

Differences and Interventions of Twin Family Education from the Perspective of Psychology

Jianxin Liu

Beijing Didi Unlimited Technology Development Co., Ltd., Beijing, 100085, China

Abstract

Practical observations reveal that while twins share physiological synchrony, their psychological development exhibits significant differences. These disparities often lead to notable imbalances in family education structures, asymmetric role identity development, and competitive dynamics—fundamental causes of educational imbalance in twin families. Addressing this issue within China's current socio-structural transformation and evolving educational paradigms, this study examines the unique educational subsystem of twin families. By integrating developmental psychology, personality psychology, and family systems theory, we analyze the distinct patterns in twin family education and propose scientifically grounded intervention strategies to ensure healthy physical and mental development for both twins.

Keywords

psychological perspective; twins; family education; differences; intervention; strategies

心理学视角下双胞胎家庭教育的差异性与干预

刘建新

北京嘀嘀无限科技发展有限公司，中国·北京 100085

摘要

结合实践来看，虽说双胞胎个体的生理同步但心理发展却存在着较大的不同，这在家庭教育方面容易产生如亲子关系结构上的不平衡、角色认同发展的不对称、竞争等较为显著的差异，而这些都是导致双胞胎家庭教育失衡的根本原因。为此，本文结合我国现阶段社会结构转型与教育观转轨的情况下，以双胞胎家庭这样一个特殊的教育子系统为研究对象，运用到发展心理学、人格心理学、家庭系统理论等理论观点来分析双胞胎家庭教育中所呈现出来差异性，随后提出一些科学且可行的干预策略，从而保证双胞胎身心健康发展。

关键词

心理学视角；双胞胎；家庭教育；差异性；干预；策略

1 引言

双胞胎家庭虽然在我国比例不是很大，但因为家庭结构和教育环境的特殊性，一方面双胞胎儿童既面临着要求个体独立性也要求有集体认同感的困惑；另一方面父母也会对双胞胎提出不同的要求或者难以同时达到两个孩子的期望值而出现不同程度的冲突等现象。正是这样的特殊性使得双胞胎家庭成为了心理学开展有关家庭教育方面研究较具有代表性的样本。

2 心理学视角下双胞胎家庭教育的差异性分析

2.1 个体认同的边界模糊性

传统式育儿背景下，双胞胎家庭中他（她）们更多会

被作为“统一体”予以对待，这种用共性的标签代替差异化的个体的情况容易造成孩子个体边界难以形成。结合埃里克森的心理社会发展理论分析，在儿童时期孩子正是通过对自身存在的认定，内在化自我的标签并得到来自外界肯定与回应。但在我国育儿背景下双胞胎名字、着装服饰以及行为方式等均非常相似，外部评价系统往往忽略其心理独立性，进而使其在个体边界感形成阶段产生模糊与混淆。除此之外，根据家庭系统理论来看，自我分化的水平决定了我们应对情绪冲突的能力，在这种情况下双胞胎若是个人认同含糊的话，那么很难实现对自己及与不同角色之间的适当建构，这无疑使得他（她）们埋下依附混乱与角色冲突的风险^[1]。

2.2 教育资源分配中的隐性失衡机制

虽然双胞胎本身是同龄人以及成长在同样的家庭背景下，但是在现实中对孩子的教育资源投入却会有因为行为、性格、健康情况等诸如此类的原因存在选择性的偏差，无形间演变成了选择性投入模式。结合资源控制理论分析，家庭

【作者简介】刘建新（1982-），女，中国天津人，硕士，工程师，从事心理学在家庭教育中的应用研究。

教育资源包含认知、情感、时间和物质四个维度投入，家庭中若资源控制者由于各种原因造成了情绪反应或是行为强化的不同就容易导致教育资源分配出现隐形失衡，继而引起双胞胎对于自己所获取的资源不公认知！一旦双胞胎长时间处于此种教育资源分配隐性失衡环境中会导致他（她）们在生活与学习里产生补偿性行为或自我价值否定，敌对归因模式，如此一来极易导致家庭内部竞争加剧，继而破坏双胞胎安全依附建构与亲社会行为的发展路径。

2.3 同质性比较引发的内卷化压力

我国家庭教育语境下，存在的成就取向社会评价体系导致双胞胎间会将成功-失败情况进行横向的对比，即家长、老师会运用“他能，你也能”这种思维推动双胞胎的学习与行为表现，如此二者之间形成了一种同质化的比较模式。社会比较理论认为人通过和别人进行横向比较会形成自我效能及归因的认知，但是当比较的人群是日常生活当中的亲人且是重点聚焦在成就时，则会产生内卷化以及情感受抑的现象。而由于双胞胎之间缺少差异发展的空间，因此很容易产生导致他（她）们陷入自我贬低或过度表现以争取关注的心理动因，从心理学角度来看这种做法会对个体的价值稳定性及其社会化功能建构带来不小的损害^[2]。

2.4 同质性比较带来的竞争性强化机制

双胞胎家庭教育中，家长或者周围的人往往会无意识地把两人放入同质化的比较中，加之兄弟姐妹的缘故会进一步把建设性的比较转变为排他性的竞争行为，如效仿、对抗和排斥等。结合社会比较理论来看，双胞胎家庭中父母往往将“对称性”作为对孩子的要求，这使得他（她）们易于进入比较漩涡以及被成人附加的标签影响。在这种情况下，加强彼此之间的相似度或差异性，不再是对双胞胎来说是一个有趣或光荣的事情，反而会进一步促进比较与竞争的固化，最终导致家庭教育情感支持功能因双胞胎个体的心理负荷增加而削弱。

3 心理学视角下双胞胎家庭教育干预策略

3.1 基于自我认同分化的个体化成长路径设计

双胞胎家庭教育中，基于自我认同分化的个体化成长路径设计要针对身份认知边界模糊、角色功能重叠造成的同质性冲突，并据此建立以心理去同构化为核心的干预机制。首先，建立具有情境嵌入特征的身份符号系统，用具象化差异性的符号强化双胞胎心理表征区分度：一是设置结构稳定的个体性称谓；二是确定感官特征独特的专属标识（如色彩代码化的物品分配体系）；三是设置符号性仪式。通过该系统逐步推动双胞胎实现自我标签内隐建构。其次，在发展性任务配置中，应依循人格测评（如MBTI、NEO-PI-R等）与兴趣类型量表结果，建立个体成长任务的分层结构图谱，实施多元化但非竞争性的角色配置策略，强化非对称性功能路径，例如分别引导其参与社会性导向或创造性导向的课外

活动、设置个别化家庭责任清单，并设定反馈机制以监测自我效能感发展动态。此外，应周期性组织家庭内系统性共识建构机制，通过结构化家庭对话模式（如以家庭功能治疗技术为基础设置的定期特征确认会谈），由个体自陈自我特质、阶段性成长目标及自我感知困扰，家长依据倾听反馈原则予以确认性回应并同步调整教育介入重心，在非比较性框架下重构其认知结构图式，增强其语义网络中“自我”维度的独立节点稳定性，有效降低角色模糊所诱发的心理冲突与内在焦虑表征。

3.2 构建家庭资源分配透明机制以促进教育公平

针对双胞胎家庭教育过程中教育资源分配的隐性失衡机制，可以建立教育资源配置的监督机制，在对配置的数量和质量量化的基础上，采取有效的多维信息反馈的方式来实现资源的配置的结构对称和过程透明。首先利用行为观察量表搭建“家庭教育资源投入记录表”，具体涉及三个方面：情感投入（如与每个孩子单独相处的时间）、认知投入（如对孩子学习上的指导时间）、物质鼓励（比如新书购买频率、新的教育玩具购买频率）。通过行为量化的描述方式详细记录一周的教育投入情况，并结合孩子自评问卷进行多方对比和互评，保证数据的客观完整程度^[3]。其次，结合家庭系统理论，创建结构化家庭决策平台，定期召开家庭教育议题讨论会，利用协商决策模式让家长与双胞胎一起决定他（她）们教育目标和资源分配优先级，强化孩子们的参与意识和平等认知，另整个会议过程和最后的决策结果应形成文字存档方便跟踪回溯。再次，针对家长情绪和认知偏差问题，引入元认知调节的方式开展结构性的情绪觉察训练、自我反思训练，同时在利用自我监控问卷中分辨自己对哪个孩子喜欢多一些，随后在积极正向的自我调节逐步改掉这一偏好，以确保家庭教育资源分配公平公正。最后，结合行为调控的方法设置“均衡陪伴提醒工具”、“教育任务轮替执行表”，借助于外部行为的提示持续推动教育资源分配的公平公正。另外，需将机制与心理测评的结果相结合，建立反馈调整的闭环，以动态促使家庭教育资源配置能够更好地满足双胞胎差异性发展的需要，并体现出合理性和公平性。

3.3 建立非竞争性比较机制以重构成就评价体系

面对双胞胎家庭教育中同质性的比较引致内卷化压力的干预策略，家长可立足于心理学视角建立非竞争性比较机制以重构成就评价体系，具体实施为：首先，家长可以建立结构化的成长档案，如“成长对话本”来记录双胞胎每个个体在不同时期的个人努力发展的路径、情绪调节的过程、自我超越事件等，同时档案记录中避免出现直接结果对比性语句，如“比……更出色”、“同……一般”的绝对性比较语言，以免出现将他人优越（或普通）的感受投射到自己孩子身上的情况。同时在生活中提倡差异化兴趣交流机制，如设置“专长展示日”让双胞胎在自己的独特长项上获得积极的反馈，这有助于他（她）们自我肯定，以强化个体独立认

同感。其次,从评价的语言策略来看,双胞胎家庭家长应注重过程导向性的评价语言应用,如在指出孩子不足时运用一些展现动机的语句,“你在任务完成过程中一直十分专注地做下去”,而不再只是简单的、直接的速度或结果比较。又或者积极鼓励目标的调节,肯定目标对实现的可能性而不是目标的达到程度本身;关注双胞胎的行为过程和情绪调节,鼓励孩子关注他人的情绪状态。借助于此以认知行为视角促进内在动机生成和自主性提升。最后,评价主体也可从家长扩大到更多主体,如尝试通过家庭内的其他成员(爷爷奶奶、外公外婆、舅舅、姑妈等)、双胞胎学校里班主任(任课老师)或专门的心理辅导工作者进行客观、公正的第三方差异化评价等^[4]。另外,结合发展心理学的相关理论建议家长开展定期的情绪共情训练,提高父母对双胞胎情绪需要的识别和满足的能力以及培养良好安全依附关系,这是非竞争性评价制度得以实施的前提。总得来说,双胞胎家庭评价制度从单纯的同质比较走向尊重每个孩子自身特点差异与重视发展的动态过程,从而更好地服务于孩子们个体的差异化发展和心理韧性培育。

3.4 基于社会比较理论的非竞争性家庭教育建构

在双胞胎家庭教育中构建非竞争性育养环境,应以社会比较理论为基础,规避同质性比较诱发的内部竞争倾向。首先,家长需通过系统性元认知干预训练识别并抑制其内隐比较倾向。可采用结构化家庭认知重构方式,引导家长识别同质比较带来的情感脱敏、动机削弱等负面机制,明确对称性评价框架在家庭互动中的干扰作用。其次,针对双胞胎间易形成“零和型”比较模式,教育干预应采用“个体化优势识别模型”,在家庭互动记录中建立双胞胎中每位子女的行为—能力映射图谱,强化其在非交叉领域(如精细动作技能、社会情绪能力、空间认知等)的表现曲线,从而支持多元成就路径的家庭文化重构^[5]。在日常行为反馈中,鼓励使用描

述性反馈,如运用功能性评价术语替代等级式赞扬(例如“你在时间管理方面的改进反映出执行功能的自我监控能力增强”),有效提升个体自我决定动机水平。为避免同质性奖惩机制的比较诱导作用,建议家长可实施“基线成长导向”激励系统,依据双胞胎中每位子女的初始行为特征和成长轨迹设定目标,精细化奖惩标准,减少对等性激励模式,从而在提升激励的有效性和适应性情况下促使双胞胎实现更好地身心发展。

4 结语

综上所述,双胞胎心理复杂性使得家庭教育需要采用精细化、差异化以及系统化的干预策略,以应对个体发展节奏不同、家庭结构动态变化等问题。为此,上文需要从心理学的专业角度出发,探讨了双胞胎家庭教育中的一些重要心理差异,并提出实际的操作性干预路径,希望能给其他双胞胎家庭及心理学研究者提供一套具体可操作的心理干预的方案,为以后的相关研究提供参考。未来,随着研究深入可以探究双胞胎家庭在不同文化背景下的心理机制差异,进一步深化构建多维度、个性化家庭教育支持模式的研究。

参考文献

- [1] 宁子昂,于忠卉.积极心理学视角下家庭教育的分析及启示[J].心理学进展,2024,14(8):8-14.
- [2] 王小勤.家庭教育中学前儿童发展心理学的应用分析[J].读写:中旬,2021(2):0355-0355.
- [3] 苏雨涵.基于积极心理学视域下家庭教育策略分析[J].中文科技期刊数据库(文摘版)教育,2023(2):3.
- [4] 侯莹.“海豚育儿”理念下的双胞胎子女家庭教育探究[J].智库时代,2019(4):2.
- [5] 吴诗佳.双胞胎幼儿性格差异及家庭教育对策——关于一对双胞胎兄弟的个案调查[J].中文科技期刊数据库(引文版)教育科学,2016(7):00080-00080.