

浅谈原生家庭对学生心理健康的影响

任晓琳 齐天宇

(吉林省白山市抚松县第一中学 吉林 白山 134500)

[摘要] 当代社会中,原生家庭在学生的成长过程中有十分重要的影响作用,学生的成长与发展受家庭氛围、生活习惯的直接影响,重视原生家庭对学生的影响作用是保证学生心理健康的重要前提。由于当今社会的超速发展,家长缺乏足够精力照顾家庭,家庭的不和谐,容易引起学生的逆反心理,影响他们的身心健康。本文就原生家庭与学生心理健康关系进行分析和归纳,并据此寻找相应的解决办法,致力于帮助学生建立良好的心理健康状态。

[关键词] 原生家庭;学生;心理健康;影响

引言

近几年来,学生成长过程中的心理健康问题频发,引发社会强烈讨论。除了加强学校教育,原生家庭的影响也应当得到相应的重视。在进入学校与社会之前,原生家庭的教育非常重要。父母的言行举止和家庭的生活习惯都对学生的成长有着重要影响。寻找原生家庭的问题能够帮助我们在教育过程中更好地理解问题发生原因,并据此寻找相应的对策,为他们的健康成长打下坚实的基础。

1 原生家庭的不良影响

1.1 原生家庭造成学生的自卑

自卑心理的产生与原生家庭的影响密不可分。原因可能有以下几种:一种是相对经济情况较差的家庭,例如农村家庭,缺乏正确的教育,无法帮助学生正确理解金钱观、价值观,在以后的学习生活中,来自同龄人的对比带来无形的压力,使其产生自卑情绪;另一种是,由于父母离异或外出务工,家庭教育缺失,没有父母的陪伴和鼓励,导致对事物的认识不够全面。邓秋等[1]学者发现当学生犯错时,父母由于不理解状况而采取单纯的责骂甚至侮辱性言辞进行教育,缺乏对孩子的理解和沟通,造成学生的心理脆弱,稍有挫折便情绪低落。

1.2 原生家庭造成学生的懒惰

通常原生家庭引起的懒惰心理有几种表现,如上上进心差、抗挫折能力差、抗压能力差、缺乏时间观念、行事散漫等。最直接的原因就是父母的过分溺爱,一些家长喜欢帮助孩子做决定甚至直接解决存在的问题,过度保护使学生习惯依赖父母。此外,有些家长自身也有着明显的懒惰心理,在生活中无形地影响着孩子的成长。

1.3 原生家庭影响学生的情感认知

在启蒙时期,父母的表现便影响着孩子的情感认知。通常,父母如果在孩子眼前表现的过于亲昵,则孩子对情感的需求会更大,对情感的过度向往会使其发生早恋的概率较其他同龄人更高;反之,父母之间情感不和谐,如父母离异或者经常地吵架、冷暴力甚至暴力行为,孩子多会因此受到影响,产生焦躁、恐惧等心理,缺乏正确的情感处理方式;黄定等[2]学者经过研究发现有些家庭之间缺乏足够的有效沟通,相互之间冷漠、多疑,缺乏对孩子的关爱,使其产生自己被抛弃的感受,潜意识中过多强调自己的缺陷,与异性无法正常相处,敏感多疑。

1.4 原生家庭导致网络成瘾问题

调查显示,很大一部分学生沉迷网络是因为在家庭之中体会不到温暖,成绩也不够理想,现实生活中无法找到自己的存在意义。实际上,这部分孩子在潜意识里是渴望父母能够肯定和理解自己的,但父母对此并不知晓,一味责骂甚至体罚,使学生产生过度自卑的心理,只能从虚拟世界中寻找别人的肯定。

2 原生家庭影响心理健康的重要因素

2.1 父母的态度

父母的呵护是保证学生身心健康发展的重要因素之一:充分的关怀和鼓励可以帮助孩子敞开心扉与家长进行交流,让孩子充

满自信;反之,父母的无理睬会让孩子寡言、自卑、态度消极;而过度的溺爱和包办会让孩子缺乏独立性,思考问题过于自我。相关学者表明,不恰当的爱都会影响孩子的心理健康[3]。

2.2 家庭的氛围

家庭氛围对孩子的气质养成和心理素质养成有着重要作用。一个民主、和谐的家庭中,孩子的性格也必定是积极向上、乐观开朗的;反之,一个经常发生争吵的家庭,缺乏沟通孩子很有可能出现孤僻、消极等极端情绪。

2.3 家庭中的相处方式

孩子的心理健康很大一部分取决于父母的相处方式。比如,父母之间和谐包容,同时能够关爱、鼓励孩子,则孩子的人格建立、心理发展会比较健全;邓秋[4]研究发现父母之间缺乏关爱,无法及时与孩子沟通,则会加重孩子的心理负担,使孩子感受不到重视,面对问题时态度消极、懒散懈怠,甚至造成自杀等极端后果。

3 原生家庭对学生负面影响的解决方法

3.1 督促父母改变教育意识

帮助孩子建立良好的心理健康状态,首先应充分利用原生家庭的影响作用,让父母充分理解自己对于孩子的重要影响,为孩子营造一个和谐温暖的家庭,多陪伴,多交流,多鼓励,避免粗暴对待或者“打击式”教育,呵护孩子的健康成长。

3.2 为孩子营造和谐的家庭氛围

家庭氛围很大程度上影响着孩子的情感认知。李海春等[5]学者发现一个温暖的家庭可以帮助孩子建立起健全的人格,有足够的自信心和抗压能力去面对生活中的挫折。当孩子遇到无法解决的困难时,家长的及时帮助和鼓励也可以锻炼他们的思考能力,维护他们的自尊心,帮助孩子正确地认识自我,接纳自我。

3.3 充分发挥辅导员和心理老师的作用

在学生进入校园后,跟老师的相处时间比家庭更多。当学生出现心理健康问题时,及时发现状况并采取相应方法十分重要,老师可以协助家长共同努力,引导学生正确认识自身的问题,多方协作帮助孩子保持心理健康。

结束语

综上所述,原生家庭对学生的心理健康有十分重大的影响。一个和谐稳定的原生家庭可以帮助孩子建立完整的人格和健康的心态。

参考文献

- [1] 邓秋,唐雪.原生家庭对学生成长心理健康的影响[J].教育现代化,2017(42):171.
- [2] 黄定.原生家庭对高职学生心理健康的影响[J].才智,2018(22):88.
- [3] 刘赅秀.原生家庭视角下的大学生心理健康教育探究[J].科教导刊(中旬刊),2018(06):166-167.
- [4] 邓秋,杨雪.原生家庭对学生成长心理健康的影响[J].教育现代化,2017,4(42):170-171.
- [5] 李海春.原生家庭与高校思想政治教育工作的深层联系[J].漳州职业技术学院学报,2017(19):98-102.