

家庭何以铸就韧性:儿童心理韧性的家庭影响路径与培育策略

万梦瑶

福建师范大学教育学院 福建 福州 350008

【摘要】：在青少年心理健康问题日益受到广泛关注的背景下，从家庭教育视角探究儿童心理韧性的培育路径具有重要现实意义。该研究基于生态系统理论与发展心理学框架，系统梳理家庭环境与家长因素对儿童心理韧性的影响，明确认知发展、情感支持与行为示范三大核心影响路径，揭示了家庭教育通过塑造儿童的认知模式、提供情感安全基地以及提供行为榜样等方式促进心理韧性发展的内在机制。研究进一步提出，通过认知重构训练、积极情感引导、家长行为示范等教育心理学策略构建儿童心理韧性的家庭支持体系。

【关键词】：家庭教育；心理韧性；影响路径；儿童心理韧性培养

DOI:10.12417/2982-3803.25.04.023

1 前言

当前青少年群体心理健康状况的恶化趋势，从内在情绪问题与外在极端行为两个维度，凸显了其心理韧性水平的普遍不足。《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示，2020年我国青少年抑郁检出率为24.6%，约10%的儿童青少年存在焦虑障碍，反映出其在情绪调节与压力应对方面的内在脆弱性。这些数据共同指向青少年群体在面对压力与挫折时心理调适能力的不足，也突显了从心理韧性角度出发开展干预与培养的紧迫性。在影响心理韧性发展的生态系统中，家庭作为个体早期社会化的重要场域，其教养实践、情感支持与家庭功能质量具有奠基性作用。依据家庭系统理论，父母的教育理念、情绪回应方式以及家庭整体氛围，深刻影响子女的认知风格、情绪调节与压力应对策略，从而构成心理韧性发展的关键外部资源。然而，当前许多家庭在履行教育职能过程中存在明显偏差，如过度聚焦学业成就、忽视情绪健康与人格培育，甚至出现“过度保护”“包办替代”等教养行为，从而削弱了子女独立应对困难的机会与能力。

因此，在青少年心理健康问题日益凸显的背景下，系统探讨家庭教育与心理韧性发展之间的关系，具有重要的理论价值与现实意义。本研究旨在立足实证数据，分析家庭教育对心理韧性的影响机制，并据此提出面向韧性发展的家庭教育优化路径。

2 核心概念界定:心理韧性与家庭教育

2.1 心理韧性的内涵

韧性又叫复原力。在中国文化溯源上，韧性有着不同的体现。在儒家思想中，《周易》提到“天行健，君子以自强不息”，这体现了一种坚韧不拔的精神。在道家思想中，《老子》中有“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜”，体现了一种通过顺应、迂回的方式来应对外界压力的韧性。

学术界至今对心理韧性这一概念的认识并不统一，主要有三种定义取向：结果性、过程性、品质性^[1]。本文比较倾向的心理抗跌性为：指有效地应对和适应在失去、困难或逆境面前的表现。这种自我保护的生物本能，会在生活变化对人产生威胁的时候显现出来。保护因素来自个人、家庭和社会三个方面，会互相作用，形成共同抵御环境不良影响的动力系统^[2]。

2.2 家庭教育的内涵

家庭教育是指父母或其他监护人为促进未成年人全面健康成长，对其实施的道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯等方面的培育、引导和影响。中国家庭教育以立德树人为根本任务。《家庭教育促进法》中提出，家庭教育是通过家长的言传身教、家庭生活实践以及家庭成员之间的互动来进行的。它具有先导性、感染性、权威性、针对性、终身性等特点，这些特点使得家庭教育在未成年人的成长过程中发挥着独特而不可替代的作用。

3 家庭视域下对儿童心理韧性的影响因素

本章分析家庭教育中对于儿童心理韧性的影响因素主要从宏观视角——家庭环境和微观视角——家长这两个方面进行分析。

3.1 家庭环境因素

(1) 家庭经济状况：良好的家庭社会经济地位能够为儿童提供稳定的生活环境与优质的教育资源，从而为其心理社会发展创造有利条件。然而，经济困难家庭可能面临资源匮乏与生活不确定性等问题，进而增加子女的心理压力与适应风险^[3]。需要指出的是，经济因素对心理韧性的影响并非单向决定，而呈现出一定的辩证特征——适度的逆境体验亦可能激发个体提前发展出独立性、坚韧性等积极品质。

(2) 家庭结构：家庭结构是指家庭的组织框架，由家庭

成员的身份、关系及其相互作用模式所界定。发展心理学与家庭系统理论指出，不同的家庭结构通过塑造差异化的家庭过程，进而对儿童心理韧性的发展产生深远影响。完整核心家庭通常能够为儿童提供相对充沛的经济、情感与教养资源。然而，这并非断言单亲家庭或其它家庭结构必然导致儿童发展劣势。大量研究证实，家庭过程的质量远比结构形式更为关键。若主要抚养者能保持积极的教养方式、构建良好的亲子关系并有效利用社会支持网络，儿童同样可以发展出良好的心理韧性^{[4][5]}。

(3) 家庭氛围：家庭氛围，亦称家庭情绪氛围，是指由家庭成员间的互动模式、情感表达与关系质量所营造出的相对稳定的心理与情绪环境。一般而言，家庭氛围可大致划分为支持性氛围与冲突性氛围两种典型类型。支持性家庭氛围以成员间的相互尊重、情感温暖与民主沟通为主要特征。根据依恋理论，安全型依恋为幼儿探索环境提供了“安全基地”，这直接促进了儿童情绪调节能力与解决问题信心的发展。与之相反，冲突性家庭氛围则表现为频繁的亲子或夫妻冲突、情感冷漠或过度控制。这种充满压力与不确定性的环境会持续激活儿童的应激反应系统，消耗大量的心理资源，显著阻碍心理韧性的发展。

3.2 家长因素

(1) 家长教育方式：家庭教养方式指父母在抚养子女过程中呈现出的稳定行为模式与情感回应策略，其理论框架主要源于 Baumrind 提出的经典分类模型，后经 Maccoby 与 Martin 完善形成二维度四类型体系：权威型、专制型、溺爱型及忽视型。不同教养方式通过差异化路径影响儿童心理韧性发展。权威型教养通过规则约束与情感支持的动态平衡，为儿童提供认知重构的安全空间与自主探索的实践机会。专制型教养虽强调服从却缺乏情感回应，易导致儿童长期处于应激状态。溺爱型教养过度满足需求但规避规则建立，实质上剥夺了儿童通过适度挫折锻炼韧性的关键机会。

(2) 家长自身心理素质：家长作为儿童成长过程中的首要行为榜样，其自身的心理素质构成影响子代心理韧性发展的关键环境因素。根据 Bandura 的社会学习理论，儿童通过观察性学习机制，在家庭互动中持续内化父母的情感反应模式与压力应对策略。当家长具备积极情绪调节能力与较高心理韧性时，其表现出的认知重评能力与问题导向应对方式，会为子女提供可模仿的适应性行为模板。相反，若家长长期处于焦虑或抑郁状态，会通过情绪传染机制与无效教养行为破坏子女的心理适应能力。

(3) 家长的期望：适度的家长期望能够为儿童设定清晰的发展目标，激发其成就动机与自我提升的内在动力。根据维果茨基的最近发展区理论，当期望水平落在儿童通过努力可达

到的范围内时，最能促进其认知能力与心理韧性的协同发展。然而，当期望值超出儿童的实际能力范围时，会触发慢性压力反应，导致皮质醇水平持续升高，进而抑制前额叶皮层功能。这种神经内分泌紊乱会使儿童出现焦虑性回避行为，并通过反复的失败体验形成习得性无助。另一方面，过低的期望则难以激活儿童的挑战意识，使其长期处于认知惰性状态。

4 内在作用机制:认知、情感与行为的塑造路径

单个的影响因素对于儿童心理韧性的影响是不同的，同时，影响因素之间也会相互作用对心理韧性产生不同影响，本节探究心理韧性的不同影响路径。

4.1 认知发展机制及其作用路径

家庭环境会影响孩子的认知模式。家庭中的各种因素，如家长的教育方式、家庭氛围等，会影响孩子对世界的认知和理解。研究表明，消极的教养方式与其子女心理韧性呈负相关^[3]。在这样的环境下，孩子可能形成悲观、消极的认知模式，认为困难是无法战胜的，自己是无能为力的，孩子遇到问题时更容易放弃，心理韧性较低。而在积极的家庭环境与教养方式中，孩子会形成乐观、积极的认知模式，这种认知模式有助于提升心理韧性。此外，良好的家庭环境能够促进孩子认知重构。通过家庭教育和引导，孩子可以学会认知重构的技巧，进而影响孩子的心理韧性。当孩子面对挫折和困难时，他们可以通过改变对事件的看法和解释方式，即产生了认知重构，进而调整情绪和行为反应。

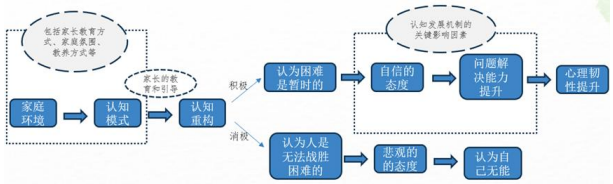


图 1

4.2 情感支持机制及其作用路径

温暖、和谐的家庭情感氛围为孩子提供了丰富的情感滋养。孩子在这样的家庭中能够感受到父母的爱、关心和支持，内心充满安全感。当他们遇到困难时，这种情感上的安全感会成为他们的心理缓冲带，减轻挫折带来的痛苦和压力。有研究表明，学前儿童的乐观和心理韧性在其家庭环境与情绪行为问题关系中存在多重中介效应。

此外，家长的情感表达方式和对孩子情感的回应方式会影响孩子情感调节能力的发展。如果家长能够正确引导孩子识别和表达自己的情绪，帮助孩子学会应对各种情绪，孩子就会逐渐掌握有效的情感调节方法。

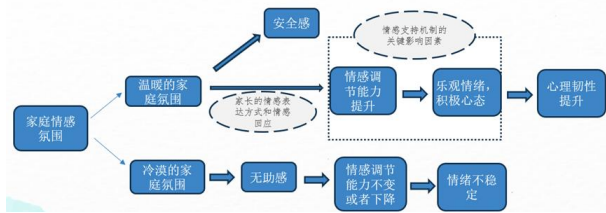


图 2

4.3 行为示范机制及其作用路径

家长是孩子最重要的榜样，其行为方式会直接影响孩子的行为习惯和应对方式。此路径的核心因素是家长行为，家长好的行为会为孩子树立榜样，而孩子天然的模仿倾向会使其外化乃至内化家长的行为方式和思维模式，譬如提高问题解决能力，养成乐观的态度等。而这些能力和品质会提高孩子的心理韧性。另一方面，家庭中的规则和对孩子的行为训练也对心理韧性有影响。合理的家庭规则可以培养孩子的自律性和责任感，让孩子学会遵守规则、承担后果。有研究提到心理韧性可以通过有意识地培养来获得。

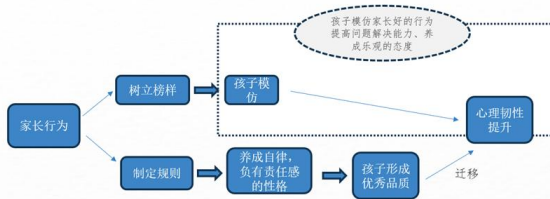


图 3

需要强调的是，认知、情感和行为三大机制并非孤立存在，而是相互影响、协同作用的有机整体。认知发展影响情感体验，情感状态调节行为表现，而行为结果又反过来影响认知评价，形成动态的循环系统。

5 赋能与协同:提升儿童心理韧性的家庭实践路径与家校支持体系

本文试图从教育心理学的视角，针对家庭教育中，如何增强儿童心理韧性提出一些建议。

参考文献:

- [1] 李海莹,张文新.心理韧性研究综述[J].山东师范大学学报(人文社会科学版),2006,51(3):149-152
- [2] 雷万胜;陈栩;陈锦添.大学生心理韧性研究[J].中国健康心理学杂志,2008,(2):155-157
- [3] 肖凌燕.小学生父母教养方式与子女心理韧性的关系[J].校园心理,2023,21(06):381-387.
- [4] Cui M,Donnellan M B,Conger R D.Reciprocal influences between parents'marital problems and adolescent internalizing and externalizing behavior[J].Developmental psychology,2007,43(6):1544.
- [5] Amato P R.Marital discord,divorce,and children's well-being[J].Families count:Effects on child and adolescent development,2006: 179-202.

5.1 认知重构:家庭场景中的思维模式训练策略

认知发展理论强调个体通过解决问题和应对挑战来促进认知能力的发展。父母通过引导孩子思考解决问题的方法、给予孩子适当的挑战性任务，可以培养孩子的应对技巧。例如，当孩子遇到学习困难时，父母可以与他们一起讨论问题的原因，提出多种解决方法，并鼓励孩子尝试不同的方法。通过这种问题解决的过程，孩子不仅提高了实际解决问题的能力，还培养了批判性思维和创新思维。

5.2 情感支持:构建安全型亲子依恋与情绪调节系统

积极心理学指出积极的情绪状态和情感支持对个体的心理韧性具有重要促进作用。在家庭中，父母应营造积极乐观的情感氛围，通过表达关爱、赞赏和鼓励，让孩子感受到安全和支持。同时，教导孩子情绪调节的方法，如深呼吸、积极自我对话、转移注意力等。当孩子在面对困难时能够有效地调节情绪，保持积极的心态，他们更有可能以坚韧的姿态应对挑战。

5.3 行为示范:基于社会学习理论的家长韧性行为塑造

Bandura 的社会学习理论指出，儿童通过观察和模仿父母的行为来学习应对挑战的方式。在家庭教育中，父母作为孩子最重要的榜样，其坚韧的行为表现会被孩子观察并模仿。父母在面对工作压力、经济困难、人际关系挑战等各种困境时，若能展现出积极应对、坚持不懈、灵活应变的态度和行为，孩子会在潜意识中习得这些应对困难的模式。

6 结论

通过研究家庭教育对儿童心理韧性的多维影响，本文梳理了家庭环境、家长教育方式及亲子关系质量在心理韧性发展中的关键作用。良好的家庭氛围、权威型教育方式及亲密的亲子关系能够显著提升儿童的心理韧性。并且本文进一步说明了认知、情感及行为示范机制，阐明了家庭教育在塑造儿童心理韧性中的形成路径。基于此，提出了从教育心理学角度促进心理韧性的科学建议，并强调家校合作的重要性。未来研究可进一步探讨跨文化背景下的家庭教育模式，为心理韧性培养提供更广泛的支持。通过家庭、学校及社会的共同努力，儿童心理韧性的培育将为其健康成长和应对未来挑战奠定坚实基础。