

# 浅谈家庭教育对中学生心理健康的影响

周扬<sup>1</sup> 李鹏程<sup>2</sup>

1. 德惠市第二十五中学; 2. 德惠市第五中学

**摘要:**中学生正处于身心成长的关键时期,包括学生认知、思维、品行、价值观念等多个方面尚不够成熟,这使得该阶段学生更容易受到外界环境因素影响,包括学习环境因素影响、成长环境因素影响等,进而连带出学生的心理健康问题。在核心素养育人理念指导下,针对中学教育提出了很多新的要求,不仅仅是要关注学生课程学习的分数与成绩,更需要关注学生的价值观念和心理健康发展。其中,一方面是要从学校角度出发,提供学生心理健康教育的有效引导。另一方面是要从家庭角度出发,优化与完善家庭教育,在家庭教育的正确引导下,助力学生心理健康发展。对此,文章主要分析中学生心理发展特点,讨论家庭教育对中学生心理健康的影响,针对性提出优化家庭教育促进学生心理健康发展的措施,助力学生更好成长。

**关键词:**家庭教育; 中学生; 心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.07.219

## 引言

中学阶段学生随着自身的成长发展,其生理层面逐渐走向成熟,这也带动了学生在心理层面的变化。但同时,中学生的认知体系、价值观念、思维模式尚不够完善,这使得中学生很容易受到外界因素的影响。尤其是在当前全球化和网络化时代背景下,大量外来文化和网络文化也在左右着学生的认知思维,并在一些误导性信息的作用下,出现了学生的负面心理问题。其中,家庭教育是学生教育的重要组成部分,对学生成长和心理问题有着关键性影响。因此,当前还需要重点把握好家庭教育的影响表现,对家庭教育进行相应地优化,以此来助力学生的健康成长。

### 一、中学生心理发展特点

首先,中学生往往伴随着相对脆弱的情感,中学生在面对学习、生活中很多问题时也存在着意志力缺乏的问题。中学生一般有着更充沛的精力,具有敏捷的思维,但是却缺乏自我控制能力与恒心毅力。一些学生在遇到教师批评,或者是在学习中遇到挫折后,则很容易出现心灰意冷的问题,甚至是产生更为严重的心理健康问题。另外,从一些刚刚步入中学阶段的学生来看,其本身也很难在短时间内适应学习的内容和学习的要求,甚至是伴随着环境的变化而出现了焦虑等更为严重的负面情绪。而从一些有着较强自尊心的学生来看,也容易产生一些不好的行为,如抄袭、作弊等。

其次,中学阶段学生的自我意识处于不断增长的过程,但是其社会成熟度则比较低。在很多中学生身上都能够看到其渴望成为大人的心理,需要能够掌控自身的话语权,希望能够同父母和教师进行平等对话。但是,虽然中学生的自我意识在不断增长,但却因为

其本身缺少社会经验,这使得中学生在进行问题处理时,往往很容易出现冲突,并产生了一些偏激的不良现象。例如,观察一些个别学生,在其身上会出现吸烟、饮酒等不符合这一年龄段的习惯,以及出现了青春期的叛逆问题。

最后,中学生往往伴随着不成熟的心理状态,在面对很多事物时存在偏激的想法,在对待人际交往、情感等问题时更容易产生幼稚的想法,受到一些网络信息的影响,将错误的理念当作成熟,从而产生行为误导。

## 二、家庭教育对中学生心理健康的影响

### (一) 教育理念的影响

从当前家庭教育的情况来看,往往存在着这样一种普遍现象。很多家长不能够认识到自身在孩子教育中的责任,更多将教育的重任归结为学校 and 教师一方,认为自身仅仅是要在衣食住行等方面满足孩子即可,更多是从物质层面来对自身在家庭教育中的责任和义务进行衡量。如此一来,这就导致家庭教育中容易忽视了孩子在心理层面的需求。同时,受到这样一种家庭教育理念的影响,很多中学生群体也容易出现心理健康问题。另外,在很多家长进行子女教育时,也容易出现望子成龙、望女成凤的思想,在孩子刚刚出生时,便开始规划起了孩子的人生,并希望孩子能够按照自己的规划来成长,这导致孩子在自己的人生中缺少自主权,也难以实现自身兴趣爱好与性格方面的良性发展。

在中学生家庭教育中,为了有效避免孩子出现各式各样的心理问题,要求家长能够切实转变自身的教育理念,重点是要摒弃过去仅仅关注物质层面的教育认知,对正确的教育理念进行树立,更多去关注孩子的心理需求,提高家庭教育的质量成效。

### （二）教育方式的影响

教育方式是家庭教育中十分重要的一项内容，并直接影响着家庭教育的质量，也影响着中学生的心理健康。从目前情况来看，家长在开展家庭教育是很容易出现以下几种教育方式。

第一，溺爱式教育。目前，考虑到很多中学生都属于独生子女，并且其父母作为八零后一代人，也属于独生子女。这是中学生在成长中集万千宠爱于一身，父母的爱，爷爷奶奶的爱，姥姥姥爷的爱全部集中在他一个晚辈上，给予了过多的关心和爱护，导致难以规范孩子的行为和思想。同时，伴随着当前人们物质生活水平的不断提升，很多中学生的成长条件也愈发优越，这使得中学生在成长中缺少抗压能力与恒心毅力，尤其是在面对挫折和教师的批评时，便很容易出现心理问题。

第二，粗暴式教育。部分家长在家庭教育中仍然存在“不打不成才”的思维认知，这导致其在面对孩子进行教育时，多会采取严厉管控的方式，给予孩子过多的要求和限制。在这样一种方式方法下，一方面是很难取得理想的教育效果，另一方面也很容易加剧孩子的反抗心理，甚至是在严重的情况下造成孩子的极端行为。

第三，放任式教育。部分家长在开展家庭教育期间，也会存在着“树大自然直”的思想，在面对孩子时不管不顾，不能够尽到作为家长该有的责任和义务。如此一来，在受到这样一种教育模式的影响下，很容易造成孩子出现懒散的习惯，导致孩子缺乏自我约束的能力，不能够对是非进行正确辨认，且极容易受到一些不良因素的影响。

具体来看，在以上教育方式中，溺爱式教育方式容易造成中学生的任性、自私、傲慢无礼等性格习惯。粗暴式教育方式容易造成中学生的暴力冷酷、蛮横野蛮性格特点。放任式教育方式容易造成中学生自制力低下和难以抵御不良诱惑的问题。

### （三）家庭氛围的影响

在中学生成长中，家庭氛围往往会直接影响到中学生的心理健康。具体来看，在一些家庭中，夫妻双方不能够妥善处理彼此关系，且更多将自身的精力和期待值放在了孩子身上，对孩子提出了过高的要求，这就导致孩子在成长中会承受到较大的压力，甚至是出现了逆反心理和过激的行为，以及做出了一些家长难以接受的事情。此外，不和谐的家庭氛围也体现在离异、重组家庭等方面，在受到这些方面因素的影响下，同样会连带出孩子的心理健康问题，尤其是一些经历过婚变的家长，其本身在精神层面也承受着较大的压力，很难对自身的情绪进行控制，容易出现沉闷暴躁、喜怒无常的问题，

这就导致孩子在成长中很难获得父母的理解和关心，甚至是出现了孩子的心理创伤。由此可见，在当前家庭教育中，家庭氛围会对中学生的心理健康产生较大的影响。

针对以上问题，在开展中学生家庭教育工作期间，需要家长双方能够建立起良好的家庭关系，能够为孩子的成长营造出一个优质的家庭氛围环境，尤其是保持和谐的夫妻关系和亲子关系，并学会与孩子进行平等交流，学会理解孩子，从孩子的角度看待问题，保障孩子的心理健康。

### 三、优化家庭教育促进中学生心理健康发展的措施

#### （一）形成科学的家庭教育观念

中学生家庭教育促进学生心理健康发展中，需要形成科学的家庭教育观念。家庭教育观念是开展家庭教育的指导思想，在为学生营造出良好家庭环境的基础上，促进其身心健康发展。同时，学生家长需要树立起正确的人才观念，需要在进行学生教育时，明确家庭的教育职责，不仅仅是关注孩子的学习成绩，更要关注孩子在成长中是否建立起正确的价值观与道德品质。中学生正处于自身身体与心理发展的关键时期，这使得中学生的心理情绪往往不够稳定。家长在开展家庭教育工作期间，应当更多去关注孩子的心理需求，并给予孩子更多的空间，以及对孩子的身体素质进行锻炼。同时，家长应当采取符合孩子实际情况的教育教学方式，落实因材施教的基本理念，对孩子的核心素养进行培养。另外，家长同样需要以身作则，能够发挥出自身面对孩子时的榜样作用，在潜移默化中带给孩子们积极影响。最后，家长需要减轻带给孩子的压力，适当降低对孩子的期望值，在适中的期望下，打造和谐的家庭氛围，助力孩子的心理健康成长。

#### （二）掌握正确的家庭教育方式

中学生成长教育中，家长是孩子的第一任老师，家长的一言一行均会造成孩子成长的影响，具有引导的作用。如果不能保证家长本身的正确行为习惯和道德品质，则很容易造成中学生的腐蚀，出现中学生的心理健康问题。因此，这就需要在开展家庭教育期间，能够切实提高家长自身的素养，对家长自身的行为进行规范，体现出家长对孩子的正确引导作用，助力中学生的身心健康发展。同时，家长开展家庭教育也需要掌握正确的教育方式。目前来看，很多中学生之所以出现心理健康问题，很大一部分是因为家长未能够采取正确的教育方式，如对孩子过于溺爱，不能够及时发现和纠正孩子的问题，又或者是对孩子的管教过于严格，导致孩子出现逆反心理。家长在开展家庭教育期间，应当以说服教育为主，建立起与孩子之间平等的态度，做好良好沟通，以及给予孩子正面引导，能够发现孩子身上的闪光点，能够对孩子进行鼓励，帮助孩子养成自

己的爱好、兴趣，而非一味地否定孩子，防止造成对孩子的打击，引发孩子的心理健康问题。

### （三）建立和谐的家庭关系

家长开展家庭教育需要建立起和谐的家庭关系，通过和谐家庭关系的建立，更有利于提高孩子在学习、生活等方面的幸福指数，一方面是能够带给孩子成长中的积极心理影响，另一方面也能够实现孩子学习与生活质量的提升。具体来看，在和谐家庭关系营造中，父母双方需要保证彼此的和谐相处，需要为孩子建立起一个好的榜样，从而发挥出家庭生活在中学生成长过程中的积极作用。在家长双方建立和谐家庭关系的过程中，需要先形成良好的夫妻关系，尤其是在面对彼此矛盾问题时，需要以心平气和的态度来解决，减少无用的争辩，避免产生更大的矛盾。同时，家长双方一并同孩子建立起良好亲密的亲子关系，能够使中学生在生活中保持相对平和的心理状态。其中，家长双方应当定期与中学生进行沟通交流，能够了解孩子的内心想法，并学会尊重孩子的人格特点，能够学会支持孩子的正确爱好，以及尝试从孩子的角度出发，去看待问题，对孩子的思想和行为进行理解，才能够使中学生在接受家庭教育时产生共鸣，提高接受度和认可度，增进彼此的亲子关系。

### （四）强化生命教育

生命教育是中学生教育中十分重要的一项内容，家长在开展生命教育期间，需要正确认识到生命教育的重要性，需要有意识的同孩子进行生理常识的沟通，并进行正确引导，使中学生能够具备健康的心理。在这个过程中，家长要重点引导中学生进行正常的男女关系交往，使孩子可以正确地认识异性，减少其对异性的好奇心。同时，很多中学生在日常学习、生活中也存在着一定的压力。对此，同样需要家长能够对其进行正确地引导，强化生命教育的力度。另外，及时关注孩子的各项行为，对孩子的思想进行开导，帮助中学生在家庭中不断完善自身的心理健康，形成积极健康的心理。

### （五）做好孩子问题的合理引导

第一，言传身教。在中学生家庭教育中，榜样的力量是十分关键的。在中学生成长中，父母的形象有着极为重要的影响。因此，这就需要保障家长双方能够首先建立起自身的良好品质，并可以从生活中的点滴事情入手，对孩子进行引导启发。

第二，做好沟通交流。家长双方与孩子之间的沟通从孩子出生的一刻便建立了起来，在中学生身上所反映出的行为表现，也都能够看到家长的交流方式，其本质是家长告知给孩子的信息。从日常学习与生活的角度来

看，家长在面对孩子的错误问题时，不能够一味地进行指责、谩骂，而是要进行科学的交流，能够学会倾听孩子的话语，了解孩子的想法，树立起亲和的态度，并采取鼓励的方式对孩子进行积极引导。

第三，适当开展挫折教育。目前，很多家长在进行子女教育时，往往容易出现过分溺爱的问题，且在生活中很少给予孩子动手操作的机会，缺少对孩子的情操教育，这导致孩子普遍缺乏心理承受能力，尤其是在面对挫折问题时，更容易出现心理障碍。

第四，尊重孩子的兴趣喜好，采取因材施教的教育方式。在中学生成长中，兴趣是他的最好老师。每一个中学生在成长过程中，都有着自身的个性。因此，家长需要避免将自身的意志强加给孩子，而是要具体分析孩子自身的兴趣喜好，鼓励孩子能够发挥自身的特长，方能够使孩子在成长中更加全身心地投入其中，也能够在学习中收获更多的乐趣，更好地成长。

第五，培养中学生劳动能力。在日常生活中，家长需要为孩子安排一些力所能及的劳动，使孩子可以在劳动中体会到劳动的艰辛，使孩子能够认识到收获与劳动的付出是成正比的。同时，通过劳动教育也能够使孩子学会如何尊重父母，如何进行换位思考。

### 结语

综上所述，家长是孩子成长之路的第一任老师，家庭教育对孩子的成长更是有着十分深远的影响。在现代家庭教育中，需要切实把握好家庭教育的意义，掌握家庭教育的科学方法，尤其关注家庭教育与孩子心理健康问题的关系，通过对家庭教育进行优化，助力中学生的身心健康发展。

### 参考文献

- [1] 赵爱芹, 庞吉成. 家庭教育对中学生心理健康的影响及对策分析 [J]. 智慧健康, 2021, 7(10): 184-186.
- [2] 董卫东. 试析家庭教育对中学生心理健康的影响及对策研究 [J]. 当代家庭教育, 2020, (32): 19-20.
- [3] 成伟鹏. 关爱与守护——家庭教育对中学生心理健康的影响及对策研究 [J]. 当代家庭教育, 2019, (36): 27.
- [4] 王艺霖. 浅谈体育运动对中学生心理健康的作用 [J]. 内江科技, 2024, 45(01): 65-66.
- [5] 王永永. 家庭教育对中学生心理健康的影响 [J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(13): 115-116.
- [6] 刘晶芝, 胡燕燕. 父亲教育对中学生心理健康的影响研究 [J]. 预防医学, 2019, 31(04): 355-358.