

浅析原生家庭对中职学生心理健康的影响

肖玉华

(天府新区航空旅游职业学院 四川 眉山 620860)

[摘要] 中职学生的情感表达、行为模式、依恋风格等都与他的原生家庭有着千丝万缕的联系。原生家庭在中职学生的成长和发展过程中有着不可替代的作用, 家庭氛围, 家庭组织结构, 家庭成员相处的方式, 父母照顾孩子的程度, 以及对孩子的教养方式等都会对学生的身心发展有直接的影响。本文通过分析原生家庭影响中职学生心理健康的因素及其对策, 以提高中职学生心理健康教育的有效性。

[关键词] 原生家庭; 中职学生; 心理健康

1 中职学生的心理健康现状

目前中职学生的心理健康状况形势严峻。中职学生正处于一个生理、心理都发生巨大转变的关键时期, 同时过早地面临择业, 就业的巨大压力, 普遍存在着人际交往困难, 学习自信心不足, 对家长管教方式不满, 情绪上容易出现紧张、焦虑、甚至抑郁等诸多问题, 因此往往被贴上问题学生的标签。

2 原生家庭的概念

原生家庭是一个重要的心理学概念, 是指自己出生和成长的家庭, 与结婚以后组成的新生家庭相对。原生家庭是个体情感体验和表达的最初场所, 一个人的性格、三观和交际能力等都与其原生家庭有着直接的关系。具体来说, 父母感情是否和谐, 父母与孩子相处如何, 父母是否与孩子沟通, 这些家庭因素都直接影响到中职学生的心理健康。

3 原生家庭对中职学生心理健康的影响因素

3.1 家庭氛围

家庭气氛对中职学生心理发展的影响是深远的, 并且反映在家庭生活中的每一个细节。如果原生家庭是一个和谐, 包容和民主的气氛, 那么学生将轻松地获得安全感、信任感和归属感, 他们会形成积极的人生态度; 如果原生家庭是专制和暴力的, 家庭成员间总是沟通不顺畅, 充满火药味, 那么学生则容易产生孤僻, 恐惧等不良的心理状态, 同时学生也容易形成负面、悲观、偏激等心理特点。

3.2 父母的关爱

在原生家庭中, 父母是孩子的生理和心理需求的主要提供者。父母的关爱是影响孩子身心健康发展的关键因素之一。父母重视, 照顾, 关爱孩子, 并让孩子成长在一个充满爱的家庭环境中, 那么孩子会懂得爱与被爱, 并具有较强的安全感。如果家长对孩子缺乏关心和关注, 甚至常常恶语以对, 拳脚相向, 那么孩子极易产生负面的情绪, 如冷漠, 自卑, 暴力和恐惧。

3.3 父母的人格特征

个体在婴幼儿时期, 模仿大人的言行是最早的启蒙教育, 父母是孩子最亲密、接触最多的人, 父母通过言行举止表现出来的人格特征会潜移默化地影响孩子性格的形成, 父母的声音、眼神、情绪, 都会影响孩子的身心发展。如果父母没有意识到自己对孩子的影响, 在孩子面前不规范自己的言行, 暴露自己的人格缺陷与问题, 那么孩子也极有可能深受其害, 产生与家长相同或相似的人格缺陷。

3.4 父母的婚姻状况

父母的婚姻状况和婚姻关系对学生的心理健康发展有着极大的影响。夫妻关系充满爱与关怀, 那么孩子建立亲密关系的能力会较强; 反之父母婚姻关系不和谐, 时常争吵或冷漠以待, 甚至离婚, 这样的婚姻状况不仅会长时间的影响孩子的情绪, 还会让孩子产生不好的行为和认知, 如叛逆, 暴力, 恐惧爱情和婚姻等。

3.5 父母的教养方式

父母的养育方式在学生的成长发展中扮演者重要的角色, 对孩子的身心 and 智力发展具有重要作用。无论是放任的, 溺爱的或是苛刻的教养方式, 对孩子的心理健康发展都会产生负面影响, 让孩子缺乏安全感, 产生过度依赖和恐惧等心理状况, 从而导致心理疾病。

4 原生家庭引起的学生心理问题

4.1 人际交往问题

中职学生的许多心理问题都来自于人际关系的和谐, 包括室友关系和爱情关系。部分学生在家里养尊处优, 导致他们往往以自我为中心, 不懂得包容。来到学校后, 很难用真心交朋友, 常与寝室同学发生各种矛盾。一些在单亲家庭和离异家庭中长大的学生, 性格孤僻, 不愿与他人互动, 甚至有抑郁倾向。有些学生与父母关系紧张, 他们很少感受到父母的温暖和爱, 所以他们希望在爱情中得到补偿, 但往往不知道如何处理两性间的关系, 只能以分手告终。分手后, 又很容易产生负面情绪, 甚至有轻生的想法。

4.2 网络成瘾问题

中职学生的学习成绩往往不是特别理想。很大一部分学生无法在家庭中受到认可, 他们只愿沉迷于网络世界。事实上, 他们的心中特别渴望得到父母的认可和理解, 但很多家长采取的是“打击教育”, 让学生产生了严重的自卑感, 需要在网络世界寻求肯定。

4.3 自我评价问题

原生家庭的管教方式存在问题, 那么来自这样家庭的学生很难正确地认识自己, 无论是自我评价过高或过低, 都是不利于心理健康的。有些学生具有优渥的家庭条件, 家长总是把孩子放在一个高高在上的视角, 导致学生自我评价过高, 无法独立面对挫折, 抗压能力差, 人际关系紧张。一些学生则因家境贫寒或经常遭受父母的责骂, 导致自我评价过低, 产生自卑心理。

5 解决原生家庭带来的心理问题的对策

5.1 充分发挥家庭的原生性作用

家长首先应该从观念上改变对心理健康的认识, 重新思考家庭对孩子心理健康发展的影响, 尽量为孩子创造一个温馨和谐的家庭氛围, 增加陪伴孩子的时间, 多与孩子进行沟通和交流, 适时地鼓励和肯定孩子, 帮助孩子形成良好的心理品质。若发现孩子的心理存在问题, 应及时寻求专业的帮助。

5.2 充分发挥班主任和心理老师的作用。

中职学生心理健康教育是中职学校的一项重要任务。班主任与学生朝夕相处, 要在平时的交流与观察中, 及时发现学生的心理问题, 了解学生原生的家庭情况, 透过现象看本质, 帮助学生找出症结, 通过老师、家长、学生三方共同努力, 让学生走出困境。然而, 多数班主任并非专业心理学教师, 所以在遇到学生较严重的心理问题时, 必须转介学校的心理咨询中心, 寻求专业心理健康老师的帮助。

结束语

大量的研究已经使人们意识到原生家庭对中职学生的心理健康发展的重要影响。学校教育工作者常说, 每一个问题学生的背后, 往往存在一个问题家庭。我们应避免将孩子牵扯到夫妻之间的冲突中, 使矛盾三角化, 同时我们更应该营造一个和谐, 温馨的家庭氛围, 为孩子的成长创造一个积极向上的环境, 培养良好的亲子关系, 建立一个良性循环的家庭系统。

参考文献

- [1] 刘颖秀, 原生家庭视角下的大学生心理健康教育探究[J].《科教导刊》, 2018(06)
- [2] 李海春, 原生家庭与高校思想政治教育工作的深层联系——以个体心理咨询个案为例[J].《漳州职业技术学院学报》, 2017(02)
- [3] 唐敏, 原生家庭与高职学生心理问题关系探究[J].《亚太教育》, 2016(18)