作用，运用行为图表记录孩子行为的变化。

提升技能主要包括三个方面，分别是自我管理、情绪调节和夫妻双方的相互支持。1) 自我管理方面，要注重审视自身和孩子的行为，进行客观的自我评估，以便制定下一步的发展目标；2) 情绪调节方面，注重练习相关的减压方法，如深呼吸、注意力转移、体育锻炼等，以便更好地应对负性情绪；3) 夫妻支持方面，注重培养良好的沟通技巧，积极接纳双方的意见和反馈，共同应对孩子的各种问题，提升双方信任度。

### 6.3. 积极养育项目的干预体系

积极养育项目根据培训对象、干预模式和强度的不同分为五个不同的层级,以满足不同受众群体的需求。1) 大众项目,培训对象为所有对积极养育感兴趣的父母,培训方式主要是通过报刊、网络媒体、电视等大众传媒方式对父母进行儿童在饮食、身体锻炼、健康保健等方面的指导;2) 精选项目,培训对象为对子女在某方面发展有需求的家长,培训方式主要为专家讲座,在此过程中,专家会详细地向家长传递针对孩子某一发展领域的教养知识并对家长的疑惑进行认真解答;3) 初级关怀项目,培训人群为有轻微儿童问题行为的家庭,培训方式为个人或小组咨询,通过与家长面谈,专家充分了解问题并制定有针对性的干预方案,并进一步监督家长实施干预计划,并解决实施过程中的困难;4) 标准项目,培训对象主要是具有较严重问题行为儿童的家长,培训形式为8~10次专家指导下的培训,具体内容包括剖析案例、小组讨论等,之后专家会为每个家庭提供个别化的跟踪指导服务;5) 集中强化项目,此项目针对具有严重问题行为儿童的家长以及具有明显风险因素(夫妻关系恶化、虐待子女等)的家庭。针对此类家庭,专家在必要时会进行上门观察指导,在观察的基础上,深入分析问题行为和风险因素产生的原因,进而从改善成员关系、培养良好生活习惯等方面提出具体策略。

## 7. 小结

在当前竞争激烈的社会环境下,倡导父母对子女的积极养育对于构建平等和谐的亲子关系,增进亲子双方的幸福感和获得感至关重要。目前,“积极养育项目”在澳大利亚、德国、新西兰等十几个国家得到展开应用并收到了积极的反馈,通过积极养育项目指导后,儿童的行为问题有了明显改善,家庭风险因素得以降低,父母的养育幸福感明显提升。当下国内关于积极养育的本土化研究还较为欠缺,未来研究要着力于开展国内积极养育的实践探索,旨在进一步改善亲子关系,减少亲子冲突,增进家庭乃至整个社会的和谐稳定。

## 基金项目

河南省高校人文社会科学研究一般项目“亲子关系中父母养育积极错觉的影响机制及实践探索”(课题号:2023-ZZJH-310)。

## 参考文献

- 蔡迎旗,张春艳(2020). 澳大利亚积极教养项目运行模式及启示. *外国教育研究*, 47(12), 82-94.
- 梁宗保,张光珍,邓慧华,宋媛,郑文明,孙铃(2013). 从婚姻关系到亲子关系:父母情绪表达的中介作用. *心理学报*, 45(12), 1355-1367.
- 孟育群(1998). *少年亲子关系研究*. 教育科学出版社.
- 彭家欣,杨奇伟,罗跃嘉(2013). 不同特质焦虑水平的选择性注意偏向. *心理学报*, 45(10), 1085-1093.
- 孙蕾,王苏,盖笑松(2016). 积极养育的理论研究与教育启示. *东北师大学报(哲学社会科学版)*, (5), 213-217.
- 于桓烽(2021). 澳大利亚“积极教养项目”介绍及启示. *上海托幼*, (Z1), 68-71.
- 瞿非(2007). 消极完美主义问卷的编制. *中国健康心理学杂志*, 15(4), 340-344.
- Dwairy, M., Achoui, M., Filus, A., Rezvannia, P., Casullo, M. M., & Vohra, N. (2010). Parenting, Mental Health and Culture: A Fifth Cross-Cultural Research on Parenting and Psychological Adjustment of Children. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 36-41. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9340-4>
- Gustafsson, P. A., Kjellman, N. I. M., & Björkstén, B. (2002). Family Interaction and a Supportive Social Network as Salutogenic Factors in Childhood Atopic Illness. *Pediatric Allergy and Immunology*, 13, 51-57. <https://doi.org/10.1034/j.1399-3038.2002.00086.x>
- Kiernan, K. E., & Mensah, F. K. (2011). Poverty, Family Resources and Children's Early Educational Attainment: The Me-

diating Role of Parenting. *British Educational Research Journal*, 37, 317-336.  
<https://doi.org/10.1080/01411921003596911>

- Lang, P. J., Davis, M., & Öhman, A. (2000). Fear and Anxiety: Animal Models and Human Cognitive Psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61, 137-159. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00343-8](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00343-8)
- Kwok, O., Haine, R. A., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Tein, J.-Y. (2005). Positive Parenting as a Mediator of the Relations between Parental Psychological Distress and Mental Health Problems of Parentally Bereaved Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 213-217. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3402\\_5](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3402_5)
- Pinquart, M. (2016). Associations of Parenting Styles and Dimensions with Academic Achievement in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 28, 475-493. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9338-y>
- Sanders, M. R. (2012). Development, Evaluation, and Multinational Dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 345-379. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104>
- Vélez, C. E., Wolchik, S. A., Tein, J. Y., & Sandler, I. (2011). Protecting Children from the Consequences of Divorce: A Longitudinal Study of the Effects of Parenting on Children's Coping Processes. *Child Development*, 82, 244-257. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01553.x>