

The role of family communication mode in the construction of adolescent self-cognition

Dan Miao

Beijing Anding Hospital, Capital Medical University, Beijing, 100000, China

Abstract

Adolescence is a period of rapid development of individual self-awareness and continuous adjustment of psychological structure. As the primary social environment for individual growth, the family communication style greatly affects the establishment of adolescent self-awareness models. This article will be based on the theory of family systems and social constructivist theory. From the perspective of family type classification, it will analyze the different communication methods of different types (open, avoidant, and controlling) of families, as well as the different impacts of various communication methods on adolescents' self-concept, self-esteem level, social role identity, and other aspects. It will also provide relevant strategies on how to optimize family communication methods to promote the healthy psychological development of adolescents, hoping to play a role in sparking further discussion.

Keywords

family communication; teenagers; Self-awareness; self-esteem; Psychological development

家庭沟通模式在青少年自我认知建构中的作用探讨

苗丹

首都医科大学附属北京安定医院, 中国·北京 100000

摘要

青少年时期是个体自我认知高速发展、心理结构不断调整的时期, 家庭作为个体成长的首要社会环境, 家庭沟通方式很大程度上影响了青少年自我认知模型的建立。本文将基于家庭系统理论和社会建构主义理论观, 从家庭类型划分角度, 对不同类型(开放型、回避型、控制型)的家庭沟通方式, 以及各种沟通方式对青少年的自我概念、自尊水平、社会角色认同等方面产生的不同影响进行了分析, 并给出如何优化家庭沟通方式来促进青少年健康心理发展的相关对策, 希望能起到抛砖引玉的作用。

关键词

家庭沟通; 青少年; 自我认知; 自尊; 心理发展

1 引言

家庭是一个特殊的人类传播情境, 家庭的目标实现和关系维系离不开传播, 家庭传播通过话语互动完成角色协商与规则合法化, 构成青少年社会化的核心语境。家庭传播是指我们在社会交往中共同创造和协商意义、身份和关系的方式, 即我们如何建构自己与家庭关系的方式。近年来, 随着人们对家庭沟通模式与青少年心理健康的研究不断深入, 发现良好沟通的家庭环境有利于提高青少年的自我认知水平, 不良沟通模式可能会导致认知失真、心理困惑乃至问题行为等不良结果。从这一方面看, 探讨家庭沟通模式如何作用于青少年的自我认知构建, 具有重要的理论意义和现实价值。

2 家庭沟通模式类型及其特征

2.1 开放型沟通模式

开放型沟通模式下, 家庭沟通表现出透明度高、频次高等信息互动的特点, 各家庭成员间可以真实表达情绪, 并自由地沟通各自的观点。该模式常以平等对话作为基础, 父母间的沟通表现为高包容性及无批判性的倾听态度, 让青少年在表达的过程中得到中肯的反馈, 进而感受到自己的情绪被接纳和理解的过程。在此种家庭内, 语言和非语言符号的一致性很高, 青少年能够不断地从多维度了解自身, 在回应中获得相关认知反馈, 逐渐形成内在一致性较强的自我结构^[1]。不仅如此, 开放型沟通在家庭冲突解决方式上, 强调了家长需要保持一定的合作意识, 通过沟通的方式消弭冲突, 让青少年在出现情境困扰时候也能拥有良好的问题识别能力及良性的情绪反馈, 从而促进青少年形成完善的认知整合能力。

【作者简介】苗丹(1995-), 女, 中国江苏徐州人, 本科, 从事教育心理学研究。

2.2 回避型沟通模式

回避型沟通模式是指采用回避性交流方式和限制性的情绪表达,在沟通过程中出现信息传递的断裂或失衡的现象。家长会采用冷处理、话语回避以及表层应答方式来应对情绪性话题,以至于青少年的情绪表达缺乏可供模仿的经验。加上缺乏有效的回应和验证,青少年容易将自身的消极感受形成负面认知,对形成较为准确的自我认识(包括:自我的属性、边界和定位等)有一定的阻碍作用。在这样的沟通系统里面成长起来的青少年往往也存在情绪认识错误、心理表征模糊、表达退缩、主观评价缺失等问题,从而出现自我价值感低、活动参与度低等现象。

2.3 控制型沟通模式

控制型沟通以家长的单向主导的语言结构为本质,主要表现为命令式的语言使用、否定性的评价以及负面的情绪反馈等。此种沟通模式下,家长自身角色行为具有较强的规约性,即注重从自身的角度来进行沟通交流,把制度化、标准化的语义和语言呈现给青少年,在无意识中会抑制青少年主体性的萌发。这样的沟通结构,限制了个人表达的空间,自我陈述易受干预或拆解、重构,在建构自我图式的过程中形成的认知逻辑易缺乏内部一致性。因而在此类环境成长起来的青少年,会以父母的期许等外部因素来建构自我参照系统,内在动力、自我价值感受到压抑,表现出对评价依赖、角色混乱和自我界限不清晰等问题。同时认知方面也会因为对控制型沟通方式的偏好,而致使青少年缺乏经验理解的机会,以采取更加外控的方式去认识客观事物,抑制了青少年的独立判断力和元认知发展的可能性。

3 家庭沟通模式对青少年自我认知建构的具体影响

3.1 影响自我概念的形成

家庭沟通模式在青少年自我概念的建构过程上起着一种调节、建构的作用,开放型沟通家庭的信息交换具有持续性和多向性特点,在这种体系下,青少年借助语言输出,情感反馈,可以获得对自己行为结果最直接的认知,并能在互动中逐步内化他人视角,完善自己对于自我知觉的认识。开放型的沟通家庭更倾向于接纳孩子过往经历,并且会仔细聆听孩子们的情感倾诉,让青少年能够有一个较为稳定与完整的自我认知^[2]。控制型沟通是单向的信息传递,通过有评价性、规范性的反馈指令来传达信息,青少年依附于父母确立的标准参照体系,导致青少年难以用自主的态度对待自己的内心感受和体验,会影响自我内容的建构,容易造成自我概念的片面化和不一致性。另外,回避型沟通扼杀了青少年与重要他人的深入情感交流,妨碍青少年从他人的角度出发审视自我,因而可能导致青少年自我表象的长久不清或者游离不定,缺乏对于自我特征本身的结构理解。

3.2 塑造自尊水平

家庭沟通风格通过调节评价性语言的频率、强度和情

境为青少年自尊系统发展提供不同的社会认知环境。在开放型沟通环境下,父母给予孩子的语言反馈多属于鼓励性和共情型,孩子的认知自我价值能够得到来自父母端的正向社会验证,因此孩子基于内评机制建立的自尊结构往往较为稳固且具有较强的个体心理韧性。而控制型沟通所形成的自尊结构依靠的是外控条件下的父母给定的标准和认可度,青少年往往需要额外付出更多努力方能获得一点成绩上的肯定,一旦遇到负面的反馈就会陷入自我否定的状态,难以形成稳定且富有弹性的内在自尊结构。回避型沟通中父母过度回避自身沟通中可能出现的各种问题,则会导致孩子难以从家庭系统的反馈中获得充足的向内自我确认依据,那么他的自尊水平常常处于较低水平,在社会交往中缺乏自我肯定以及心理的安全感。

3.3 影响社会角色的认知与定位

家庭沟通模式下,开放型沟通易形成多元化的沟通氛围,在这种轻松、自由环境下,青少年会模仿并观察行为的发生与结果,获得更多的有关角色的信息,然后通过对行为发生过程的认识及领悟,内化之后建立起自己多维度的角色结构。而控制型沟通方式下的个体往往会按照固定的行为规则或者角色定位进行行动,由于这种单一确定的行为规则或角色规范造成的社会关系空间有限,容易造成青少年自我定位的社会角色一致性过高,使得青少年难以精准把握自身社会角色所对应的场景,从而阻碍自身社会功能的发挥。在回避型沟通环境下,由于并没有直接地传达他人是怎样的、他人的行为表现是什么,会造成本人难以通过自己的感受获知他人对自己的评价,这就导致了青少年对自己的角色认知是失真的、断裂的,同时在缺乏社会参照的情况下其对于自己的社会角色认识也会偏向单纯化。

4 促进青少年健康自我认知的家庭沟通策略

4.1 构建基于尊重的对话氛围

家庭内部亲子交流结构对青少年自我认知的形成与发展起到决定性作用,其中又以建立尊重的沟通方式最为关键。首先,家长在语言上不做命令式或者控制性的语言表达,不用高压的辞藻阻断孩子自主的想法以及情绪流露。另外,可以通过温柔的语音语调、平和的面部表情以及亲切的肢体动作互相配合,来向青少年传达对他想法和情绪的认可与接纳。例如:在青少年就某件事情发表自己不同的观点后,家长可以保持微笑,与其眼神交流,便是对青少年的一种肯定,让他能够在一个安全的沟通氛围中真实地将自己内心想法说出来^[3]。另外还要灵敏地去捕捉青少年在情感表达各个阶段中的认知行为特征以及心理变化需求,避免与青少年间的沟通中出现冷漠化或误解化的情况发生。例如,正处在青春期的青少年通常用各种方式寻求人格独立及自我认同,此时家长则应做好沟通策略的调整,真诚地倾听青少年的想法,避免使用命令式的语言,让青少年的心理需求得到满足。其次,合理分配话语权,家长应当积极为孩子创设发言的机会,

给孩子充足自主空间让孩子去组织语言,以表达自己对事物的看法,分享自己对生活的感受。与此同时,青少年在语言的产生和创造的过程中,也能够把自己内在的认知图式进行重新建构。通过这样的双向对话,让青少年能够在具体的交互场景当中建立起来关于“自我”与“他人”的认知边界,形成立体和多维度的自我认知图式。

4.2 通过问题引导式交流提升反思能力

家庭中的沟通,通过对事例中相关问题的引导式交流可以帮助青少年进行自我反思。这类沟通注重利用“开放式提问”让青少年主动发现自身行为背后的动机以及心理变化过程。家长可以从具体的某件事或最近的经历提出具体的问题,例如:“那一次为什么会做出那样的决定?”或者“在遇到这种情况的时候,当时的心情是什么样的呢?”等,来引导青少年回忆相关的细节,将自我行为发生的背后原因、可能存在的内心想法及相应的强烈情绪梳理清楚;转变单纯说教的行为方式,给青少年提供语言表达的机会,让其在叙述过程中了解内心感受,进而实现事件的深层次认知整合。如:青少年由于一次考试失败而导致情绪低落,此时可以询问青少年开展复习备考的方式,考试时的心理状态变化,引导他们从自己的经历之中得出导致自己发挥失常的原因,帮助其找到解决问题的途径。通过持续性的引导让青少年进行反思叙述,激活元认知机制,帮助他们注意和纠正自身存在的部分认知偏差,从而不断地调整与优化内在认知结构的完整性和逻辑性。

4.3 借助情绪共鸣促进自我体验识别

进入青春期的群体对自身情绪难以清晰的认知与准确的标定,使得他们在此阶段充斥着各式各样的困惑。家长需充分做好家庭情绪交流的工作,建立起良性的双向情感传播机制,并与青少年产生情感上的互动与共鸣。在具体行动中,家长可以在与孩子沟通的过程中坦诚地向孩子表露自己当下的真实感受,比如焦虑或者欢喜,并结合自己当时的生活情境和思想状态来告诉孩子是如何产生了这种情绪,从而起到了一个情绪示例的作用。同时也要善于观察青少年在情

绪方面的变化信号,适时做出正确的引导,尝试用双方都认可的交流方式建立情感上的共鸣。例如:青少年向家长诉说压力时,可以回应说“我理解你此刻的紧张感,这种感觉我也曾经历过”。这样一来可以建立起亲子间的情绪连接,提高青少年自我察觉意识以及解码自身情绪的能力,避免因情绪表达不当而出现内心不适的情况。这种基于情绪共鸣的沟通模式为青少年构建多维度的自我觉察及深度认知体系,有利于自我情感调适力的提升。

4.4 以情境重构促进角色认知的自我校准

家庭沟通过程中,家长可以创设不同类型的社会情境,引导青少年进行角色扮演,进而让他们对自身的责任、义务和权利进行深度理解,推动其对自身角色内涵的建构与修正。比如可以让青少年去扮演家里中某一成员,亦可以是社会场域中的某一角色:老师、同学等等,利用建立角色间交流进而理解各个角色间的关联性和形象特点。通过这样的体验,使他们的角色观富有多元性、综合性,让其更容易地适应不同的规制系统,在未来的生活中灵活地根据所处的不同环境来不断修正自己的行为模式,获得外在行为与心理模式的协调一致。

5 结语

家庭沟通是青少年自我认知建立的重要场域,发挥着不可或缺的作用。良好的家庭沟通是家庭成员间情感链接的必要方式,也是认知建构及人格发展的中心内容。后续研究可在纵向数据、跨文化视角下,探讨沟通如何影响不同家庭结构中家庭成员的人格发展,在此基础上为家庭教育与心理干预提供更加精准的服务。

参考文献

- [1] 田娇,黄合水.家庭沟通模式理论:家庭传播的一个理论面向[J].青年记者,2023(8):38-40.
- [2] 陈岚,郑福明,麦日岸,等.家庭环境纷杂度对农村幼儿安全感的影响:亲子沟通模式的调节作用[J].早期教育:教科研版,2023(5):52-56.
- [3] 孙春云.家庭和谐,沟通模式很重要[J].健康,2023(9):42-44.