

浅析父母教养方式对中学生身心健康的影响

李翊激

泰国格乐大学

摘要：在中学生的成长过程中，父母的教养方式在相当一部分程度影响着他们的心理健康和发展。积极的教养方式能够建起中学生乐观积极向上的自我形象，提升他们的自尊心和自信心，提供情感支持和指导，父母的尊重和关爱有助于孩子形成良好的自我意识和正面的自我评价，从而让他们的心理健康得到更好的发展，帮助中学生学会理解和表达情绪，使得他们的情绪管理能力与各方面适应能力得到进一步增强。适当的激励和支持可以激发中学生的学习兴趣和动力，培养积极的学习态度和正确的价值观，增强处理问题的能力以及成就感，这些积极的影响有助于中学生培养良好的学习习惯和自我成就感，促进他们的心理健康发展。通过提供稳定的家庭环境和情感支持，父母可以降低中学生面对学业压力、人际关系问题等带来的心理负担，预防心理问题的发生，积极的教养方式可以提高中学生的心理弹性和适应能力，使他们更好地应对挫折和困难，保持心理健康。

关键词：父母；教养方式；中学生

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.10.143

引言

父母的不同的教养方式会塑造中学生的性格、情绪管理能力、自尊心和社交能力等方面的特征。以下将对几种常见的父母教养方式以及它们对中学生心理健康所造成的影响进行分析。

授权型教养方式是一种给予孩子高度自主权的教养方式。父母在这种方式下提供适当的指导和支持，但最重要的是给予孩子独立思考和决策的机会。这种方式鼓励孩子主动解决问题，培养他们的解决问题的能力 and 自觉自主性。通过授权型教养方式，中学生有机会尝试并学习从错误中吸取教训，这有助于他们积极地认识自己的能力和价值。他们更加自信，相信自己可以独立完成任务和实现目标，这种自信心有助于他们在学业、社交和其他方面取得成功。他们有机会在决策中表达自己的观点和意见，冥冥之中具有权衡利弊的能力，以及能够做出理智正确的选择。这种自主性培养了中学生的独立思考能力和决策能力，使他们在面对生活中的各种挑战时更加自信和成熟。父母通过提供必要的引导支持与帮助，鼓励中学生建立独立思考并解决问题的方法和策略。这种培养能帮助中学生在面对困难或挫折时找到解决问题的方法，并克服

障碍。他们也更加有能力寻求帮助和资源，以解决他们遇到的困难。他们获得了父母的信任和尊重，中学生通常会有较高的自尊心。他们知道他们可以依靠自己的能力来应对挑战，并对自己取得的成就感到骄傲。与此同时，他们也更有能力应对情绪的波动，因为他们拥有解决问题的能力 and 主动的思考方式。通过给予孩子高度自主权，并提供适当的指导和支持，父母可以帮助中学生培养自信心、自主性和解决问题的能力。这种教养方式促进了中学生的积极情绪状态和良好的自尊心，为他们的成长和发展提供了良好的基础。

操纵型教养方式是一种教养方式，父母试图完全控制中学生的行为和决策。在这种方式下，父母通常具有高度的期望，并采取严厉的态度来约束孩子的行为，他们经常批评和指责孩子，试图通过控制和操纵来实现自己的期望。这种教养方式可能对中学生的心理健康产生负面影响。首先，中学生的自尊心受到严重打击。由于父母不断地批评和指责，中学生可能产生自我怀疑。他们可能觉得自己无法满足父母的期望，感到自卑和不被接受。其次，中学生可能会经历情绪不稳定和抑郁的情绪，由于操纵型父母对中学生的严格要求和高压态度，中学生可能感到过度紧张和压力，他们

可能变得情绪脆弱，容易陷入抑郁的情绪中，对生活失去兴趣。此外，操纵型教养方式可能导致中学生缺乏自信，由于父母试图完全控制中学生的决策和行为，中学生可能无法在自主性和自信中发展自己，他们可能变得过于依赖他人的意见和决策。最后，中学生在操纵型教养方式下容易受到他人的影响，由于缺乏自信和独立思考的能力，中学生可能更容易受到其他影响，他们可能会追求或者可以说是寻求他人的认可和接受，导致讨好型人格的产生。

支持型教养方式是一种有益于中学生心理健康的教养方式，它强调父母给予孩子在情感上的支持和理解，鼓励他们勇于向着自己的兴趣和目标迈步。相对于操纵型教养方式，支持型教养方式更注重与孩子建立良好的关系，并尊重他们的感受和意见。父母的支持和认可使中学生能够感受到自己的价值和能力，从而树立积极的自我形象，增强自信心。父母的正向激励可以激发中学生的潜能，帮助他们发掘潜力，培养自己的兴趣爱好以及自主性和独立思考能力，他们会更加勇敢地追求自己的目标。此外，支持型教养方式对培养中学生的积极情绪状态也起到了积极的影响，这类中学生普遍能够更好地处理情绪问题，增强情绪调节能力，积极的情绪在他们的身上得到了更好的体现，如快乐、满足和希望，而不会被消极的情绪所困扰，父母的支持和理解是中学生情绪支撑的重要来源，当孩子面临挫折或困难时，父母的支持能够给予他们勇气和力量，促使他们积极面对问题，保持良好的心态。父母的支持和理解可以帮助中学生更好地适应不同的环境和变化，并与其他人建立良好的关系，当父母给予中学生支持时，他们更有可能展现积极的沟通和解决问题的能力，从而在人际交往中取得成功，父母的支持和鼓励使中学生在面对新的情境和挑战时感到有信心，他们会更愿意尝试和学习，从而培养出较强的适应能力和社交技巧。勇于追求自己的兴趣和目标，培养积极的情绪状态，以及发展适应能力和社交技能，父母应当意识到支持

型教养方式的重要性，努力成为中学生成长道路上的支持者和引导者，通过给予孩子情感上的支持和理解，鼓励他们追求兴趣和目标，培养积极情绪状态，并帮助他们发展适应能力和社交技能，父母将成为中学生心理健康成长的关键力量。

忽视型教养方式是一种对中学生心理健康有明显不良影响的教养方式，其中父母忽视中学生的需求和情感，缺乏情感上的支持和关怀。这种教养方式使中学生感到被忽视和不被重视，导致情绪上的不稳定和自卑感。以下将从忽视需求、缺乏情感支持、影响人际关系以及情感管理能力方面进行扩展。父母可能没有意识到或忽视了中学生的情感、心理和社交需求，使中学生感到被冷落和不被关注，他们可能感到孤独和无助，缺乏父母的支持和关怀，中学生可能难以满足自身的需求，影响到他们的心理健康。他们可能对中学生的情感表达缺乏回应或不关心，导致中学生感到情感上的孤立，这是缺乏安全感和归属感的体现，对自己的价值产生怀疑，因此他们社交也更加困难，导致获得更多的是孤立感。缺乏父母的情感支持和指导，中学生可能难以有效地管理自己的情绪，他们可能无法正确地表达自己的情感或处理自己的情绪问题，容易陷入消极状态，如愤怒、沮丧等，缺乏情感管理能力可能导致中学生在面对挫折和压力时无法有效地调整自己的情绪，进一步影响心理健康，他们可能缺乏情绪表达的能力，无法有效地面对困难和挑战，可能采取消极的情绪调节方式，增加了心理健康问题的风险。总而言之，忽视型教养方式对中学生心理健康造成了负面影响。忽视中学生的需求和情感，缺乏情感上的支持和关怀，可能导致中学生感到被忽视和孤立，影响人际关系，以及情感管理能力的不足。父母应该意识到忽视型教养方式的不良影响，努力成为中学生心理健康的支持者和引导者。给予他们情感上的支持和关怀，理解他们的需求，建立良好的沟通和亲密关系，帮助他们培养健康的情感表达和管理能力，促进他们的心理健康发展。

在教养中学生时,采用积极的教养方式起到了不可忽视的作用。父母可以为中学生提供适当的选择,让他们发表意见并做出决策,同时在他们面临困难时给予支持和指导,这种积极的教养方式将培养中学生的领导力、批判性思维和创造力,在他们的成长路上铺垫“健康”基石。父母还应提供情感支持和指导,帮助中学生有效地管理情绪和应对挫折和压力,情感支持是通过倾听中学生的情感需求,理解他们的困惑和烦恼来实现的。父母可以提供安慰和鼓励,让中学生感到被理解和支持。同时,应鼓励中学生表达情感,教导他们寻求帮助和寻找解决问题的办法。父母还可以教授中学生一些应对挫折和压力的技巧,例如积极思考,帮助他们以积极的态度面对困难;放松技巧,如深呼吸和冥想,有助于缓解压力和焦虑;以及寻求社会支持,和亲朋好友们分享自己的困扰,从中得到支持和建议。

设定规定和边界有助于中学生认识到行为的后果,并且学会自我约束。这可以帮助他们培养责任感和自律性,为未来面对挑战和做出正确决策打下基础。父母应该与中学生共同制定适用于家庭环境的规则,这样做能够让中学生有参与其中的感觉,同时也让他们理解规则的重要性和合理性,当制定规则时,父母可以与中学生一起讨论这些规则与家庭价值观和安全性之间的关系,这样,中学生更容易接受和遵守规则。此外,父母还应该对制定的规则进行适度的监督和引导。监督可以帮助中学生养成良好的习惯和行为模式,同时也可以提供反馈和奖励来鼓励他们的积极表现,父母应该注重与中学生的沟通,让他们理解规则的目的和重要性,而不仅仅是强调规则的执行。

结语

综上所述,父母在教养中学生时,积极的教养方式一定是事半功倍的,营造能够享有自主权和决策能力的环境,提供情感支持和指导,并为他们创造一个稳定、温馨,具有支持性的家庭环境。同时,父母应学会有效的沟通和倾听技巧,适度设定规定和边界,帮助他们提升自信心,独立自主的能力以及能够适应社会的社交技能。

参考文献

- [1] 曹健.家庭教育对初中生心理健康发展的影响研究[A].廊坊市应用经济学会.社会发展——跨越时空经济基础论文集(一)[C].廊坊市应用经济学会:廊坊市应用经济学会,2023:505-510.
 - [2] 陈向军,王晓温,韦耀阳.中学生心理健康教育社会支持体系理论框架与运作模式的建构[J].黄冈师范学院学报,2022,42(01):1-7.
 - [3] 杜琴飞,李琪,赵辉,等.民办高校大学生家庭教养方式与心理健康的相关研究[J].科教导刊,2022,(20):151-154.
 - [4] 方必基,刘彩霞,陈涵.2012—2021年我国中学生心理健康素养研究的文献计量学分析[J].韶关学院学报,2022,43(11):98-104.
 - [5] 郝献忠,宋丙芳,高燕,肖晶晶,王微.不同心理干预方式对中学生心理健康状况改善的影响[J].中国妇幼保健研究,2022,33(02):34-39.
 - [6] 黄晓婷,张翠翠,王婧妍.中学生家庭心理健康教育现状调查研究[J].中小学心理健康教育,2022,(28):10-16.
 - [7] 谢景花.探讨初中生心理健康教育的实践策略[J].考试周刊,2021,(A2):13-15.
 - [8] 徐晓梅,曾五娇,范晓娟.家庭教养方式对注意缺陷与多动障碍儿童共患对立违抗障碍因素分析[J].黑龙江中医药,2022,51(06):138-140.
 - [9] 薛原.心理健康教育对中学生心理健康问题转变的研究——评《中学生心理健康与指导》[J].中国学校卫生,2022,43(05):801.
 - [10] 叶梦诗.中学生心理健康教育教学问题及家校共育对策[J].当代家庭教育,2022,(14):1-3.
- 作者简介:李翊激(1994.11—),女,汉族,河北省衡水市人,泰国格乐大学硕士研究生,研究方向:教育管理。