

# 浅析家庭因素对中学生心理健康的影响

眭曙<sup>1</sup> 魏强<sup>2</sup>

1. 湖南师大附中星城实验学校; 2. 长沙市雅礼实验中学

**[摘要]**随着社会经济的不断发展,中学生的心理健康问题也日渐凸显,成为全社会共同关注的话题。本文结合自身工作中遇到的一些案例,尝试分析这些中学生心理健康问题产生背后的家庭因素,以及父母可以做出哪些改变。

**[关键词]**心理健康; 家庭; 安全岛; 一起成长

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.1116

1948年,世界卫生组织在成立宪章中对健康的定义是:“不但没有身体的缺点和疾病,还要具备完善完整的心理、心理状态、社会适应能力和良好的人际关系。”可见,心理健康是健康的重要组成部分。“随着社会的发展,科学技术的突飞猛进,交通更为便捷,人与人之间外在的物质交往更加频繁密切,但与此相对应,心灵的沟通却相应减少,人的内心世界包裹得更紧,人的心理疾病患病率有增无减。”<sup>[1]</sup>当代中学生,本就处在生理和心理发展的关键时期,面对日新月异的时代,面对无处不在的压力,面对日渐狭窄的“精神家园”,也出现了一系列的心理健康问题,这也引起了全社会的广泛关注。家长是孩子的第一任老师,笔者希望结合自身多年的一线班主任工作经历,分析家庭因素对中学生心理健康的影响,并提供一些对策。

## 一、中学生常见心理健康问题背后的家庭因素

### (一) 自信心不足

“自信心是个人对自我能力的认识与评价,可以成为一种十分强大的内部驱动力,激励人坚持不懈地追求理想。”<sup>[2]</sup>而自信心不足,在平时的生活和学习中,就会很容易自我否定,不敢尝试,这样的心理状态,会成为成长路上的拦路虎。

我班上有个女生小A,课堂上她从不举手发言,走路时总是低着头,在学校也基本上不怎么说话,要说话也是细声细气的。才开始,我只是认为她可能比较腼腆,并没有在意。发现她做事很细心,我就鼓励她担任班上的电教委员,负责班级电脑和投影仪的开关和维护。最开始,她很不愿意,就是觉得自己干不好。在我的再三鼓励之下,小A才勉强同意。不过,小A真的很认真负责,每天上课之前,会提前打开电脑和投影仪,放学会记得关好,平时课间操和体育课也会及时关好,出现问题,会第一时间报备,连遥控器电池没电了,也会自费购买电池。这么棒的孩子,怎么可能不表扬一下呢。于是,一次家长会后,我当着妈妈的面,狠狠地夸赞了她一把。结果她妈妈却说:“快别这样表扬她了,书都读不好,也就这点能耐了。”这话听得我一愣,连忙朝小A看去,小A脸一下子白了,拉着还想继续说下去的妈妈赶紧走了。“这孩子,真没礼貌。老师,对不起,我们先走了啊。”

在后来与小A以及她父母的沟通中,我才知道,小A不是腼腆,而是家庭因素导致的自信心不足。造成这样的情况,有两

个家庭因素:

一是家里面有三个孩子,小A是老大,下面还有一个妹妹和弟弟。小A从小就和爷爷奶奶生活在一起,直到初中才转到这里来读书,和父母生活在一起,而弟弟妹妹则是一直和父母生活在一起,这样本来就让小A觉得没有人全心全意的爱我,父母更爱弟弟妹妹。生活在一起后,一旦和弟弟妹妹发生矛盾,父母总是要她做姐姐的让着弟弟妹妹一些。这样的情况在中国的家庭里面本来很是常见,但是小A长期未跟父母生活在一起,让她更加觉得父母更偏爱弟弟妹妹,根本就不爱她。

二是父母的传统的教育方式。首先,不可否认,在同小A父母的沟通中,我发现他们还是爱小A,也很想小A好的。但他们的教育方式很传统,比如说不论对错,大的就是应该谦让弟弟妹妹;还有就是“中国式谦虚”,认为孩子不能多夸,怕她骄傲。结果就是成功地熄灭孩子满满的自信,在孩子渴望被认可的内心泼上一盆凉水。

“得到父母无条件的积极关注,幼儿就会在心中形成一个‘安全岛’,爸爸妈妈的爱就是安全岛的基石。他非常自信地去探索世界,去建立关系,并不特别惧怕受到伤害,因为他深信,如果他受了伤,如果别人拒绝他、不要他,他可以回到这个安全岛上来,爸爸妈妈会爱他,支持他。”<sup>[3]</sup>很遗憾,小A幼年的生活环境,造成了她无法建立这样一个“安全岛”,本身就缺乏安全感。跟父母生活在一起后,父母打压式的教育方式,不光没有帮她建立“安全岛”,反而使她更加觉得自己一无是处,更加缺乏自信,不敢尝试,也不敢探索。

### (二) 沉迷网络世界

沉迷网络是现在的中学生中一个比较普遍的现象,没有达到网络成瘾的状态,但是对网络的依赖程度比较高。

小B是我们班公认的“睡神”,因为他每天到学校,会从早自习开始打瞌睡到放学的最后一节课。才开始发现这一现象,我就跟他妈妈联系,希望引起她的重视,关注一下孩子是不是晚上没睡觉,偷偷起来玩手机或者看小说。她妈妈斩钉截铁地告诉我,他们家没有给孩子手机,孩子不可能接触到手机。我并没有怀疑,想着可能是偶然现象。接下来小B依旧喜欢打瞌睡,我从他要好的同学口中得知,小B是半夜等他父母睡着了,然后偷偷到父母房间,拿他们的手机玩的。得知这一情况后,我立刻联系了他妈妈,他妈妈觉得很诧异,说接下来

会注意。小B还是时好时坏，渐渐地就成了班上公认的睡神，最严重的一次是，他上课打瞌睡，我轻轻推他都没醒，用力推才醒，一了解情况才知道，他经常玩的游戏到了赛季末，要刷分，最近这几天都是凌晨三四点才睡。

小B是家里的独生子，他的家长在我看来，很疼爱孩子，也很重视孩子的教育，父母经常放学会来接孩子，周末也给孩子报了补习班。为何小B会一路发展成现在的状况呢。借这次机会，我跟小B以及他妈妈推心置腹地聊了一次。在小B看来，他的爸爸很不合格，晚上在家只会看电视、刷手机，声音开得很大，提醒了也不改，很影响他学习。不注重他平时的努力，只管他要成绩，考得不好就只晓得使用暴力。妈妈对他学习也很有要求，反复强调学习的重要性，发现成绩下滑，就只会给他报补习班，他不想让妈妈失望，只好答应妈妈上补习班。进入初中，学习压力大了很多，小B感觉自己怎么努力也达不到他们的要求，所以开始把注意力放到了游戏上。妈妈工作比较忙，经常出差，爸爸在家又不管他，所以就给了小B可乘之机。渐渐的，小B晚上玩游戏，上课打瞌睡，学习上越来越吃力，而游戏越打越好，他在游戏上获得的成就感越来越大，也就越来越管不住自己想玩游戏的心了。

小B的父母很重视学习，但小B反而却越来越不爱学习了。为何会这样呢，最简单的解释是，父母将自己的焦虑转嫁给了孩子。“他们自己的成长停滞下来，对自己能否适应社会产生了巨大的焦虑，但他们不是通过自己的成长去解决问题，而是将希望更多地寄托在孩子身上，结果让孩子承受了双倍的压力。”<sup>[4]</sup>小B的父母希望小B学习好，却不知道该怎么做，只会不断施加压力。父亲觉得孩子“不打不成才”，所以只会用暴力解决问题；母亲觉得孩子成绩下滑，只想着怎么把成绩提上来，却不去追究为何会下滑。把压力转嫁给孩子，结果就是，越想得到的东西，反而越得不到了。

### 二、解决中学生心理问题的对策（家庭方面）

#### （一）重建“安全岛”

著名的心理学家、咨询师武志红认为：“幼童时代，父母无条件的爱就像是在打造一个安全岛。心中有了安全岛，孩子才会信心十足地探索世界，和人交往。他们深信，如果受伤了，受挫了，可以随时回到这个安全岛上来。”<sup>[5]</sup>研究表明，要形成良好的安全感，妈妈最好亲自带孩子到三岁。但是，在中国普遍存在两个现象：留守儿童和隔代抚养，所以很多中国家庭无法实现这一奢望，而中国人也普遍缺乏安全感。

在我女儿身上就很明显能够感受到这一点。虽然我女儿一直跟在我身边，但由于工作原因，我在她5个半月的时候就结束了产假，投入到了工作，女儿白天就交给了奶奶或者外婆，我只有晚上下班之后才能陪伴她。现在她4岁半，经常在我批评她的时候会问：“妈妈，你是不是不爱我了？”我敏锐地意识到了这一问题的严重性，每次她这样问我的时候，我就会

抱着她，反复强调：“妈妈爱你，会永远永远爱你”，还一起共读《妈妈，你会永远爱我吗》，也在争取用更多的时间陪伴她，争取帮她在幼童时代建立安全岛。

但更多的家庭可能的情况是，等孩子读初中才把孩子接到身边，是不是就已经迟了呢。不是的，只要父母能够意识到这一问题，反而是一个很好的契机。“所有与父母分离过的孩子，对回家都抱着很高的期望。”<sup>[6]</sup>如果父母能够重视，给孩子特殊待遇，用行动证明，父母无条件地爱他，就会帮助孩子重建安全岛。

而且，只要给予孩子无条件的爱，只要整个家庭系统向着好的方向发展，孩子就会慢慢地重新建立安全岛。当然，这个过程必然是艰难的，但值得我们父母去尝试。

#### （二）和孩子一起成长

把焦虑转嫁给孩子，只会造成一种双输的局面，这是所有父母都不愿意看到的结果。想要有所改善，请一定和孩子一起成长。因为“如果父母自己也在成长，他们就不容易对适应社会产生恐惧和过分的焦虑感。并且，如果他们更多地去关注自己的成长，就不会动辄干涉孩子的成长。”<sup>[7]</sup>

大家很熟悉的才女武亦姝也曾是父母眼中的“问题学生”，但她的父母及时做出了改变和调整，比如说坚持每天下班回到家不看手机，全家人一起读书。在这样的氛围中，孩子自然而然就变得手不释卷，才成就了现在的武亦姝。

以上只是两个比较普遍存在的中学生心理健康问题，其实，因家庭因素导致的心理健康问题还有很多，比如说考试焦虑、人际关系差等等。我们要明确的是，因家庭因素导致孩子出现心理健康问题，往往并不是因为父母不爱自己的孩子，这并不需要过多的谴责。而是说，一个人有了孩子并不会自动成为好父母。所以，父母要多多反省，发现问题，及时改变。只有这样，父母才能帮助自己的孩子健康成长。

#### 参考文献：

- [1]黄芳兰.浅谈家庭因素对中学生心理问题的影响及对策[J].新校园(学习).2012(2)
- [2]殷雨山.浅析对中学生进行心理健康教育的重要性[J].《课外阅读(中旬)》.2011,第008期
- [3]武志红.为何家会伤人[M].北京联合出版公司.2018:173
- [4]武志红.为何家会伤人[M].北京联合出版公司.2018:157
- [5]武志红.为何家会伤人[M].北京联合出版公司.2018:169
- [6]武志红.为何家会伤人[M].北京联合出版公司.2018:175
- [7]武志红.为何家会伤人[M].北京联合出版公司.2018:167