

原生家庭对青少年心理健康的影响研究

温蕾铃, 鞠佳霖

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年4月10日; 录用日期: 2023年5月30日; 发布日期: 2023年6月12日

摘要

家庭是青少年成长发展的第一场域, 是塑造青少年自我意识和人格养成的关键制约因素。原生家庭是青少年接触时间最长、情感牵涉最深且影响程度最大的社会系统, 与青少年人生发展、心理健康的影响关系密切且持久, 良好的原生家庭能够助推青少年心理健康发展, 使青少年形成正常的认知、协调的情感、健全的意志和完善的人格, 但畸形的原生家庭会对青少年心理健康产生消极的影响, 因此需要形成心理预防, 历练心理韧性, 加强心理适应, 完善心理控制, 家庭、高校、国家形成心理健康教育合力, 关注青少年心理发展, 促进青少年健康成长。

关键词

原生家庭, 青少年, 心理健康

Study on the Influence of Family of Origin on Adolescent Mental Health

Leiling Wen, Jialin Ju

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 10th, 2023; accepted: May 30th, 2023; published: Jun. 12th, 2023

Abstract

Family is the first field of adolescent growth and development, which is the key restriction factor to shape adolescent self-consciousness and personality development. The family of origin is the social system that teenagers have the longest contact time, the deepest emotional involvement and the greatest degree of influence. It has a close and lasting relationship with the life development and mental health of teenagers. A good family of origin can promote the mental health development of teenagers, and make them form normal cognition, coordinated emotions, sound will and perfect personality. However, deformed family of origin will have a negative impact on the

mental health of adolescents, so it is necessary to form psychological prevention, experience mental toughness, strengthen psychological adaptation, improve psychological control, family, colleges and universities, the country to form mental health education joint force, pay attention to the psychological development of adolescents, promote the healthy growth of adolescents.

Keywords

Family of Origin, 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. 引言

原生家庭是个体在成长过程中的首要生活和学习环境, 父母的思想观念、言语行为对子女的认知价值、表达作为会有不同程度的影响。随着国民生活水平及综合素质不断提高, 新时期家长对青少年的健康发展也不再停留于身体健康方面, 转而开始注重青少年的身心全面发展。塑造和谐、温暖的家庭环境是青少年心理健康发展的关键一环, 家长对原生家庭的建设起着至关重要的作用, 对青少年身体素质、道德品质、生活技能、行为习惯等各方面都要重视, 全方位守护青少年心理健康发展。心理健康是个体健康的心理状态, 与身体健康互相影响、互相制约, 原生家庭对青少年健康的影响外在的表现为身体、行为活动, 内在则体现在人格气质、理想信念等方面, 关注青少年心理状况, 增强青少年心理韧性, 使青少年形成良好的心理适应是新时代心理健康教育的重中之重。

2. 原生家庭的内涵

原生家庭是相对于青少年成年后重新组建的“第二家庭”而言的, 是青少年性格、爱好、习惯等养成的初始之地, 青少年日后待人处事的思想观念、方式方法等都有可能带有原生家庭的影子, 因此原生家庭是影响青少年成长成才、身体心理的重要环境因素。

2.1. 原生家庭的含义

原生家庭是与新生家庭相对应的概念, 是指自身自出生到成长成熟所处的家庭空间, 是个体情感经验学习的最初场所。青少年阶段是人的一生中身心发展最迅速的时期, 也是人生观、价值观逐步形成的时期, 作为青少年成长的第一站, 原生家庭塑造着他们的性格、品质, 影响着他们的情绪、情感。一个拥有良好家庭氛围、家人互动亲密、家庭思想开明包容的原生家庭容易培养出自信乐观的青少年一代, 相反畸形的原生家庭容易导致青少年内心脆弱敏感产生自卑情绪, 阻碍其心理的健康发展。因此原生家庭对青少年的影响, 不仅能够决定青少年学生身心是否得到健康发展, 也能够作用于青少年日后的身心健康、工作成就和社会适应。

2.2. 原生家庭的特征

原生家庭的首要特征是原生性, 这使得原生家庭对青少年心理健康的影响是具有原始性、内生性的。原生家庭不仅是一个人成长过程中所处的家庭客观环境, 也包括在此环境中家庭成员之间所形成的关系以及由此产生的主观观念等, 这些主客观的共同作用从小便潜移默化的影响着青少年的思维方式, 是青

少年获得价值观、人生观和世界观的最初和最深来源, 直接影响到青少年未来的人格特征, 决定着他们对情感、理性和社交等领域的表现方式。

原生家庭的重要特征是持久性, 这使得原生家庭对青少年心理健康的影响是深远且深刻的。原生家庭的最大作用是塑造个人的性格特点、影响个人的思维观念。青少年的独立性、自尊心、安全感、自信心等都受到家庭关系的影响, 同时家庭中的亲密关系和冲突也会影响一个人的社交能力和应对精神压力的能力。而性格特点是人面对现实的稳定态度, 能力是人进行活动所必需的人格心理特征, 是稳定的、不易形成和改变的。因此, 青少年在一定的成长环境和经历中所形成的观念、能力是可以影响他们对未来工作、生活、婚姻的选择和态度的。

2.3. 原生家庭的重要性

家庭系统理论是关于人类交往行为以及情感、心绪活动的理论, 从家庭系统理论的背景看, 原生家庭对青少年健康成长的重要性在知和行都有体现。

2.3.1. 家庭系统理论

家庭系统理论起源于 20 世纪 50 年代的美国, 由著名心理治疗专家 Murray Bowen 提出, 并由他的助手完善。家庭系统理论侧重于呈现家庭的社会性及整体性, 是将整个家庭看作一个情绪单位来考察, 将其中的家庭成员看作相互关联的结构中的要素, 因此个体的心理发展是社会系统作用的结果。波恩将家庭系统理论具体分为“八大概念”, 即自我分化、三角关系、核心家庭成员情感过程、家庭投射过程、多代传递过程、同胞位置、情感决裂和社会情感过程, 认为“家庭是一个有机情绪整体, 其中每个成员的行为都会影响系统中其他的成员, 一个人的行为与情感必须放在家庭的语境中方能得到解读; 家庭又是社会的子系统, 家庭与社会之间有着复杂的互动关系”(顾悦, 2014), 其中自我分化是波恩理论的基石, 要脱离对原生家庭的过度依赖, 因此原生家庭对青少年思想和行为都具有重要意义。

2.3.2. 原生家庭的重要性

原生家庭能够塑造个人特性。“家庭系统理论认为个体身上有两种最基本的生命力, 其一是分化或个体性(individuality), 它使个体成为一个能独立思考、感觉和行动的人; 其二是群聚(togetherness), 它使人在情绪上相互联系、行动上相互响应”(张志学, 1990), 青少年在原生家庭的环境中, 一方面会以独立的个体存在, 形成独属于自身的性格, 另一方面会受家庭群体的影响, 在情绪和行为上带有家庭固有的气质, 因此原生家庭的重要性首先体现在其对青少年的性格养成、行为导向和情感培养方面。

原生家庭能够构建社会环境。三角关系是波恩家庭系统理论重要范畴, “是一种三人情绪形态, 也是所有情绪系统的分子和基本组成单位, 三角关系是最小的稳定的关系系统”(Paul, 1980), 当家庭中二人关系不稳定时, 就会出现第三者, 为了平衡家庭关系或减轻压力, 由此形成一个三角关系, 其内在因素是情绪情感的变动。积极的原生家庭当三角关系形成后, 能够有效的缓解原本焦虑, 使原生家庭由于第三者的介入而恢复稳定, 家庭是社会的一个子系统, 稳定积极的原生家庭可以构建良好的社会环境。

3. 原生家庭对心理健康的影响

心理健康是个体认知正常、情感协调、意志健全、人格完整、适应良好和生活幸福的具体表征, 受到遗传和环境的双重影响, 尤其是青少年时期原生家庭的教养方式, 对心理健康的发展影响甚大。

3.1. 对青少年心理过程的影响

心理过程是不断变化着的、暂时性的心理现象, 原生家庭对青少年心理健康的影响体现在对其认知的形成、情感的发展和意志的培养方面。

3.1.1. 对认知过程的影响

认知过程涉及到感觉、知觉、想象等各方面, 原生家庭首先会影响青少年最初的感知觉, 影响青少年学生对事物属性的反映和认知。感知觉作为人的感知系统, 极大地依赖于一个人的知识和经验, “人是环境的主体, 也是自己生活的主人。个体通过反观自己的行为, 树立认知立场, 培育前行动力, 改善生活状态”(伍麟, 2019)。在原生家庭环境中所形成的认识和经验会影响青少年的认知立场, 青少年生活在良好的原生家庭会形成正确的认知定位, 通过反观自身行为, 对自己的环境进行很好地适应和改变, 从而形成良好的知觉适应, 同时会训练青少年进行一定的知觉阈限和培养一定的知觉能力, 最终使青少年的感知觉系统随时随地能够适应事物的变化而发生改变。

在青少年认知形成的过程中, 原生家庭会影响其记忆和想象的发展。“自传体记忆是个体加工、组织和存储个人重要生活事件的一种心理过程, 其加工、组织的内容不仅包含经历事件的事实过程, 还包含整个过程的情感体验”(黄先伟, 何成森, 2010), 青少年自传体记忆源自于对过去发生的生活事件以及在这个过程中所产生的情绪情感的体验, 原生家庭结构、父母教养、教育方式、行为习惯、父母与青少年交流相处形成了青少年的记忆信息, 对青少年自传体记忆产生了重要影响。同时良好的原生家庭氛围会增强青少年的记忆性, 使青少年高质量、无压力的进行记忆。想象力是学生创造的基础, 想象力的培养素材来源于家庭、来自于父母, 因此原生家庭是否健康、和谐会在一定程度上影响青少年想象力、创造力的培养。

心理学家发现, 人和人之间的差别主要在于思维的差别, 思维模式不同其人生的各个层面和结果也不同。人类普遍存在两种思维模式即是成长型思维和固定型思维, 如何培养青少年成长型思维是原生家庭面临的重要问题。生活在健康原生家庭的青少年, 父母会使用智慧的赞美方式激励青少年形成正确的思维, 在青少年面对失败时, 父母用鼓励的态度和方式对待青少年, 有意识地培养其成长型思维, 使青少年变得更积极、更努力。原生家庭的好坏是青少年感知系统、记忆力、想象力、思维方式形成和转变的重要环境因素, 必须重视原生家庭对青少年心理认知过程的影响, 促使青少年从小形成良好的认知过程和认知认同。

3.1.2. 对情感过程的影响

情感过程是人在认识客观事物的过程中所引起的对客观事物的某种态度的体验或感受, 情绪情感是人的心理生活的重要方面, 原生家庭对青少年的情绪状态十分重要。波恩“八大概念”重要的一个理念是自我分化, “自我分化是个体发展成熟的重要指标, 反映个体在家庭中情绪依恋与独立自主的程度。自我分化是指个体内在人格区分理智与情感的能力”(王艳, 安芹, 2014), 在健康的原生家庭中青少年会逐渐形成高水平的自我分化, 使自身在有压力的情景中很好地调节情绪, 保持良好的心境, 从而理智的思考问题, 在亲密关系中始终保持自主性和独立性。畸形的原生家庭会使青少年形成低水平自我分化, 使青少年有更多的情绪化反映, 养成消极、不良的心境, 最终难以激起青少年学习、生活的热情, 影响青少年人际关系, 同时畸形原生家庭会增加青少年的焦虑感, 紧张、不安、惧怕、烦躁等不良的情绪体验会随时伴随着青少年成长, 因此青少年情绪情感与生理、心理健康息息相关, 而情绪情感又会受到原生家庭的影响。

3.1.3. 对意志过程的影响

任何一个想要不断地完善自己的人, 都需要以一定的意志努力来克服自己的缺点, 原生家庭教育对青少年意志力的培养决定了其自觉性、果断性、坚韧性和自制力的形成。自觉性要求青少年在行动中具有明确的目的, 并且充分认识到自身行动的社会意义, 使自身的行动不仅具有个人价值, 更具备社会价值, 要求青少年具有强烈的责任感、义务感, 在原生家庭环境中, 如果父母不以身作则或者父母不加以正确教育, 青少年难以形成正确的立场和信仰。为锻炼青少年的意志品质, 原生家庭需要拥有一定的家规和家纪, 约束青少年的行为, 只有当一个人直接地用纪律约束自己的行动时, 才有意志

努力的可能性, 因此原生家庭要注意家庭的松紧度, 既不能是完全放纵型原生家庭, 也不能是过度紧张型原生家庭。

3.2. 对青少年人格心理的影响

人格是个体独特而相对稳定的心理行为模式, 包括内部的心理特征和外部的行为方式, 青少年人格还不稳定, 受环境影响较大, 尤其是原生家庭。

3.2.1. 对人格倾向性的影响

原生家庭会影响青少年人格倾向性, 对青少年需要的满足、动机和兴趣的选择、理想信念和世界观的形成起到一定的作用。家庭是社会生活的最小单元, 青少年最根本的价值理念来源于家庭, 原生家庭对青少年理想信念影响的方式主要有通过影响家人特别是青少年所在家庭的权威人物而影响整个家庭对社会问题的看法, 这些看法直接在青少年阶段开始发生影响并逐渐固定化。其次, 家庭发生或遭遇的事件直接影响青少年对社会的看法、社会政治理想信念的树立, 良好的原生家庭家人健康、生活富裕, 青少年对未来社会的发展肯定充满了信心, 但消极的原生家庭环境会使青少年难以相信社会的美好, 从而产生不良的社会思想甚至是社会行为。最后, 家庭教养方式的不同也会形成的青少年不同的理想信念, “在较为民主和积极引导的家庭环境中成长的‘90后’大学生, 自我评价更为乐观, 生活体验更为积极, 人生态度积极向上, 更易形成和谐统一的人格”(梅萍, 宋增伟, 2015), 积极生活、奉献人民的家庭会从小教育青少年树立积极远大的理想, 促进青少年形成正确的价值观。

3.2.2. 对人格心理特征的影响

原生家庭会影响青少年人格心理特征, 对青少年能力的培养、气质和性格的形成产生作用。能力是青少年得以成功完成某种活动所必须的人格心理特征, 在其发展过程中, 青少年由于自然因素和社会环境的不同其能力发展也会有所差异, 原生家庭经济状况、文化水平的不同导致所教育的青少年能力也不同, 良好的原生家庭环境注重青少年能力的培养, 一方面会投入一定的经济基础使青少年获得很好地教育机会, 另一方面自身会注重青少年的能力培养, 注重青少年实践活动的参与, 使青少年在从事各种不同活动、各种不同职业中积累各种不同的能力, 而有的原生家庭则反之, 任由青少年成长和经历, 不能针对性的培养青少年能力发展。家庭对青少年性格气质的形成具有重要和深远的影响, 生活在民主型原生家庭中, 青少年就容易形成生活乐观、愉快、信心十足的性格, 气氛紧张甚至是冲突、专制型的原生家庭会使青少年缺乏安全感, 性格不稳定且是消极的, 因此原生家庭中父母对青少年的教养态度、家庭气氛、父母的言传身教等都会影响青少年性格养成。“自尊是个体对自我积极或消极的认知, 是个体人格系统的重要组成部分, 对个体的心理健康发展有重要影响”(李娇娇, 袁海龙, 2021), 原生家庭中父母的教养方式会影响青少年自尊的形成发展, 家庭功能发挥不好, 青少年羞怯感也会有所影响, 因此原生家庭的情况会从各个方面对青少年人格养成产生影响。

4. 原生家庭对心理健康影响的对策

心理健康既包括心理状况的发现, 也包括心理疾病的预防和治疗, 以及如何增加青少年心理健康水平, 提高青少年对社会生活的适应能力, 因此面对原生家庭对青少年心理健康所形成的影响尤其是消极影响采取一定的措施是十分必要的。

4.1. 形成青少年心理预防

青少年的心理健康工作不仅包括其心理问题的发现与解决, 也包括其维护和增进心理健康的预防性措施与活动, 原生家庭对青少年心理所产生的影响尤其是畸形原生家庭所形成的一系列消极影响更需要

加强青少年心理预防能力,使青少年能够应对种种心理危机,防止各种心理障碍和行为问题的发生,因此形成青少年心理预防主要是针对青少年自身建设,开展心理健康教育活动首要的是家庭和学校要正确引导和教育青少年增进自我悦纳、端正自我评价,使青少年能够正确认识自身、家庭和社会环境,在面临各种家庭情况和社会形势中主动开启自我接纳模式,始终对自身及自身所具特征所持的一种积极态度,坦然接受自己现实中的状况,从自身心理预防健康问题的出现。

4.2. 历练青少年心理韧性

心理韧性是青少年时期非常重要的适应机制,是培养青少年适应生活的心理品质,心理韧性能够使青少年始终保持稳定的心理健康状态,历练青少年心理韧性主要是培养青少年坚韧意志品质、积极进取精神。原生家庭的父母在教育过程中要注重因材施教,根据子女不同类型的性格特质,在教育过程中选择不同的教育方式,培养青少年坚韧的心理素质,青少年在逐步突破自身障碍的过程中,也由此生成了属于自己的满足和自信,意志的磨练才是青少年独立、健康成长的制胜法宝。

4.3. 加强青少年心理适应

心理适应是个体与所处环境互动过程中形成的内在心理状态,原生家庭是青少年心理适应的起点,因此原生家庭要重视其家庭教育,完善家庭氛围,培养良好的夫妻、亲子关系,对青少年保持温暖接纳的态度,同时原生家庭教育要与学校教育相结合,形成教育的合力,最大限度的提升教育效果,伴随着网络的普及,原生家庭和各级各类学校可以利用各种网络平台建立与青少年沟通机制,通过加强宣传等手段,增进对青少年心理健康教育。

4.4. 完善青少年心理控制

青少年要逐步具备初级心理控制和次级心理控制两种能力,尤其是面对畸形的原生家庭带给自身的不良影响,要在自我心理世界中形成正确的情感、动机、态度与期望、价值观,原生家庭、学校社会要教育青少年提高爱的能力,包括懂得给予和接受、学会分享和沟通、适度关怀与包容等,原生家庭父母要使青少年努力习得这些特质,给予青少年一个健康、良性沟通的和谐家庭氛围,学校要增加青少年健康的情绪行为和学习、生活幸福感,帮助青少年树立积极向上的人生观,教育青少年学会控制自己的情绪,接触神经的过分紧张,促进青少年心理各系统平衡发展,同时要鼓励青少年培养广泛情趣,缓解心理紧张和心理压力,陶冶情操,促进青少年心理健康发展。

5. 结束语

原生家庭是潜移默化影响青少年心理过程和人格心理的重要域所,青少年认知能力、情绪情感、理想信念的培养都与其所成长生活的原生家庭密切相关,因此新时期要注重良好原生家庭的形成,注重对原生家庭家风、家纪的养成,要与学校心理健康教育相适应,全方位、各方面推进青少年心理健康发展。

参考文献

- 顾悦(2014). 超越精神分析:家庭系统心理学与文学批评. *南京社会科学*, (10), 138-143.
- 李娇娇, 袁海龙(2021). 自尊在原生家庭功能与羞怯感关系中的作用. *现代交际*, 563(21), 137-139.
- 梅萍, 宋增伟(2015). 家庭亲疏关系对“90后”大学生生命价值观的影响. *学校党建与思想教育*, 512(17), 22-24.
- 王艳, 安芹(2014). 大学生安全感、自我分化和人际关系的关系. *中国临床心理学杂志*, 22(5), 877-880.
- 张志学(1990). 家庭系统理论的发展与现状. *心理学探新*, (1), 31-34+20.

- 伍麟(2019). 接纳“原生家庭”是走向成熟的标志——兼论当代青年应具有积极心理品质. *人民论坛*, 637(20), 90-91.
- 黄先伟, 何成森(2010). 自传体记忆与相关记忆的概念辨析. *湖北成人教育学院学报*, 16(3), 6-7.
- Paul, N. (1980). Family Therapy in Clinical Practice. *Family Process*, 19, 87-89.
https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1980.087_1.x