

家庭对青少年坚毅品质影响的研究综述

陈璐

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年3月26日; 录用日期: 2023年5月24日; 发布日期: 2023年5月31日

摘要

坚毅(Grit)作为一项积极心理品质对于个体适应社会、实现自我价值有着重要作用。而家庭对于青少年的成长同样重要, 且前人研究表明青少年坚毅品质的形成与发展会受到家庭因素的影响。文章通过梳理相关文献, 从家庭因素中代际传递、父母教养方式、父母冲突、亲子依恋、家庭其他基本环境五个方面, 分析其对青少年坚毅品质的影响作用, 在此基础上总结家庭教育相关对策与建议, 并展望未来研究方向。

关键词

家庭, 青少年, 坚毅

Review of the Influence of Family on Adolescent Grit

Lu Chen

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 26th, 2023; accepted: May 24th, 2023; published: May 31st, 2023

Abstract

As a positive psychological quality, grit plays an important role in adapting individuals to society and realizing self-value. Family plays a very important role in the growth of teenagers. Previous studies show that the formation and development of adolescent grit will be affected by family factors. By sorting out the relevant literature, this paper analyzes the influence on the quality of adolescent grit from four aspects: intergenerational transmission, parenting style, parental conflict, parent-child attachment and other basic environments. On this basis, it summarizes the relevant countermeasures and suggestions of family education, and looks forward to the future research direction.

Keywords

Family, Adolescent, Grit

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. 坚毅品质、家庭、青少年三者间关系梳理

随着二十一世纪积极心理学诞生以来,积极心理品质受到人们的广泛关注和推崇,坚毅作为一项积极心理品质也逐渐出现在人们的视野中。“Grit”最初在古英语中被翻译为沙砾,即存在于沙堆中坚硬且禁得起打磨的石头。2013年,坚毅的心理学研究者之一,美国宾夕法尼亚大学的 Duckworth 教授在 TED 演讲时明确指出了坚毅的定义以及其对教育的重要作用。所谓“Grit”,即“向着长期的目标,坚持自己的激情,即便历经失败,依然能够坚持不懈地努力下去”的品质。这一品质包含了两个维度的内容:不懈坚持、兴趣,是一种包含了自我激励、自我约束和自我调整的性格特征[1]。在实际生活中,这种品质与成功有着密切的关系。Duckworth 的调查研究表明,“Grit”在预测成功方面要比责任感、智力等的预测效力更高[2]。此外,坚毅在青少年发展过程中同样十分重要,它能够促使青少年在学习和生活中获得成功,并对个体的情绪、行为和思维能力都有着积极影响。

家庭是孩子成长的摇篮,父母是孩子的第一任老师。学者陈家麟指出:家庭对于中小学生的心理卫生具有特别重要的意义,因为正是在这一时期奠定了他心理健康的基础[3]。孩子的世界观、人生观、价值观、道德观、行为举止等都是在家庭中奠定基础的,家庭教育对于青少年个性心理品质的形成有着潜移默化的作用。

根据相关研究表明,坚毅作为一种重要的积极心理品质,是可以通过后天教育塑造的。家庭作为开展心理健康教育的重要场所,其中蕴含着丰富的心理健康教育资源。学者王挺等人指出,孩子是否具有坚毅等积极的心理品质均与家庭教育是否科学合理密切相关[4]。国外有调查研究发现,父母养育方式对坚毅品质发展具有重要的潜在作用,民主型养育方式与更高的坚毅得分相关。国内同样也有调查研究显示家庭环境中的某些因素对坚毅品质有显著的正向预测功能[5]。

2. 家庭对青少年坚毅水平的影响途径

家庭对于青少年的影响十分重大。作为个体的青少年会在一生中不断学习成长,如果青少年在其发展过程中未受到良好的家庭教育或者受到不良家庭因素干扰,那么就极有可能对其健康成长造成不利影响。而坚毅作为个体重要的心理品质之一,它的产生、发展与家庭也有着密不可分的联系。通过对国内外相关文献进行梳理可以发现,影响青少年坚毅品质的家庭因素主要包括以下几方面。

2.1. 代际传递

代际传递主要指孩子的各种行为和父母有一定的相关性,换言之,就是父代和子代之间的一种传递,这种传递可以是优质的身心特征和社会特征的传递,如自我控制、幸福感、信任等积极心理特征[6] [7] [8];同时也可以是一些不良的身心特征和社会特征的传递,如抑郁、焦虑、攻击性等[9] [10] [11]。有学者在对英国 4642 个 16 岁双胞胎样板进行研究时就曾发现,个体坚毅力维度中的坚持努力维度及兴趣一致性

维度皆可通过遗传来进行部分解释[12]。这项研究证明了坚毅力是具有一定遗传性的。李婷等人也通过对302名青少年及父母进行调查得出结论：坚毅力存在代际之间的传递。即父亲和母亲的坚毅力总分及坚毅的两大维度：坚持努力和兴趣一致性都可以显著正向预测子女的坚毅力总分及各个维度[13]。

2.2. 父母教养方式

父母教养方式是指父亲或母亲在抚养教育孩子的过程中所表现出来的一种相对稳定的行为方式，是父母各种教养行为的特征总和。父母教养方式这一概念最先由美国心理学家鲍姆林特提出。他在观察研究的基础上，提出了三种类型的父母教养方式：专制型、权威型、放纵型[14]。此后，国内外又出现了许多关于父母教养方式的不同类型分类，但多项调查研究均表明：在积极教养方式中成长出来的孩子，他们具有更强的亲社会行为、自信和善良。

随着研究的不断深入，有学者指出：父母教养方式与小学生积极心理品质相关，是小学生多项积极心理品质的有效预测因素[15]。此外，王挺等人通过实证分析也得出结果，父母教养方式中的母亲情感温暖、父亲拒绝变量可以显著预测青少年的坚毅品质[4]。此外也有调查研究显示，在坚毅的代际传递中，父母教养方式可以起到部分中介的作用[13]。即拥有更高坚毅水平的父母可能拥有更高的自我控制能力，他们在教育子女的过程当中能够更好地掌控自己的情绪和行为，给予子女积极的教养。同时，他们也能够投入更多的时间精力去关爱子女，促使子女获得更多的自信、效能感和面对挫折的勇气，从而增加子女的坚毅水平。

2.3. 父母冲突

父母冲突是指夫妻之间由于分歧或其他原因而产生的争执，甚至是身体攻击[16]。许多研究表明，和谐的家庭关系能够促进青少年的心理健康发展，但并非所有的父母冲突都会对孩子的心理健康发展产生消极影响。实际上，只有孩子所感知到的来自父母间的冲突越多，才越有可能会对子女造成消极影响。相反地，如果孩子对父母间的冲突并不知情，那么此种冲突所带给孩子的心理健康负面影响几乎为零。近年来，也有调查研究表明孩子所感知到父母之间的冲突会对青少年的某些积极心理品质(如安全感、心理韧性)形成产生不利影响。这一观点认为，感知到父母冲突的青少年可能会产生一种无助和绝望的感觉，或因此失去对生活的掌控感而变得消极，胆怯，焦虑。该研究同样发现，心理韧性这一积极心理品质在父母冲突感知和青少年安全感之间起完全中介作用[17]。对于心理韧性的理解不同学者有不同看法，国内学者更倾向于将其定义为人的心理发展并未受到曾经经历或正在经历的严重压力/逆境损害性影响，甚或愈挫弥坚的现象[18]。王子仟等人通过对湖南地区五所中等职业学校一、二、三年级进行问卷调查，研究发现：学生在面对负性生活事件时，其坚毅品质能够通过心理韧性来影响应对方式。即坚毅品质和心理韧性越强的人，在面对生活当中的负面事件时，往往会采取积极应对的方式击败逆境，从而迅速恢复或良好适应[19]。

2.4. 亲子依恋

学者赵凤青指出，相比于家长自身特质、父母教养方式等其他家庭因素，儿童所感知到的亲子依恋(母子依恋、父子依恋)对儿童发展具有更为直接和深层次的影响作用[20]。所谓亲子依恋是指孩子与抚养人之间形成的长期的、持续的情感联结[21]。个体出生后与父母在不断的互动中逐渐建立起一种深层持久的情感联结，形成了亲子间的依恋[22]。根据经典依恋理论指出，不良的亲子依恋会使得儿童形成消极的内部工作模式，并进一步出现消极情感、认知、行为等[20][22]。同样地，亲子依恋影响中学生的身心健康及心理素质的可持续发展。具体表现为：在亲子依恋关系中孩子获得的安全感越多，其心理素质就越高。

反之,个体心理素质水平就越低[23]。

此外,心理韧性模型(Mandleco, Peery, 2000)指出:个体的心理韧性受到外部因素和内部因素的影响。其中 亲子依恋作为家庭内因素的一部分,与心理韧性必然存在一定联系[24]。学者赵永婧的调查研究同样指出,初中留守儿童心理韧性与亲子依恋间具有非常显著的正相关[25]。因而,在未来研究中我们可以进一步探索亲子依恋对青少年坚毅品质的影响。

2.5. 家庭其他基本情况

每一个孩子的生活环境都是独特的,而家庭作为其最重要的生活环境之一,其基本情况对孩子的心理健康成长必然有着十分重要的影响作用。国内学者通过对不同父母职业、父母聊天频率、主观家庭幸福程度、家庭背景和父母关系,青少年坚毅心理品质进行单因素方差分析。其结果表明:家庭情况不同的青少年坚毅心理品质存在显著差异[26]。首先,不同父母职业的青少年,他们的坚毅品质存在显著差异。一般情况下来说,拥有更高社会地位、经济能力的父母更可能为其子女提供良好的生活,学习及心理成长环境。他们也更可能从认知层面告知孩子坚毅的重要性,并且注重对孩子坚毅品质的培养。其次,与父母聊天频率越高的青少年坚毅水平越高。这可能是因为青少年通过与父母之间的密切交流,能够更好地获得正确的应对挫折方法,从而增强坚毅品质。而过往研究也曾表明个体对于幸福的感受差异,可能会对个体的坚毅水平差异造成影响[27]。此外,学者肖三蓉等人通过对 1620 名中学生发放家庭环境量表及坚毅量表进行问卷调查,其研究结果还指出家庭环境当中的知识性、道德宗教观及娱乐性以及家庭环境当中的娱乐性,组织性都能够显著预测坚毅品质[28]。

3. 关于家庭如何促进青少年坚毅品质发展的建议

随着社会的发展,越来越多的人关注到遗传因素在青少年成长中起到的重要作用。但由于受到各方面因素的影响,青少年在遗传因素与环境之间存在着错综复杂的关系,且青少年在成长过程中所表现出来的行为也与自身所处环境有很大关系。因此,家长若想要更好地培养青少年坚毅品质,可从遗传和家庭环境两方面入手。

3.1. 提高父母自身坚毅水平,注重“身教”

根据上述的调查研究表明,青少年的坚毅水平是会受到父母坚毅水平的影响,即坚毅品质存在代际传递。这便启示着父母若想要培养孩子的坚毅力,可以从自身做起,提高自身的坚毅力。此外,由于子女会对父母的人格特质和行为模式进行模仿学习。这便启示着父母,除了要加强自身的坚毅品质培养外,更要为孩子树立良好的榜样,以良好的人格特质和行为模式去教导孩子培养自身坚毅品质[13]。

3.2. 营造良好家庭环境氛围

家庭是青少年的第一所学校,这也决定了青少年在成长过程中必然会受到来自家庭的影响。而良好的家庭环境能使儿童在幼年时期就学会遵守规则,养成自觉、自立、自制的习惯;同时能够有效地培养儿童坚毅品格。对于父母来说,一个良好且积极的家庭氛围有利于他们塑造儿童的坚毅品质。美国国家心理健康和发展中心指出:父母在抚养孩子过程中提供有积极意义和正面影响的榜样能使孩子在成长过程中树立自信,培养坚毅品格。

多项研究表明,家庭氛围,父母教养方式,家庭观念等均会对孩子的身心健康成长形成不同程度的影响。故父母在家庭教育中应采取民主型的积极养育方式,在与青少年进行沟通交流时,要对他们表示充分的尊重和支持,为青少年的健康成长提供积极的环境,培养青少年的积极情绪,这有利于青少年在应对困难时更好地发挥坚毅品质的作用。此外,学者肖三蓉等人也提出家庭教育中要注重对孩子的心理

支持感、安全感的给予,这样青少年才更可能有足够的信心去直面问题和阻碍[26]。

据此,从个体发展的角度来看,家长应该更多地给青少年提供机会和空间去探索问题,积极鼓励青少年克服困难,对孩子多进行正向反馈。与此同时,家长在面对孩子的成长问题时也需要多思考多分析,通过引导和鼓励给孩子创造良好的成长环境,从而使孩子能够有足够的自信去面对挑战,在这一过程中不断培养孩子坚毅品质。

3.3. 培养和谐亲子关系,建立良好亲子依恋

正如前文所提及的,良好的亲子依恋可以提高青少年的心理素质,利于其正确认识自我、肯定自我,也能够帮助其形成安全感。而这样的积极体验,更能够激发青少年面对挫折时的勇气和毅力。为此,我们要重视培养和谐的亲子关系,建立良好亲子依恋。一方面,学校要重视家庭教育的力量,定期开展家庭教育讲座等系列活动,重塑或加深青少年及家长对亲子关系、亲子依恋重要性的认识,促进其良性互动。另一方面,家长也要积极学习有关知识,努力与孩子建立平等、信任的亲子关系,同时努力为孩子提供良好的亲子依恋。

综上所述,坚毅作为一种积极心理品质,对青少年的健康成长、幸福生活有着十分重要的作用,故坚毅品质应从小培养,从小养成。同时,家庭作为影响青少年身心健康发展的的重要因素,在培养青少年坚毅品质的过程当中扮演着至关重要的角色。所以,家长在家庭教育中更应注意发挥自身作用,注重为孩子营造良好的家庭氛围,为他们提供学习及心理成长环境。更要注重发挥家庭的力量,促进青少年坚毅品质的养成,以期在未来面对困难与压力时能做到坚韧不拔,更好地坚持目标、实现目标,获得健康幸福的人生。

4. 研究展望

在研究对象上,目前,我国对于坚毅品质的研究还处于初步探索阶段,且文章多集中于青少年坚毅品质与学校因素间的探索。未来需要扩大对青少年坚毅品质影响路径的探索,丰富家庭因素对青少年坚毅品质的研究。

在研究方法上,目前,国内外对于青少年坚毅水平的测量多采用量表形式进行,具有一定的局限性,如文化背景的差异,结构效度的不确定性等。未来可以进一步探索采用任务行为表现、他人报告等多样化的方法来测量青少年的坚毅水平。

参考文献

- [1] Duckworth, A.L., Kirby, T.A., Tsukayama, E., Berstein, H. and Ericsson, K.A. (2011) Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 174-181. <https://doi.org/10.1177/1948550610385872>
- [2] Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D. and Kelly, D.R. (2007) Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- [3] 陈家麟. 影响中小学生心理健康的家庭因素研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1993(3): 126-127.
- [4] 王挺, 涂淑兰, 肖三蓉, 徐光兴. 青少年坚毅心理品质发展的家庭教育机制研究[J]. 教育现代化, 2019(88): 257-260. <https://doi.org/10.16541/j.cnki.2095-8420.2019.88.099>
- [5] 张远丰. 城市中小学生幸福指数与坚毅品质、家庭环境的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2016.
- [6] Avakame, E.F. (1998) Intergenerational Transmission of Violence, Self-Control, and Conjugal Violence: A Comparative Analysis of Physical Violence and Psychological Aggression. *Violence and Victims*, 13, 301-311. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.13.3.301>
- [7] 池丽萍. 信任: 父母的代内相似和亲子的代际传递[J]. 心理学报, 2013, 45(3): 336.
- [8] 张兴慧, 董爱波, 王耘. 母亲与子女主观幸福感的代际传递: 教养方式的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志,

2015, 23(1): 163-165.

- [9] Hammen, C., Hazel, N.A., Brennan, P.A. and Najman, J. (2012) Intergenerational Transmission and Continuity of Stress and Depression: Depressed Women and Their Offspring in 20 Years of Follow-Up. *Psychological Medicine*, **42**, 931-942. <https://doi.org/10.1017/S0033291711001978>
- [10] Saxbe, D., DelPiero, L.B., Yang, M.H., Kaplan, J.T. and Margolin, G. (2016) Neural Mediators of the Intergenerational Transmission of Family Aggression. *Development and Psychopathology*, **28**, 595-606. <https://doi.org/10.1017/S0954579415000528>
- [11] 马月, 刘莉, 王欣欣, 王美芳. 焦虑的代际传递: 父母拒绝的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(1): 23-27.
- [12] Rimfeld, K., Kovas, Y., Dale, P.S. and Plomin, R. (2016) True Grit and Genetics: Predicting Academic Achievement from Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, **111**, 780. <https://doi.org/10.1037/pspp0000089>
- [13] 李婷, 张又文, 李玥漪, 黄峥. 坚毅力的代际传递: 父母教养方式的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2022(2): 207-215. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2022.02.07>
- [14] Baumrind, D. (1971) Current Patterns of Parental Authority. *Developmental Psychology*, **4**, 1-103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- [15] 王雁, 赵静. 父母教养方式对小学生积极心理品质的影响[J]. 天津师范大学学报(基础教育版), 2014(2): 60-64.
- [16] 池丽萍. 认知评价在婚姻冲突与儿童问题行为之间的作用: 中介还是缓冲[J]. 心理发展与教育, 2005(2): 30-35.
- [17] 黄保红, 周春燕, 李林, 黄海, 刘陈陵. 初中生感知的父母冲突与安全感: 心理韧性的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2017(6): 897-902. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2017.06.026>
- [18] 胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008(8): 902-912.
- [19] 王子仟, 陈无瑕. 中职生坚毅品质、应对方式与心理韧性的关系[J]. 岳阳职业技术学院学报, 2020(4): 57-61. <https://doi.org/10.13947/j.cnki.yzyzxb.2020.04.014>
- [20] 赵凤青, 程贝贝, 李奕萱, 刘志斌, 刘兵, 张宝山. 核心家庭父亲协同教养对青少年抑郁的影响: 父子依恋和母子依恋的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2022, 38(1): 109-117.
- [21] Ainswoeth, M.D.S. (1968) Infancy in Uganda. Infant Care and the Growth of Love. In: Uzgiris, I.C. and Ain-Sworth, M.D.S., Eds., *Infancy in Uganda Infant Care & the Growth of Love*, Johns Hopkins Press, Oxford.
- [22] Ainsworth, M.S. and Bowlby, J. (1991) An Ethological Approach to Personality Development. *American Psychologist*, **46**, 333-341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- [23] 王鑫强, 张大均. 心理素质与心理健康关系模型构建: 对 PTH 和 DFM 的超越[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2012, 38(6): 67-74+174.
- [24] Mandelco, B.L. and Peery, J.C. (2000) An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, **13**, 99-111. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x>
- [25] 赵永婧, 范红霞, 刘丽. 亲子依恋与初中留守儿童心理韧性的关系[J]. 中国特殊教育, 2014(7): 59-64.
- [26] 王挺, 涂淑兰, 肖三蓉, 徐光兴. 青少年坚毅心理品质发展的家庭教育机制研究[J]. 教育现代化, 2019(88): 257-260. <https://doi.org/10.16541/j.cnki.2095-8420.2019.88.099>
- [27] Von Culin, K.R., Tsukayama, E. and Duckworth, A.L. (2014) Unpacking Grit: Motivational Correlates of Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *The Journal of Positive Psychology*, **9**, 306-312. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898320>
- [28] 王挺, 肖三蓉, 徐光兴. 新时代青少年坚毅心理品质发展的家庭教育路径探新[J]. 科技视界, 2019(24): 81-84. <https://doi.org/10.19694/j.cnki.issn2095-2457.2019.24.038>