

# Analysis of the Role of Family Psychological Support in Family Cooperation

Leli Hu

Luo hu Immigration Inspection Station, Shenzhen, Guangdong, 518000, China

## Abstract

In the new era of social restructuring, evolving lifestyles have created growing challenges for families. As vital emotional anchors and mental regulators, households play an irreplaceable role in addressing these changes. Research indicates that behavioral support systems, meaningful communication, and positive environments can foster healthy cognitive frameworks and critical thinking among family members, laying the foundation for cultivating core values. This demonstrates that social harmony correlates directly with individual well-being and family functioning. However, many families neglect the intangible nature of psychological support, resulting in emotional disconnection and cognitive disconnection that lead to care gaps and family discord. Addressing this, this paper explores practical insights and intervention strategies from a psychological perspective to establish multidimensional collaborative mechanisms, maximizing family functions.

## Keywords

Family collaboration; Psychological support; Role analysis

# 家庭合作中家庭心理支持作用的分析

胡乐莉

中华人民共和国罗湖出入境边防检查站, 中国·广东 深圳 518000

## 摘要

在新时期背景下, 伴随社会结构更新升级, 人们的生活方式发生改变, 为此人们需要应对的挑战与压力越来越多。而家庭作为避风港、精神调剂, 发挥不可替代作用。据调查, 行为支持、语义沟通、环境氛围等能够帮助家庭成员产生积极心理, 从而构建健康的认知框架、批判思维, 为塑造正确的核心价值观奠定基础。由此可见, 社会和谐、个体身心健康与家庭功能成正比。然而, 基于心理支撑的无实物特性, 许多家庭并不重视, 进而在精神层面、情感需求和认知方面无法产生联结, 导致关怀断层、成员不团结等情形。基于此, 本文立足于心理学角度探索家庭合作中实践启示与干预建议, 旨在形成多维度良性运作链路, 促使家庭职能最大化。

## 关键词

家庭合作; 家庭心理支持; 作用分析

## 1 引言

从心理学角度来说, 心理支持是通过运用鼓励、启发、说服等方式, 帮助服务对象发掘他们的潜在能力, 提高他们面对和克服困难的能力, 从而使服务对象的身心获得康复。通过为青少年提供专业的心理支持, 一定程度上可以提高青少年面对困难的能力, 从而减轻压力的不良影响, 这种支持包括自尊心支持、工具性支持(提供有助于应付压力的直接工具)、信息支持。青少年在成长过程中会出现多种心理方面的问题, 对于部分心理问题, 青少年通过自身能力进行自我的调节, 从而能够得到改善<sup>[1]</sup>。但是有一些心理问题仅仅依靠青少年自身很难进行自我调节, 从而会使心理问题加

重, 不利于自身的成长。家庭合作中的家庭心理支持能够帮助帮助他们正确面对自己的不良情绪, 从而引导他们更好地宣泄自己的不良情绪, 认识到自己的价值。

## 2 影响家庭心理支持效能的因素

### 2.1 家庭结构与成员特质

在家庭结构中, 通常以亲子关系和配偶关系组成。从狭义上来说, 心理支持与成员个性、分布和数量相关。但在广义上来看, 实则支撑机制直接作用于整个家庭的响应速度、供需及时和匹配程度上<sup>[2]</sup>。例如, 亲子沟通不畅、配偶情感无法调节等大大制约整个家庭支持效能, 可见这些功能障碍是影响家庭心理支持的关键要素。在家庭经营中需要突出双亲协作功能, 才能使家庭结构趋于稳定, 所以需要依靠角色互补“查漏补缺”。另一方面, 面向家庭成员较多且结构复杂情形, 由于支持延展线较长, 极易产生角色职责模糊

【作者简介】胡乐莉(1990-), 女, 中国山东枣庄人, 本科, 从事家庭教育心理学研究。

和观念偏差现象,导致支持机制导向性不一、逻辑相向问题,从而造成“愈疏愈堵”,使得成员产生抗拒心理,削弱家庭心理支持效能。

## 2.2 沟通模式与互动质量

沟通是连接成员与支持机制的桥梁,它不仅能够补充心理缺口,在成员正确理解支持意图方面更是产生积极作用。例如,当家庭成员情绪过载时,无障碍沟通往往以自我揭示为主,沟通过程中述说者心理防线会“放低”,这时需要发挥角色互补职能,采用调解分歧、同理反应策略帮助成员走出负面情绪,通过有效的沟通能够为心理支持提供调节效能。首先,沟通技巧值得家庭成员深入探索,否则采用不恰当方式、过激言论极易造成沟通封闭,不利于心理支持机制可持续发展。另外,加重情形还会造成反转效果,如家庭成员间信任感崩塌、对立局面加剧等<sup>[1]</sup>,不但会导致家庭支持系统稳定性的降低,还可能产生持续性的心里冲突,对家庭成员间的沟通以及情感联结非常不利。其次,沟通除了语言表达外,还直接作用于肢体语言、微表情上。在心理层面,沟通过程流露的表情、眼神与内心真实想法相仿,因此成员会通过非语言信息判断情感真挚程度,可见沟通对互动质量提出更高要求。反之,如果交互过程表现出隔阂,成员将会产生防备心理,形成“教训—反抗—逃避”恶性循环,不利于心理支持工作开展。

## 2.3 外部环境与压力情境

在开放性环境中,家庭成员往往面临不确定性因素干扰,导致心理波动影响工作、生活。与此同时,家庭资源有限,在分配上不可避免存在挤压,无形中加剧了发展心理支持难度。例如,资源根据经济情况重新分配时,物质比重往往大于心理需求,这时如果采用强制手段会适得其反。比如学生的升学压力、父母的工作变动等,这些均附带一定压力、困境,这时需要及时做出调整反应,如开源节流、组织家庭活动释放压力等。如果未意识到疏通机制重要性,心理支持系统将产生功能疲劳,不利于家庭关系调和。由此可见,在压力、外部环境影响下,支持系统应保持高感知力,只有这样才能确保调适路径满足不同家庭成员需求。

# 3 家庭心理支持在家庭合作中的实践启示与作用

## 3.1 加强家庭成员间的情感联结

在家庭合作机制的实际运作中,情感联结作为家庭系统维系稳定性与互动效率的内在驱动力必须要予以充分重视。以下对增强家庭成员间的情感联结进行详细说明,旨在促进情绪流动、减少矛盾冲突。

首先,建立沟通通道,确保心理支持与实践路径相融合。例如,利用周末或晚上空闲时间开展家庭会议,主要针对具体事件、回顾总结进行讨论,为情绪宣泄打开一道“口子”,这样有利于全员获得相等信息,起到及时澄清误会、化解矛

盾作用。具体来说,由父母充当引导角色,以尊重为导向结合家庭治疗原则推动讨论进度,主要围绕心理认知、体验感、期望展开,以期通过条理性、引导性交流规避针对性评价产生的回避反应<sup>[4]</sup>。在沟通过程中,强调自我负责至关重要,其目的是为了培养成员对自述内容的真实性负责。与此同时父母作为家庭顶梁柱,应具备判断能力与调解能力,以协调沟通秩序、中和情绪。

其次,培养共情能力。在家庭心理支持系统中,由于成员立场不同、思考问题角度不同,从而发生意见分歧。为了从根本上解决角色对立问题,可以着重共情能力培养,这样即使一方不理解,但秉持接纳态度也可避免矛盾激发。具体而言,在沟通过程中从心理学角度阐述情绪分类、影响程度、愤怒后果,再在价值层面分析感情破裂带来的收获与损失,使成员真正意识到心理疏导效能。此时需要注意的是,家庭不是“一言堂”,父母应当与组织成员共同进步,如要求所有成员养成“日志”习惯,将自身情绪转折点、心理防线以及他人情绪变化记录在案,通过时间线轴比对,提升情绪感应能力与自我反思能力。不仅如此,还应将共情能力练习常态化,进一步提升干预效能。例如,在亲子互动中分别发表各自承担责任以及可能存在冲突,这种预见性假设能够放平心态介入共情视角,从而帮助成员重构认知框架与情感回应,使家庭心理支持功能性更强。

## 3.2 提升家庭认知支持能力

在家庭合作机制中,认知支持能力的提升需建立于成员间共同心理构式的协同建构之上,强调知识性信息的共享与问题解决路径的集体演化。

第一,为了更好地运行家庭心理支持机制,信息共享除了明确传达支持意图外,还要考量成员间的期望和情境意识是否契合。例如,在财务支配、任务分工方面,可以引入信息化手段从多维度规划儿女发展占比、收支趋势和家务分工等,并利用多媒介工具提升信息输出效率,如建立家庭微信群。同时也可以建立一个“公共资金池”,确定不同角色履行相应责任,强化角色主体性<sup>[5]</sup>,如压岁钱、父母每月定额存入等,这些将作为重大决策使用份额,以有效提升家庭成员参与感,提高儿女独立能力与自主意识。除此之外,如何在家庭运作中有效传递信息、强化支持效能是一个值得深思议题,可以在认知负荷框架下设计共享机制,增强信息输出导向性。并且制定模块化流程,由计划、实施、反馈三个阶段揭示成员认知取向,在相互监督、互赖模式下提升家庭任务流畅度,尤其在反馈阶段,不仅能够实现自我教育,还有助于树立价值观。

第二,构建综合体系缓解家庭决策困境,其中主要包含战略性沟通、冲突意识等训练,旨在全方位提升家庭心理干预效能。以下对具体操作步骤进行详细说明:首先,在充分沟通后模拟决策心理学构建一个情境空间,可以采用任务形式、嵌入角色等方式,洞察家庭决策分歧原因、协同难点

与个体偏好等<sup>[6]</sup>。其次,借助先进技术(SWOT分析)从多维度重构问题模型,使局限性、资源、潜力一目了然,并在此基础上采用交叉验证机制,通过不同成员间的信息交互提升群体决策有效性。再者,实施认知整合。具体而言,定式思维不再适应结构化社会,应采用批判性审视与头脑风暴提升成员适应性,使其面向复杂情绪、压力困境时,能够自洽应对。这一举措需要强化主动性决策训练,以驱动家庭成员从参与到主动决策转变。值得注意的是,建立的综合体系应以解决问题为主导协同认知机制,确保在元认知统筹下决策效能最大化,使家庭心理支持达到预期成效。

### 3.3 优化行为支持与角色分配

行为支持效能是构建家庭生态系统的基石。在此过程中,需要明确任务分工、责任协同,以形成良性循环。以下对具体操作步骤进行详细说明:首先,在合理范围内制定任务活动,如卫生负责区域、家庭活动策划等。为了确保任务设置合理性,可以基于现有资源、胜任力,评估任务方案可操作性。例如,深入了解家庭成员的闲暇时段、作息习惯和认知水平,并嵌入家务清单,通过纵向家务明细与横向时间轴套用,实现任务分类、梳理可视化,这样有助于根据时间弹性、任务适配度降低矛盾激发可能性,使成员在家庭互动中提升亲密感与信任感。其次,在家庭心理支持机制中“无规矩不成方圆”,成员应严格履行责任,并负有监督、反馈义务,如在定期家庭座谈会中指出不足之处、赞扬之举等,使任务执行过程成为一个能量汇集磁场,确保成员在日常劳动中获得认同感与自豪感,为心理支持提供重要助力。再者,充分发挥榜样的作用。榜样在家庭心理支持机制中具有示范性、激励性,它能够引领其他成员“力往一处使”,凝聚家庭向心力。一方面,榜样在行为支持中具有标杆效应,使成员在潜移默化中逐步建立认知观念。另一方面,鼓励式教育产生的积极能量有助于驱动行为示范持续深化,为此家庭心理支持的训练应增加称赞、口头认可等内容,以期通过正向回应拉升情绪价值,使家庭关系更融洽。例如,家庭合作不可避免各种摩擦,而表扬举动有利于唤醒成员的自我效能,

使其全心投入到家庭经营当中。最后,为了提升合作效力,可以适当设置奖励机制,如青少年的零花钱、玩具等均可以通过完成家务、助人行为获得。值得注意一点,物质奖励强调的是外在行为,而心理需求更是不可忽视,如认同感、归属感等。由此可见,激励设计应从全局视角出发,确保内、外在激励元素双管齐下,最大程度驱动成员动机,共筑家庭心理支持体系。

## 4 结语

综上所述,在家庭合作中,我们从多个维度探讨了影响家庭心理支持的潜在因素,并提出若干实践启示与建议,以期通过增强家庭成员情感联结提升家庭核心力量。面向外部压力情境时,提升家庭认知支持能力至关重要,可以通过沟通模式设置,结合成员特质,优化家庭结构,使整体耐压能力、自我调节能力最大化。另外,行为支持与角色分配有利于增强成员亲密度,为家庭合作提供稳定支撑。未来心理支持研究应聚焦多元作用机制领域,针对不同文化背景、成员类型制定个性化实践方案,充分发挥心理支持在家庭合作中的效能。

## 参考文献

- [1] 朱利利.医院-家庭合作式照护模式对子宫肌层切除术后复发患者心理应激应对方式的影响[J].山西医药杂志, 2024.
- [2] 徐玲玲,王欢.祖辈一父辈教养方式一致性与幼儿身体自我效能感的关系:共同养育关系的中介效应[C]//第二届全国幼儿体育科学论文报告会论文集.2024.
- [3] 赵相茹.高职院校心理危机干预中家校医联动的困境及对策探究[J].中国军转民, 2024(14):198-200.
- [4] 阚阅,周倩文,曹晓慧.家庭心理干预在青少年负性心理中的作用[J].国际移植与血液净化杂志, 2025, 23(01):26-27.
- [5] 张金勇;罗凯;王雯颖.高中生家庭支持,生活事件与心理健康的关系:应对方式的中介作用[J].贵州师范学院学报, 2024(9).
- [6] 李焯,胡艳华,郜广存.家庭功能与中学生心理韧性的关系:同伴关系和情绪调节自我效能感的链式中介作用[J].心理月刊, 2024, 19(21):105-108.