

The influence of family upbringing on adolescent mental health and intervention path

Song Pan¹ Fuchen Zhang²

Fuyang No.5 Middle School, Fuyang, Anhui, 236200, China

Abstract

Adolescence is a critical phase of physical growth, psychological development, and social identity formation. For junior high school students, this period is particularly significant as they navigate their physical and mental development while establishing social recognition, making them vulnerable to the influence of parenting styles. As a crucial environment for child development, family education profoundly impacts adolescents' mental health. This study examines how parenting approaches affect adolescent mental well-being in middle school students, analyzes the positive or negative effects of different parenting methods, and proposes corresponding intervention strategies. Research indicates that warm yet authoritative parenting styles enhance self-esteem and social adaptability in junior high students, whereas overly strict or indulgent approaches may lead to psychological issues. The paper concludes that effective interventions to improve adolescent mental health can be achieved through enhanced family education guidance, emotional support, and building healthy parent-child relationships.

Keywords

family upbringing style; junior middle school students; adolescent mental health; upbringing style influence; psychological intervention

家庭教养方式对初中生青春期心理健康的影响及干预路径

潘松¹ 张福臣²

颍上县第五中学, 中国·安徽 阜阳 236200

摘要

青春期是个体生长发育和心理变化的重要阶段, 尤其是对于初中生而言, 他们正处于身心发展和社会认同感的形成过程中, 容易受到家庭教养方式的影响。家庭作为儿童成长的重要环境, 其教育方式对青少年的心理健康具有深远影响。本文旨在探讨家庭教养方式对初中生青春期心理健康的影响, 分析不同教养方式对心理健康的正向或负向作用, 并提出相应的干预路径。研究表明, 温暖而权威的家庭教养方式有助于提升初中生的自尊感和社会适应能力, 而过度严厉或溺爱的教养方式则可能导致心理健康问题的产生。文章最后提出, 通过加强家庭教育指导、提供情感支持和建立健康的亲子关系等途径, 能够有效干预和促进初中生心理健康的改善。

关键词

家庭教养方式; 初中生; 青春期心理健康; 教养方式影响; 心理干预

1 引言

青春期是个体从儿童到成人的过渡阶段, 期间伴随着身心的急剧变化和复杂的心理发展。在这一时期, 初中生的心理健康问题逐渐暴露出来, 特别是在家庭环境的影响下, 教养方式成为影响学生心理健康的一个重要因素。家庭教养方式对青少年心理健康的影响, 尤其是在青春期阶段, 具有十分重要的意义。研究发现, 不同的家庭教养方式, 如权威

型、专制型、放任型和忽视型, 对初中生的心理发展产生的影响各异。研究指出, 权威型家庭教养方式通过温暖与适度的控制, 能够有效增强青少年的自信心和情感稳定, 而专制型和放任型的教养方式则容易导致青少年出现情感问题和行为偏差。因此, 了解家庭教养方式对初中生心理健康的具体影响, 并采取科学的干预措施, 具有重要的实践意义。

随着社会的发展和家庭结构的变化, 家庭教养方式发生了很大的转变, 传统的教养模式逐渐被新的教育观念所取代。如何通过优化家庭教育方式来促进初中生的心理健康, 成为当前教育和心理学领域的一个重要研究课题。本文通过对家庭教养方式与初中生青春期心理健康的关系进行探讨, 旨在为教育者和家长提供理论依据和实践指导, 帮助他们更好地支持青少年的心理健康发展。

【课题名称】《数智时代青春期家校社共育资源的整合与应用研究》(项目编号: AH2024105)。

【作者简介】潘松(1979-), 男, 中国安徽阜阳人, 本科, 高级教师, 从事历史教学研究。

2 家庭教养方式的分类及其特点

2.1 权威型家庭教养方式

权威型家庭教养方式是指父母在给予孩子充分的情感支持和关爱基础上,设立合理的规则和期望,并且采取民主协商的方式进行管理和引导。父母会尊重孩子的独立性,同时保持适当的控制^[1]。研究表明,权威型家庭教养方式对孩子心理健康有积极地促进作用。权威型家长通常具有较高的自我效能感和情感稳定性,他们能够为孩子提供明确的行为规范和情感支持,帮助孩子建立积极的自我认同感和情感管理能力。在青春期,权威型家庭教养方式有助于提升孩子的情绪调节能力,增强其自尊心和社会适应能力。因此,权威型家庭教育方式被认为是最有利于青少年心理健康发展的教养方式。

2.2 专制型家庭教养方式

专制型家庭教养方式是指父母在管教孩子时采取严格的控制方式,强调服从与纪律,缺乏情感支持和沟通。这种教养方式下,父母往往只要求孩子按规定行事,不太考虑孩子的感受和意见,造成孩子的情感需求得不到满足。专制型教养方式可能导致孩子的心理健康问题,特别是在青春期,孩子对父母的控制产生反感,容易形成叛逆心理。长期处于专制型家庭环境中的孩子,可能会出现自尊心低、情感表达困难等问题,甚至导致焦虑和抑郁等心理障碍。因此,专制型家庭教养方式对孩子的心理健康具有一定的负面影响,特别是在青春期阶段,孩子对自我价值的认同和独立性要求较高,专制型教养容易引发不良心理反应。

2.3 放任型家庭教养方式

放任型家庭教养方式是指父母在教育过程中给予孩子极大的自由,几乎不加干涉或指导。这种方式下,父母往往过度放任孩子的行为,缺乏必要的规则和要求,导致孩子在行为和情感上的自我控制能力不足。放任型家庭教养方式可能导致孩子产生缺乏责任感、行为不规范等问题。在青春期,孩子的心理需求发生变化,过度的自由可能让孩子缺乏方向感,无法正确处理成长中的困惑和挑战。研究发现,放任型家庭教育方式会增加孩子产生情感问题的风险,如孤独感、不安全感 and 自我认同感不足等。因此,放任型家庭教育方式对孩子心理健康的负面影响不可忽视^[2]。

3 家庭教养方式对初中生青春期心理健康的影响

3.1 家庭教养方式与情感发展

情感发展是青春期心理健康的关键组成部分,家庭教养方式对孩子情感的形成和发展起着至关重要的作用。权威型家庭教养方式通过给予孩子情感支持和理解,帮助孩子形成安全的依附关系,进而促进其情感的健康发展。相较之下,专制型和放任型家庭教养方式则容易导致孩子情感不稳定,特别是在青春期,孩子更容易表现出情绪波动、焦虑、

抑郁等心理问题。父母缺乏情感支持或过度控制都会影响孩子情感表达的自由,使其在面对情感困扰时缺乏有效的应对策略。因此,家庭教养方式对初中生情感发展的影响至关重要,良好的家庭教养有助于培养孩子的情感管理能力和健康的情感状态。

3.2 家庭教养方式与自我认同感

自我认同感是青少年心理健康的重要指标,家庭教养方式对青少年的自我认同感有着深远的影响。权威型家庭教养方式鼓励孩子建立积极的自我认同感,帮助他们明确自我价值和目标。父母对孩子的支持和认可能够增强孩子的自信心,使他们更有勇气面对青春期的挑战。而在专制型家庭中,由于缺乏对孩子的情感支持和自由表达的空间,孩子容易感到自卑和无助,影响自我认同感的建立。放任型家庭虽然给予孩子较大的自由,但缺乏有效的行为引导和期望,也可能导致孩子在成长过程中缺乏方向,进而影响自我认同感的确立。因此,家庭教养方式对初中生自我认同感的形成具有重要作用。

3.3 家庭教养方式与行为问题

行为问题是青春期常见的心理问题之一,而家庭教养方式在孩子行为问题的产生和发展中起着至关重要的作用。研究发现,专制型和放任型家庭教养方式通常会孩子的行为问题。专制型家庭中,父母对孩子的要求极其严苛,几乎没有给予孩子表达自我和自主决策的空间。此类家庭教养方式缺乏情感支持,过度强调服从和纪律,孩子往往无法得到充分的情感满足,进而积累反抗情绪,最终可能表现为叛逆行为和对父母的抵触^[3]。随着时间的推移,孩子可能形成对权威的不信任和反感,逐渐失去独立思考和自我管理的能力,从而导致行为失控,甚至产生不良的社会行为问题。

放任型家庭教养方式则是另一种极端,这种方式强调给予孩子高度的自由和较少的约束,家长通常对孩子的行为采取放任不管的态度。虽然孩子的自主性得到了尊重,但缺乏适当的行为规范和界限管理,会导致孩子在没有明确规则的情况下成长,从而缺乏自我控制和规范意识。这种情况下,孩子可能变得冲动、暴力,甚至逃避责任,对社会规则的认同感较弱,表现为情绪失控和行为问题。

4 家庭教养方式干预初中生心理健康的路径

4.1 加强家长对教养方式的意识提升

提升家长对家庭教养方式影响的认知,是干预初中生青春期心理健康的首要途径。家长的教育理念、行为模式和沟通方式在孩子的成长过程中扮演着至关重要的角色。研究表明,家庭教养方式直接影响孩子的情感和心理发展,尤其是在青春期,孩子正处于个性和情感逐步独立的关键期。家长应当充分意识到不同教养方式对孩子心理健康的潜在影响,特别是要认识到权威型教育方式能够增强孩子的情感稳定性和自信心,而过度专制或放任的教养方式则容易导致

孩子产生不良的情绪反应,甚至引发焦虑、抑郁等心理健康问题。

通过定期组织家长培训、亲子活动和心理健康讲座等形式,能够有效增强家长的育儿知识,帮助家长树立正确的教育观念。家长应不断更新和调整自身的教育理念,避免采用过时或单一的教养方式,尤其要减少专制型和放任型教育方式带来的负面影响。例如,家长可以通过参加讲座、学习心理学知识和教育学理论,进一步了解青春期孩子的心理特点和成长需求,增强自身在教育过程中的有效性和适应性。同时,家长也要根据孩子的年龄、性格特点以及家庭环境的变化灵活调整教育方式,确保孩子在多变的成长过程中,能够得到更为个性化、科学的教育方法,从而确保孩子的心理健康得到有效保障。家庭教育的科学性和灵活性对于孩子的心理健康具有决定性影响。

4.2 构建健康的亲子沟通渠道

亲子沟通是家庭教养中至关重要的一部分。良好的亲子沟通能够建立互信关系,帮助孩子表达自己的情感和困惑,促进其心理健康。在家庭中,家长应鼓励孩子表达自己的意见和情感,并理解孩子的需求,及时给予关爱和支持。尤其在青春期,孩子常常面临激烈的情感波动、身份认同的困惑以及社会交往的压力,家长的沟通方式直接影响孩子情感的表达与处理。如果家长能够耐心倾听并尊重孩子的感受,孩子更容易形成健康的情感表达方式,减少情感压抑带来的心理负担。

在这一阶段,家长需要转变原有的教育角色,从传统的权威管理者转变为孩子的倾听者、支持者和指导者,而不是批评者或控制者。开放、尊重、理解的沟通氛围能够帮助孩子克服青春期的心理困扰,增强其自我认同感和情感稳定性。良好的亲子关系是孩子健康成长的基础,能够帮助孩子更好地应对学习压力、人际关系等问题^[4]。家长应避免过度干涉或过于放任,既要提供必要的指导,也要尊重孩子的个人空间和选择。通过增进与孩子之间的沟通,不仅能够增强亲子之间的情感联系,还能为孩子提供一个更加积极、稳定的情感支持环境,帮助孩子健康度过青春期。

4.3 加强家庭支持系统的建设

家庭支持系统的建设是干预初中生心理健康的重要措施。家庭不仅要提供情感支持,还要通过为孩子提供良好的学习和生活条件,减轻孩子的压力。初中生正处于青春期,面临着身体发育、情感变化和学业压力的多重挑战。在这种

关键时期,家长需要注重为孩子提供一个稳定、支持性强的家庭环境,从而帮助孩子建立起积极的心态,增强其心理韧性。家长要通过优化家庭教育环境,培养孩子的社会适应能力,帮助他们形成正确的价值观和行为规范。

家庭支持系统的建设不仅仅是情感支持,还包括为孩子提供成长所需的资源,如心理咨询、课外活动、学习辅导和健康教育等。这些资源能够有效减轻孩子在学业、情感和社会交往等方面的压力,促进其心理健康。通过与学校、社区等外部环境的合作,家长可以为孩子提供更多的教育和发展机会,增强孩子的社会支持系统[5]。

5 结语

家庭教养方式对初中生青春期心理健康的影响深远。权威型家庭教养方式通过充分的情感支持与适度的行为规范,有助于孩子的自我认同和情感稳定,而专制型和放任型教养方式则可能引发情感困扰和行为问题。家长在教育过程中应注重教养方式的科学性和灵活性,采取合适的策略帮助孩子顺利度过青春期的挑战。通过加强家长教育、优化亲子沟通和建立健全的家庭支持系统,可以有效干预初中生心理健康问题,帮助他们发展出健康、积极的心理特征。

未来,随着家庭教育观念的不断进步和社会环境的变化,家庭教育将更加注重个性化、科学化和多元化。家长不仅需要关注孩子的学业成就,还要加强对孩子情感需求和心理健康的关注。通过家长、学校和社会共同努力,可以为孩子提供一个更加健康和稳定的成长环境,确保其心理健康得到有效保障,为他们的全面发展打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 陈萍,朋文佳,王文娟.父母积极教养方式与初中生积极学业情绪的关系[J].中国学校卫生,2025,46(07):965-969.
- [2] 刘俊鑫,李金霖,唐芳贵,等.父母低头行为对初中生人际关系困扰的影响:负面评价恐惧和交往焦虑的链式中介作用[J].心理月刊,2025,20(13):108-111+115.
- [3] 刘华,徐皓铭,林伟龙.参与校外体育培训对初中生学校适应的影响及作用机制研究[J].福建体育科技,2025,44(03):92-97+111.
- [4] 夏艳雨,杨仪琳,祝美婷,等.家庭主义价值观的代际传递:教养方式与家庭功能的作用[J/OL].应用心理学,1-13[2025-08-20].
- [5] 何晓斌,刘志鹏,王畅.不同家庭教养方式下互联网娱乐使用与青少年自我教育期待的实证研究[J].北京工业大学学报(社会科学版),2025,25(03):36-49.