

Analysis on the relationship between family pattern and children's self-confidence cultivation

Yanxue Zhao

Emergency Management Bureau of Wudi County, Binzhou, Shandong, 251900, China

Abstract

This study explores the mechanisms by which different family models influence children's self-confidence development. Drawing on Baumrind's parenting style theory, combined with social learning theory and ecosystem theory, the study systematically analyzes the differential impacts of democratic, authoritarian, and permissive family models on the formation of children's self-confidence. The findings indicate that a democratic family model, by providing emotional support, setting reasonable rules, and offering autonomy, is most beneficial for the healthy development of children's self-confidence. An authoritarian family model, due to excessive control, suppresses children's self-efficacy. In contrast, a permissive family, lacking necessary guidance, leads to unstable self-perception in children. This paper innovatively proposes the 'dynamic balance parenting model', emphasizing that parents should seek the optimal balance between emotional support and behavioral norms based on their child's individual characteristics and developmental stage. The study's findings provide significant guidance for optimizing family education practices.

Keywords

family model; self-confidence; parenting style; dynamic balance; self-efficacy

家庭模式与孩子自信心培养的关系分析

赵延雪

无棣县应急管理局, 中国·山东 滨州 251900

摘要

本研究探讨了不同家庭模式对孩子自信心发展的影响机制。基于鲍姆林德的教养方式理论, 结合社会学习理论和生态系统理论, 系统分析了民主型、专制型和放任型三种主要家庭模式对孩子自信心形成的差异化影响。研究发现, 民主型家庭模式通过提供情感支持、合理规则和自主空间, 最有利于孩子自信心的健康发展; 专制型家庭模式因过度控制抑制了孩子的自我效能感; 而放任型家庭则因缺乏必要引导导致孩子形成不稳定的自我认知。本文创新性地提出了“动态平衡教养模型”, 强调父母应根据孩子的个体特征和发展阶段, 在情感支持与行为规范之间寻求最佳平衡点。研究结果对优化家庭教育实践具有重要指导意义。

关键词

家庭模式; 自信心; 教养方式; 动态平衡; 自我效能感

1 引言

自信心作为个体心理资本的核心要素, 对儿童的社会适应和终身发展具有奠基性作用。在当代教育背景下, 如何通过科学的家庭教育培养孩子的自信心已成为重要议题。家庭作为儿童社会化的首要场所, 其教养模式通过多种机制塑造着孩子的自我认知和行为模式。现有研究表明, 父母的教养方式与孩子的自尊水平、成就动机和心理韧性均存在显著相关。

然而, 现有研究在以下方面仍存在不足: 首先, 多数研究聚焦于单一家庭模式的影响, 缺乏系统性的比较分析;

其次, 对家庭模式影响自信心的中介机制探讨不够深入; 第三, 缺乏对文化差异和时代特征的充分考虑。基于此, 本研究旨在通过整合多学科理论, 构建更完善的分析框架, 并提出适应新时代要求的教养理念。

2 理论基础与研究框架

2.1 家庭教养模式的理论分类

鲍姆林德提出的教养方式三维度理论将家庭模式划分为民主型(权威型)、专制型和放任型三种基本类型。民主型家庭以高响应性和高要求性为特征, 父母既给予情感支持又设立明确规范; 专制型家庭强调服从和纪律, 表现为高要求但低响应; 放任型家庭则相反, 具有高响应但低要求的特点。在此基础上增加了忽视型教养, 形成更完整的分类体系。

【作者简介】赵延雪(1987-), 女, 中国山东无棣人, 本科, 从事家庭教育心理学研究。

2.2 自信心的心理机制

鲍姆林德的自我效能理论指出, 自信心源于个体对自身能力的信念, 这种信念通过四种主要途径形成: 成功体验、替代经验、言语说服和情绪唤醒。家庭作为这些体验的主要来源, 直接影响着孩子自信心的建立。德西和瑞安的自我决定理论进一步强调, 满足自主、胜任和归属三大基本心理需求是自信心发展的必要条件。

2.3 生态系统理论视角

布朗芬布伦纳的生态系统理论为理解家庭影响提供了更宏观的视角。该理论认为, 儿童发展嵌套在由微系统(家庭)、中系统(家校联系)、外系统(父母工作环境)和宏系统(文化价值观)构成的生态系统中。这一视角提示我们, 家庭模式对自信心的影响需要放在更广阔的社会文化背景中考量。

3 不同家庭模式的影响机制分析

3.1 民主型家庭的促进作用

民主型家庭通过多重机制促进孩子自信心的健康发展。首先, 这类家庭提供“安全基地”, 让孩子敢于探索和尝试。研究显示, 民主型教养下的儿童表现出更强的求知欲和问题解决能力。其次, 合理的规则设定帮助孩子建立清晰的边界意识, 而适度的自主权则培养其决策能力。波梅兰茨的纵向研究发现, 民主型教养能显著预测孩子随后的学业自我效能感。

3.2 专制型家庭的限制作用

专制型家庭的负面影响主要体现在三个方面: 一是抑制自主性发展, 导致孩子过度依赖外部评价; 二是引发习得性无助, 当孩子发现无论如何努力都难以达到父母的高标准时, 可能放弃尝试; 三是情绪压抑, 长期处于高压环境下的孩子往往难以建立积极的自我形象。跨文化研究显示, 即使在强调服从的东亚文化中, 专制型教养的负面影响依然显著^[1]。

3.3 放任型家庭的双刃剑效应

放任型教养的复杂性在于其短期效益与长期风险的矛盾。短期内, 孩子确实表现出更高的自尊水平; 但长期来看, 由于缺乏必要的挫折体验和规范引导, 这些孩子面对真实挑战时往往表现出适应不良。Dweck(2006)的研究证实, 过度表扬可能导致固定型思维模式, 反而不利于持久自信心的建立。

4 创新视角: 动态平衡教养模型

结合当前研究所面临局限、新时期教育要求以及相关心理理念, 本文提出“动态平衡教养模型”, 其涉及以下三个核心维度:

4.1 响应—要求平衡

为破解“高期望—低回应”家庭教育困境, 需要建立一种家庭中父母响应性和要求性的动态调节机制, 即父母应当在密切关注儿童情绪和需要的同时根据具体情况以共情

的语言给予有效反馈, 加强亲子之间的情感联系; 同时, 在制定规则的过程中要坚持一致性、合理性, 在遇到不合理行为时给予其教育引导, 并利用PBS等方法强化积极的适应性行为; 对于自主性较强的儿童可以适度加大其自主选择权和促进其内在动机的发展, 而对于依赖性强的儿童则要注重规则制定与阶段性的引导^[2]。另外, 家庭中父母可以通过定期对亲子行为评价不断地反思自己教养行为存在的问题, 并对照教养风格量表来进行调整。

4.2 文化—个体适配

中华传统文化注重权威、讲求集体本位, 因此父母对孩子的教养既要遵循文化规范又不能忽视孩子自身的特征。为此, “心理控制”与“行为控制”中要避免羞辱式语言、条件式关爱, 而是使用自主支持型教养方式, 即维持家庭权威结构基础上培养孩子学会发展自身^[3]。由于独生子女问题或者隔代养育等情况的存在, 有必要在家庭教育中重建家庭内部角色, 提高主养者的心理教育力, 并搭建代际沟通平台降低价值观念冲突可能; 对于性格内向、退缩的儿童, 可以通过渐进暴露的方法及在家长的辅助下创设某些情境, 增进其应对情况的能力, 使孩子更有社会交往信心感, 进而形成较好的自我表征系统。

4.3 数字时代的调适

新时期儿童身处环境快速变化的情况下, 家庭教育对培养孩子注意力、自我认知和情绪调节能力有着重要影响, 对此家长要为孩子制定作息规律以及固定的行为准则, 尽量减少外界环境对儿童执行功能系统的不利影响; 同时还应基于情绪社会化的理念, 教会孩子认识、辨别并调节负面情绪; 另外, 在“学习压力导向型”的家庭环境中, 家长需要培养孩子的内生性动机目标, 并开展相关成就归因训练来建立他们的内控信念系统; 最后, 在日常教养中运用结构化家庭会议、情绪回顾等环节使孩子的自我反思能力和元认知水平得以不断提升^[4]。

5 教育建议与实践启示

5.1 对父母的建议

5.1.1 建立安全依恋

父母必须保持稳定且持续的一致性情感来回应儿童的行为(注意、肢体触摸、情绪镜像)以帮助他们建构起内心的安全感, 尤其是婴幼儿期应增加“情感性照料”的次数, 降低“功能性照料”的几率; 对于学龄阶段, 则需要一日设立固定时间段进行亲子之间的交流互动, 并使用结构性的表述方式要求儿童说明其情绪体验并接受情绪共鸣; 对于情绪敏感度不足的父母来说, 则需参加相关亲子情绪识别与调节能力的相关系统训练, 从而在压力情境下学会控制情绪才能保证亲子关系稳定及儿童情绪安全。

5.1.2 实施渐进自主

父母应基于儿童发展的最近发展区(ZPD)原则, 科

学界定其自主能力边界,逐步让渡家庭内的部分决策权。在操作上,可采用“选择中介”策略,给予儿童有限选项以激发其控制感,同时在决策后期进行结果反馈复盘,增强其因果意识与责任感。对于学习任务的指导应转变为策略性提示而非直接指令,引导其构建问题解决的策略库。父母应避免因焦虑情绪过度干预,应通过情境角色转换练习增强儿童自我导向行为。对自主性发展存在滞后的儿童,可结合行为契约法逐步内化外部规则。

5.1.3 提供建设性反馈

评价儿童行为时要注重过程导向和具体性描述而不是泛化和标签化。要按照成长型思维理论来组织语言,重视孩子的努力、方法和持续进步;在进行反馈时,可用“行为—结果—意义”的三段式结构让孩子得以构建任务行为与自我价值之间的正向联系;同时家长还须以正确的方式与孩子讨论失败行为,在让孩子知道错误的同时给予他积极的支持,并通过鼓励方式帮助他们进行归因重建而非情绪否定,需特别注意当孩子发生问题行为时,不要批评其人格特点,而要将批判的视线聚焦于具体的行为。

5.2 对教育政策的启示

5.2.1 开展家长教育

学校和社区环节可定期举办家长教育课程,包括科学教养知识介绍、亲子技巧训练、情绪管理和干预等内容,通过发展心理学、家庭系统理论为指导开展情景模拟、角色扮演等实操练习,并且针对不同的家庭教养类型开展分层分类干预,使教育效果更为突出。同时妇联、社区与学校三者联动建立家校协同开展的家长支持,形成全方位教养支持生态网络。此外对于新手父母、高危家庭以及隔代抚养这样的特殊人群给予差异化指导以及持续跟进。

5.2.2 建立支持网络

应该建立包括心理咨询、家庭指导和社会工作在内的多层次支持网络,并给予家庭脆弱人群以及教养困境的重点关注。社区可以设置家庭发展指导站,根据家庭模式提供针对性的教养咨询、亲子互动训练或团体心理辅导,采用家庭功能评估量表来判定其是否具有支持需求,随后以专业资源对其进行干预。另外,倡导教师、社会工作志愿者和心理师共同参与家庭工作事务,创建多学科协同开展家庭工作的队伍。

5.2.3 推动数字教养

应该在家庭教育政策中明确,要引导家长为孩子的成长搭建有序的成长空间,关注家长的亲子行为与家庭关系建构,同时建议地方教育行政部门出台数字教养行为指导文件,明晰家庭功能目标。同时在家长培训的时候设置这样的心理调查,比如教养信念量表、亲子效能感量表等,让他们能够意识到自己的教养行为。最后,指导家长通过网络学习包括情绪调节、教养过程中言行一致性以及边界设置等方面知识,

以帮助他们更好提升家庭教育,从而有效培养孩子自信心。

6 研究展望

未来研究可在以下方向深入探索:

6.1 追踪研究

未来还可以考虑利用纵向设计多时点追踪的方法,在不同发展时期选取不同的家庭儿童展开观察,并结合教养方式变化和儿童自信心发展的变化轨迹运用潜变量增长模型(LGM),对这些儿童的个别差异、变化趋势以及教养因素的影响稳定性和滞后性等进行研究,提升研究准确性^[5]。

6.2 神经机制

为了研究不同家庭教养方式下儿童自我相关加工区域(内侧前额叶皮层、扣带回)的激活模式上有差异,未来研究上可结合发展认知神经科学研究的方法上,采用功能性磁共振成像(fMRI)的方式探寻自我效能感发展的神经机制,以阐明亲子互动促进儿童脑功能发育的作用路径。

6.3 文化比较

未来应选取有代表性的东方、西方文化家庭样本,利用SEM技术比较教养方式对孩子自信心影响机制的文化调节效应,重点考察“集体主义—个人主义”维度与家庭功能的交互作用,建构起文化契合度较高的教养理论模型。

6.4 干预研究

可设计以“动态平衡教养模型”为核心的家长干预项目,运用准实验设计开展对照组比较,考察其在提升亲子一致性、自主支持行为及儿童心理资本中的效果,结合前后测与行为观察法评估干预成效,并分析其在城乡家庭间的适应性差异。

7 结论

本研究系统分析了家庭模式与孩子自信心发展的关系,发现民主型家庭最有利于培养健康、稳定的自信心。创新提出的动态平衡教养模型,为新时代的家庭教育提供了理论框架和实践指导。建议父母在教养实践中保持灵活性和适应性,在情感支持与行为规范之间寻求最佳平衡,以促进孩子自信心的全面发展。

参考文献

- [1] 王凌.浅议家庭对幼儿自信心培养的误区与解决策略[J].未来英才,2016(16):1.
- [2] 李彦,张秀红,窦金全,等.对“学校—家庭”联动提升高职生自信心模式的探索与思考[J].2021(2013-4):118-121.
- [3] 李荣.城市低收入家庭儿童自信心提升的个案工作研究[D].苏州大学,2021.
- [4] 李秀梅.大班幼儿自信心培养的家庭教养策略分析[J].好家长,2018(48):1.
- [5] 侯东敏.家庭教养方式与中职生自信心关系探究[J].现代职业教育,2019(36):306-307.