

# Analysis of Family Influence Mechanism on the Formation of Teenagers' Quality Character

Lijiao Cheng

Renmin University of China, Beijing, 100872, China

## Abstract

As a positive psychological quality that lays the foundation for life happiness, the formation of conscientiousness in adolescents is closely related to family, as the latter serves as an important environment for their growth. In view of this, this paper, based on the theoretical axis of intrinsic cognitive processing and metacognitive regulation and fully drawing on the practice of family education in China, first discusses the quality of conscientiousness in adolescents, then systematically analyzes the influence mechanisms of family environment, parental behavior, family function, and intergenerational transmission on the formation of conscientiousness, and subsequently explores targeted optimization measures. Through this study, it aims to provide operational suggestions for the application of cognitive psychology, school-family collaboration, and family education guidance.

## Keywords

Cognitive psychology; Adolescents; Conscientiousness; Formation; Family influence mechanism; Optimization

## 青少年认真品质形成的家庭影响机制分析

程利娇

中国人民大学, 中国·北京 100872

## 摘要

认真作为一项能为人生幸福奠定基础的积极心理品质, 青少年该品质的形成与家庭存在着密切关联, 这是因为后者是其成长的重要环境。有鉴于此, 本文基于内在认知加工与元认知调节为理论主轴并充分根据中国家庭教育实践, 首先就青少年认真品质展开论述, 接着系统剖析家庭环境、亲职行为、家庭功能与代际传递等对认真品质形成的影响机制, 随后探讨出针对性的优化举措。经由本研究旨在给认知心理学应用、家校协同以及家庭教育指导提供操作性建议。

## 关键词

认知心理学; 青少年; 认真品质; 形成; 家庭影响机制; 优化

## 1 引言

认真是一项重要的积极心理品质, 体现为对某件事情的执着和坚持不懈, 其与毅力、勤勉、坚强等优良品质共同构成了人类追求卓越的内在支撑。青少年正处于身心发育的关键阶段, 而在该时期家庭会对其构成不小的影响<sup>[1]</sup>。有鉴于此, 下文将就青少年认真品质形成的家庭影响机制及其优化提出几点看法, 以供参考。

## 2 青少年认真品质概述

“认真品质”在中国青少年中, 通常属于人格结构中“认真自控”维度, 是指对任务(学习、责任、生活)认知明确、自律执行、坚持到底的心理—行为特质。根据儿童青少年人格结构的研究, 这一维度包含“认真尽责、自制与坚

持”等要素。从认知心理学视角, 它体现青少年元认知与自我调节能力: 他们能预设目标、制定计划、监控自己的注意与行为, 并在遇到干扰或情绪波动时保持稳定投入。这种自控与坚持, 不仅利于学业, 也对社会责任感、亲社会行为产生积极作用。研究也表明, “谨慎性”(与认真自控相近)与亲社会行为呈正相关, 其中共情起中介作用。在中国现实教育与社会文化环境下, 认真品质对青少年适应学校规则、完成学业、承担家庭与集体义务有实际意义。

## 3 青少年认真品质形成的家庭影响机制分析

### 3.1 亲职教养方式对任务投入模式的塑造

亲职教养方式通过共同影响任务情境的结构与青少年认知资源分配来塑造认真品质。权威性教养在明确期望的同时提供情感支持与适度自主, 既能激活内部动机, 也有利于青少年采用元认知策略性投入; 高控制教养则使情绪调节与服从性监控消耗有限的注意资源, 降低策略性持续投入的发生概率。父母在日常事务中体现的任务分解、时间规划与分

【作者简介】程利娇(1983—), 女, 中国河北张家口人, 本科, 从事认知心理学研究。

步反馈为青少年提供可模仿的元认知脚本，促使注意切换、坚持努力与错误修正从外部被动响应逐步转向内在化的任务策略。在中国语境下，家长期望与学业规程强化了教养方式对任务优先级的界定，家长对细节监督与反馈频次直接影响青少年将努力投入视为实现目标的可行路径。

### 3.2 家庭日常规律与自我监控习惯的代际传递

家庭日常制度如作息、学习空间与任务分配构成了外部的时间管理框架，这一框架在青少年期对时间感知与自我约束策略的内化尤其关键。规律性的家庭安排为认知资源分配提供稳定的时空边界，帮助青少年形成分段计划与阶段性回顾的习惯<sup>[2]</sup>。通过研究发现，外部规则逐步内化为个体的元认知脚本，使其在无外在督促下仍能维持任务推进。相反，家庭作息紊乱或缺乏明确学习空间会破坏注意持续与策略应用的连续性，从而不利于认真品质的稳固形成。此过程具有明显的代际传递特征，因而家庭制度干预可以作为早期塑造的重要切入点。

### 3.3 情感联结与行为自我调节能力的相互作用

亲子依恋质量决定情感调节资源的可获得性，从而影响冲动控制与延迟满足等自我调节能力的发挥。情感联结强的家庭提供安全基地，使青少年在面对任务挫折时更易动用认知再评估与问题解决策略，降低情绪占用执行功能的程度。反之，情感疏离或冲突会增加情绪负荷，削弱前额叶调控网络的功能表现，导致行为层面的自我监控崩解。中国语境下亲情伦理与共同体期待会使情感联结对行为规范的影响呈现更高的情境依赖性，即情感支持既促进自我调节，也通过情境性规范强化对认真行为的外在约束。

### 3.4 家庭功能与社会化期待对责任感形成的制度性影响

家庭功能通过角色分工、规则稳定性与常态化反馈将责任期待制度化，从而推动责任感在自我概念层面的内在化。明确的家庭分工与可预测的规则为行为赋予情境触发条件，使责任行为在特定情境中具有较高的发生概率；常态化的责任评估与回馈机制为责任行为提供反复检验与强化，促使责任规范从外部义务转变为内在价值表征。功能紊乱或规则不一致则产生角色模糊与规范冲突，削弱情境—行为的耦合效率，降低责任感的稳定呈现。在当前传统与现代家庭并存的现实中，亲属网络与隔代教养对制度化期待的传递路径具有放大或稀释作用；当家庭制度化程度与学校、社区规范呈现一致性时，责任感在多层情境中的一致性强化尤为明显，从而在认知表征与行为惯习两个层面同时巩固。

## 4 青少年认真品质形成家庭影响机制的优化

### 4.1 改进亲职教养以促进内部动机与策略性执行

针对亲职教养方式，应系统推进四项可操作措施以优化亲子互动模式，主要包括以下四个方面：第一，情境反应式亲职指导在任务分配中采用分层任务库与渐进赋权，配

套周度家务与学习计划表、任务评分表与计划—执行—复盘表，提供自问句模板如“我计划怎样分步完成”“遇到阻碍如何调整”，家长以观察表记录元认知提示运用情况并在必要时给予明确的策略性提示后逐步撤出支持，过程须形成书面记录便于后续评估。第二，过程性结构性反馈训练要求家长掌握反馈脚本，采用事实—理由—可选策略三段式，示例脚本由观测事实、认知线索分析与可试行替代方案构成，配合24至48小时延时反馈与每日可视化行为日志，采用评分量表量化进步并在关键行为出现后实施短期强化以提高重复概率。第三，协商式家庭规则通过定期家庭会议运用目标分层与责任清单工具，实务操作包括会议议程模板、规则草案共创、行为契约签署与责任轮换表，邀请青少年对规则执行进行自评并辅以家长与中立观察者的外评，周期性元认知测评用于检验规则内化程度，会议记录作为规则修订与责任再分配的实证资料<sup>[3]</sup>。第四，社区—学校—家庭三级联动的短期跟踪督导配套标准化观察量表、周期性访谈与家长能力提升微课程具体包括量化的行为项如专注时长、任务分步骤完成率与复盘频次，督导周期为每三至四周一次，督导数据用于制定个性化教养微调整方案并纳入阶段性评估体系以便修正干预路径。

### 4.2 构建稳定日常制度以内化时间管理与元认知脚本

为将外部日常制度有效转化为青少年的自我监控习惯，建议实施四项具体方案。围绕家庭影响机制设计可操作方案以促成外在日常制度向青少年内化的时间管理与元认知脚本。第一，在家庭层面制定可行时间表，建议以任务块化原则将学习、休息与自主活动编排为连续时段，预留切换缓冲窗并在每一任务块前设置显性起始提示与估时记录，家长初期参与以协商式指导为主并实施渐进性撤出，配合任务难度分层与自评量表以减少切换成本并增强自我效能。第二，营造安静且具有识别性的学习空间，通过功能化物品与空间标识界定行为边界，系统性训练元认知提问模板（计划、监控、评估）并结合旁观式示范与口头提示，逐步引导学生采用自我陈述与回顾性评价以建立情境—行为联结。第三，引入定期回顾机制，采用结构化周回顾表与家长主持的反思访谈，记录目标达成率、时间估计误差与策略调整项，运用短时回顾与中期对比促进策略修正，同时以可量化指标评估责任移交进程。第四，推广任务分解与时间估计训练，采用分段预测—反馈循环与等时练习，训练将复杂任务拆解为可测子目标并进行频繁校准，辅以外显策略（实现意图计划与检核清单）以强化时间感知与元认知监控。以上各项在家庭—学校协同框架下实施时，强调父母作为隐性教练的角色转换并通过有计划的支架递减（由家长主导到对话式督导再到自我回顾）以及周期性量表评估（例如估时误差百分比与自我监控频次）来验证内化程度。实施期建议不少于三个月以观察稳态变化。

### 4.3 强化情感支持以提升情绪资源与认知调节效率

围绕强化情感支持以提升青少年情绪资源与认知调节效率,提出四点可操作的家庭优化路径:第一,建立家庭情绪回应规则与训练程序,家长在日常互动中系统实施情绪词汇教学、情感镜像与情绪命名练习,利用短时情景再现、情绪日记与即时反馈形成情绪识别脚本,并辅以行为观察表与视频编码量化迁移效果。第二,分阶段教授情绪调节技能,家长将自我调节策略细化为注意重定向、认知重构与行为替代三类,在家庭作业、考试压力或冲突情境中采用示范—引导—独立练习的程序化步骤,结合情绪调节自我效能量表、行为实验与应对记录进行评估并据此微调干预计划。第三,提升亲子互动的质量,设定结构化的情绪共处时间与情境化交流话题,家长在互动中采用开放式回应、情绪反思引导与示范性情绪调节,组织角色演练以练习低唤醒回应,减少高唤醒冲突,并通过正向强化与元认知提示促进自我监控的内化。第四,构建家庭—学校—社区协同支持机制,推动父母参与技能工作坊与督导,明确父母角色分工并与校内心理教师建立定期联动,采用周期性家庭—学校联络记录与标准化问卷检验跨情境支持一致性,此外在协同机制中纳入父亲参与指标与隔代教养适配策略,定期召开家庭反思会修正实践并记录干预过程以便评估与优化<sup>[4]</sup>。

### 4.4 完善家庭功能与社会化实践以稳固责任感与行为一致性

为完善家庭功能与制度化社会化期待以稳固青少年责任感与行为一致性,提出四项可操作路径并给出具体实施方案。第一,家庭内部角色明确化,通过家庭职责手册或家庭约定书将父母、监护人与青少年在学习组织、家务分工与情绪调控中的行为任务细化为观察指征,采用简明的行为评分量表(频率、时长、质量三维)每月量测并在家庭议事会中以事实为据进行定期反馈与任务再分配以减少角色模糊,同时对家长开展短周期的评分校准训练以提升评估一致性。第二,基于结果的责任反馈机制,构建任务—指标映射表并确立可量化结果(完成率、错误率、外部验证项),在任务完成后实施结构化复盘,运用认知重构与情境再现技术帮助青

少年将具体行为与后果建立稳固的因果模型,辅以行为替代策略训练并保留复盘记录以便长期比较与统计分析。第三,构建情绪支持与责任对话体系,家长在任务布置与反馈过程中实施情绪识别、归因引导与解决方案共拟,运用同理倾听与第一人称叙述减少防御性反应,随后通过明确的可量化后果与可执行补救路径促成责任归属的内化,辅以行为契约和情境模拟训练来提高青少年在压力情境下维持行为一致性的能力<sup>[9]</sup>。第四,联动学校与社区的社会化实践平台,设计家庭—学校—社区联动的实操项目,包括服务学习小时制、校内岗位轮岗与家庭任务成果汇报,采用过程性与结果性量表并实施周期性外部评价,结合家长培训工作坊与社区导师制为家庭实践提供反馈与榜样支持,并以量表化导师评价将家庭实践成果与学业和社会功能指标联结以增强持续性行为匹配。

## 5 结语

综上所述,认真品质被称为人类重要的精神力量之一,它的存在能够让人们面对任何事物均可保持热情和持久毅力,即便历经失败依然能够从头开始努力。鉴于该心理品质的重要价值,上文在结合相关文献资源及案例查阅情况下阐述了4点青少年认真品质形成的家庭影响机制,即亲职教养、日常制度、情感联结以及家庭功能,随着针对它们提出了相对应的优化策略。

### 参考文献

- [1] 孙艺伟,邹一杰.家庭功能对青少年外化问题行为的影响机制研究[J].教育教学研究前沿,2025,3(3):155-157.
- [2] 杨磊;戴优升;家庭结构如何影响青少年健康?——家长参与和非认知能力的中介机制分析[J].社会建设,2021,8(05):55-72.
- [3] 肖三蓉,王锦文.青少年积极心理品质发展的家庭教育机制研究[J].教育现代化,2020(41):111-113,161.
- [4] 高心月.家庭功能对青少年生命意义感的影响机制及干预研究[D].上海师范大学,2025.
- [5] 黄欣欣,李雨婷,陈剑华,等.家庭结构对青少年抑郁和焦虑症状的影响:情感忽视的中介作用[J].中国当代儿科杂志,2023,25(1):6.