

青少年心理健康教育中家庭教育的角色定位与实践策略研究

帕特古丽·拉曼

新疆科信职业技术学院

摘要：本文旨在探讨青少年心理健康教育中家庭教育的角色定位与实践策略，研究发现，家庭教育作为青少年心理健康发展的核心影响因素，需从基础性角色、协同性角色及赋能性角色进行多维定位。实践策略方面应通过构建积极家庭环境、提升家长教育能力、建立家校社协同机制及运用数字化手段等途径，全面提升家庭教育质量，结合国内最新实践案例，本文提出一套适合中国国情的家庭教育实践模式，为促进青少年心理健康发展提供理论支持和实践指导。

关键词：青少年心理健康；家庭教育；角色定位；实践策略；家校社协同

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.12.158

引言

青少年心理健康问题是当今社会面临的重大挑战之一，在快节奏、高竞争的时代背景下青少年承受着前所未有的心理压力，众多研究表明，当下青少年群体中不同程度的心理困扰普遍存在，焦虑、抑郁等负面情绪时有发生，在影响青少年心理健康的诸多因素里家庭教育处于核心地位，发挥着不可替代的关键作用。现实中家庭教育却存在诸多短板，许多家长过度聚焦学业成绩忽略孩子内心感受导致亲子间沟通不畅情感纽带脆弱，部分家长因自身缺乏相关知识难以敏锐察觉孩子心理问题的苗头^[1]。随着社会竞争低龄化，学业压力层层加码家庭结构变迁使亲子相处模式改变，传统家庭教育模式遭遇严峻挑战，因此重新审视家庭教育在青少年心理健康教育中的角色，探寻行之有效的实践策略刻不容缓。

一、家庭教育在青少年心理健康教育中的角色定位

（一）基础性角色：心理健康发展的初始场域

家庭是青少年心理发展的最初环境也是塑造其心理品质的核心场所，从发展心理学角度看，个体在家庭中形成的情感依恋、自我概念和应对模式将深远影响其一生的心理健康状态，研究显示，母亲不良教养方式（如过度控制、情感忽视）会通过影响杏仁核与前额叶的神经连接，在3-5年后显著增加孩子抑郁风险，这种神经发育层面的影响机制显示了家庭教育在心理健康发展中的基础性作用，家庭教育的基础性角色还体现在价值观形成和情绪调节能力培养方面，家庭通过日常互动、榜样示范和显性与隐性规则传递情绪表达与调节的方式，研究发现采用“权威型养育”（温暖支持+合理界限）模式的家庭孩子抑郁风险降低37%，这表明良好的家庭教育不仅提供情感支持还培养青少年适应压力的心理能力，为后续心理健康发展奠定基础^[2]。

（二）协同性角色：家校社育人的连接纽带

在现代教育体系里家校社协同育人是关键方向，家庭教育在此过程中承担着连接纽带的核心角色，其作为协同育人机制的关键节点，一方面是学校教育的自然延伸与补充能深度洞察孩子成长细节向学校反馈心理动态、行为表现，助力学校精准开展个性化教育；另一方面也是社会教育的重要传导与反馈通道，可衔接社区、专业机构等社会资源为孩子心理健康服务搭建支持网络。从教育实践逻辑看，家庭教育的协同性聚焦信息沟通、资源整合、教育衔接三重维度：以信息沟通打通家校育人认知，借资源整合拓展社会育人场域，靠教育衔接实现学校知识与社会践行的贯通推动青少年在知行合一中成长，构建起“政府统筹-部门协作-学校主导-家庭尽责-社会参与”的协同育人生态。

（三）赋能性角色：心理潜能开发的促进力量

家庭教育不仅关注问题预防和干预更应重视青少年心理潜能的开发和心理韧性的培养，赋能性角色要求家庭从传统的缺陷弥补模式转向优势发展模式，关注孩子的天赋特质和心理优势，如小七老师在银川市实验中学家长课堂中提出的“天赋优势心理学”核心理念（来源“搜狐网”）强调21世纪的教育竞争本质是“发现孩子天赋的竞争”，这正是家庭教育赋能性角色的体现^[3]。赋能性角色还表现在培养青少年的自我概念和自主能力，伊朗研究团队进行的“家庭中心赋能模型”（FCEM）研究表明，通过8周干预显著改善了9-12岁肥胖男童的自我概念评分（ $P=0.038$ ）并降低了BMI（ $P=0.039$ ），这种赋能模式通过四个关键步骤——感知威胁、自我效能、自我控制和评估，同时改善肥胖儿童的体重和心理状态展示了家庭赋能对青少年身心健康的积极影响。（见图1）

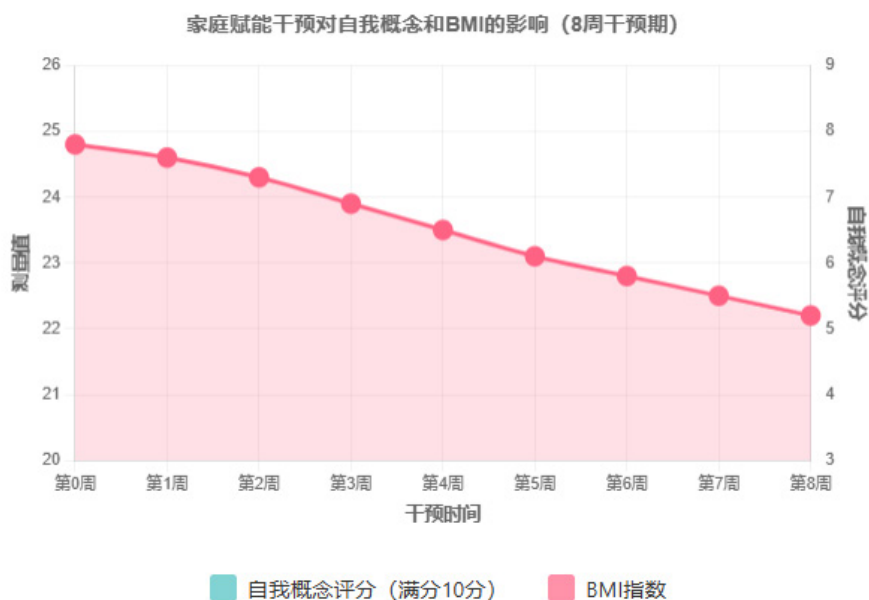


图1 家庭教育赋能性角色对青少年心理潜能开发的影响

二、家庭教育在青少年心理健康教育中的实践策略

(一) 构建积极健康的家庭心理环境

家庭心理环境堪称青少年心理健康发展的基础要件,其涵盖情感氛围、沟通方式、家庭规则等多个关键维度。就情感支持层面而言,家长应为孩子供给毫无条件的爱与接纳在关爱中帮助孩子树立安全感与自我价值感,同时设置合理期望与边界防止期望过高带来压迫感或毫无要求致使孩子缺乏目标,助力孩子在适度压力下稳步成长。沟通方式上要化解代际沟通的断层困境,家长需摒弃单一成绩导向的交流模式掌握积极倾听技巧,专注于孩子表达的内容理解其背后的情感与需求,运用非暴力沟通避免指责、批评,以温和且真诚的语言传递想法及时给予情感回应,让孩子真切感知到被理解与支持营造平等、尊重的对话氛围,使孩子愿意倾诉心声^[4]。而家庭规则方面应着重规范作息与媒体使用,规律作息利于青少年生物钟稳定保障充足睡眠促进身体与大脑发育,制定电子设备使用规则能避免孩子过度沉迷网络减少睡眠不足、视力下降等不良影响,同时为其留出充足体育活动时间,助力孩子在健康生活节奏中维持良好心理状态。

(二) 提升家长心理健康教育素养与能力

家长的教育素养和能力直接决定家庭教育的质量,提升家长心理健康教育能力,这首先需要加强心理健康知识普及,许多父母无法识别孩子的心理问题,甚至否认问题的存在,错失了早期干预的黄金时机。针对这一问题,陕西省推动省、市、县(区)、校“三秦家长学校”建设全覆盖,建立“教育部门牵头、跨部门协作、线上线下融合、高校+专家支撑”的工作机制,这种系统化

的家长教育体系能够有效提升家长的心理素养。其次就是家长需要掌握具体的心理健康教育技能,包括如何识别心理问题信号、如何进行危机干预、如何与孩子沟通敏感话题等,这些专业知识和技能同样需要通过家长培训传递给家长^[5]。

(三) 建立多层次家校社协同支持机制

青少年心理健康教育的有效推进,离不开家庭、学校和社会三方协同努力,学校应着重健全家庭教育与学校教育的沟通渠道,借助家长会、家长学校、学校开放日以及家长会等多样途径提升沟通成效,银川市实验中学定期举办家长课堂,既能让家长深入了解学校教育理念与方法又能收集家长反馈意见达成家校良性互动,便是很好的实践。

医教结合支持机制同样关键,鼓励从事儿童医疗保健服务的医疗机构,与学校、幼儿园构建协同机制推进医务人员担任中小学校、幼儿园健康副校(园)长,这能为家庭提供专业化心理健康服务,特别是针对有心理问题的儿童可打通快速转介就医“绿色通道”保障及时干预。

社区作为家庭和教育系统的重要支撑力量需建立社区(村)学校家庭社会协同育人机制,社区可提供家庭教育指导服务,组织亲子活动,为青少年创造社会实践机会,营造良好社区教育环境,如在陕西省方案中探索发布青少年体育运动“地图”,支持高校、社区(村)及城市公共体育场馆和体育设施免费或优惠向中小學生开放,便是借助社区资源支持青少年心理健康发展的典型范例。

（四）运用数字化手段提升家庭教育指导效能

随着信息技术的发展数字化手段成为提升家庭教育指导效能的重要途径，一方面可以建立线上教育平台为家长提供便捷的学习资源，可以通过微信公众号和视频号提供心理健康知识和服务，这种线上平台能够突破时间和空间限制让更多家长获得专业指导。另一方面可以利用大数据分析实现精准化的指导服务，通过收集和分析家庭教育中的数据可以识别出高风险家庭提供针对性的干预措施，昆明市教育科学研究院的“目标-内容-评价”一体化的初中心理健康教育与学科教学融合的实践研究就体现了数据驱动的教育创新思路，这种基于数据的精准化指导能够提高家庭教育指导的效率和效果，需要注意的是数字化手段的应用需要平衡好技术与人文的关系避免过度依赖技术而忽视人性化的沟通和互动，特别是对于电子产品对中小學生身心健康的影响，需要有清醒的认识和合理的管控措施，昆明市盘龙区云文翰学校谭飞负责的“电子产品对中小學生身心健康影响的机制与干预策略研究”正是对这一问题的积极响应。

三、青少年心理健康教育中家庭教育面临的主要挑战与应对策略

（一）当前面临的主要挑战

青少年心理健康教育中的家庭教育正遭遇多重现实挑战，社会竞争压力向低龄群体渗透，12-16岁青少年处于学业压力骤增的关键阶段，这一时期群体精神疾病患病率显著高于低龄儿童，相关数据显示69.57%的学生抑郁与家庭关系相关，其中77.39%涉及家长对孩子学业期待过高，过度聚焦学业成绩的评价体系让家庭教育偏离了促进青少年全面发展的本真目标，现代家庭功能的结构性变迁也带来新问题，双职工家庭、隔代抚养等家庭结构变化导致亲子互动频率减少、质量下降。中科院心理研究所追踪研究表明，母亲过度控制、情感忽视等不良教养方式会影响孩子杏仁核与前额叶的神经连接，在3-5年后显著增加抑郁风险，而青春期大脑情绪调节中枢尚未发育成熟，长期压力更易引发神经递质失衡加剧心理问题隐患，专业资源与支持系统的不足同样制约家庭教育效能，尽管国家已出台心理健康服务相关政策，但基层资源缺口明显，全国中小学专职心理教师配备率不足1:1500，且多数教师缺乏系统的危机干预培训，这种资源匮乏使得轻度抑郁儿童难以获得及时的早期干预最终发展为重度抑郁的比例增加40%，进一步放大了家庭教育在心理健康引导中的困境。

（二）应对策略与建议

针对上述挑战需要采取多维度应对策略，首先是重

构教育评价体系建立多元化的人才评估机制，如上海市部分学校试点“成长档案袋”制度，记录学生艺术创作、社会实践等非学术成果有效缓解了单一分数评价的压力，这种多元化评价能够减轻学生压力为家庭教育创造更宽松的环境。其次是加强家长教育和支持，推广“权·威型养育”（温暖支持+合理界限），避免过度控制或放任自流，家长需要学会识别抑郁信号，如持续两周以上的情绪低落、兴趣减退及时寻求专业帮助。第三是加大资源投入和系统建设，加大学校心理健康资源投入确保每所中小学至少配备1名专职心理教师，并建立医教结合的干预机制，例如复旦大学附属儿科医院与松江区学校合作，通过“心理危机转介绿色通道”将干预响应时间缩短至48小时，这种系统化的支持体系能够为家庭提供及时的专业帮助。

结语

本研究探讨了家庭教育在青少年心理健康教育中的角色与策略，发现其作为基础性场域、协同性纽带和赋能性力量具有不可替代的作用，应对当前挑战需从构建积极家庭环境、提升家长教育能力、建立协同支持机制及善用数字化手段等方面系统推进。未来家庭教育将更趋科学化、个性化、协同化和数字化，依托多学科成果提供精准指导尊重家庭差异实施多元策略，并强化家校社及专业机构协同形成育人合力。青少年心理健康是系统工程，需家庭、学校、社会各尽其责、密切配合，共同构建良好教育生态促进青少年健康成长。

参考文献

- [1] 李金霞. 赋能家庭教育，助力健康成长[J]. 天津教育, 2019, 0(35): 186-187
 - [2] 吴捷, 冯文彬. 健康中国战略下阅读疗法在中小学心理健康教育中的实践应用[J]. 新课程教学(电子版), 2025(4): 18-2081
 - [3] 王克云. 家庭教育对青少年心理健康的作用及实施策略[J]. 中国科技经济新闻数据库 教育, 2024(6): 0059-0062
 - [4] 蔡思琴, 程钰莹, 江晨茜, 戴佳仪, 李邵涵. 父母教养与隔代教养对青少年心理健康的影响及干预策略优化研究[J]. 社会科学前沿, 2025, (6): 781-791
 - [5] 张大均. 青少年心理健康及其教育的整合研究[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2018, 34(5): 22-28
- 作者简介：帕特古丽·拉曼，1981.09.08，女，维吾尔族 籍贯，新疆学历，本科职称，讲师 研究方向：教育类。