

义务教育阶段青少年个人成长主动性的发展特点：家庭教养方式的作用

黄群英

内江师范学院 四川 内江 641100

【摘要】：义务教育阶段是青少年自我意识、行为习惯、成长动力形成的黄金时期。本文主要从家庭教养方式和青少年个人成长主动性之间的关系入手，用文献归纳和逻辑分析相结合的方式，对青少年自我认知、成长需求、自主行为、依存关系等各方面的发展特点进行梳理，并从情感支持、规则约束、自主赋能、亲子沟通四个方面来探究家庭教养方式的影响。研究认为，温情且有边界的家庭教育有利于青少年成长主动性被激发出来，使青少年由外在依赖转向内在驱动。

【关键词】：义务教育；青少年；家庭教养方式；个人成长主动性；亲子沟通

DOI:10.12417/2705-1358.26.14.019

由于青少年阶段是其生理、心理、社交等各个方面发生转变的枢纽期，对于其心理发展的正向引导极为关键，生物、心理、社会、环境等内外因素都会对青少年社会心理发展产生影响。《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》显示2022年参与该调查的14.8%的青少年存在抑郁风险（轻度抑郁占比为10.8%，重度抑郁占比为4.0%）。据估算有至少3000万17岁以下的青少年出现心理亚健康现象。因此，引导青少年社会心理健康发展不容忽视。

家庭教养方式属于青少年成长环境里最直接、最持久的因素，它经由情感支持、规则引领、自主空间以及互动品质这些途径，会对青少年的自我认识及行动取向产生影响。因此分析家庭教养方式对青少年成长主动性的影响有重要的教育现实意义。

1 家庭教养方式概述

家庭教养方式是父母在日常的抚养、教育、管理、情感互动等各方面形成的一种相对稳定的模式，它会对青少年的价值观、行为习惯以及心理发展产生影响。义务教育阶段的青少年身心发生显著的变化，对于家庭的支持以及自身的自由度有较高的要求。

2 义务教育阶段青少年个人成长主动性的发展特点

2.1 自我认知渐进觉醒

义务教育阶段青少年自我认知由原来的外在评价依赖转

向内在理解产生。小学中高年级的学生大多依靠教师的表扬、家长的期待以及同伴之间的比较来认识自己，对于“我能做好吗”的判断很容易受到外界反馈的影响。初中阶段个体开始关注能力差别、兴趣偏好、性格特点和未来前景，自我评价也不再只是看成绩的好坏，而是扩展到了人际关系、情绪调节、责任担当等各个方面。

2.2 成长需求分层多元

青少年成长需求在义务教育阶段由原来的单一学习需求变为学业发展、情感归属、能力展示、价值确认四者并存的需求。低年级的学生更看重安全感、被关注感以及任务完成之后即时的肯定，而随着年龄的增长，学生会把注意力放在自己独立地表达出来、得到同伴的认可、发展自己的兴趣以及证明自己身上。

2.3 自主行为波动递进

义务教育阶段青少年的自主行为不是线性增强的，在尝试、退缩、调整中逐渐递进。小学阶段的自主性主要是指按照老师的要求去完成作业、整理物品、参加班级活动等具体的行为，还带有很强的外部推动性。进入青春期以后，学生会自主选择学习方式、安排课余时间、发表自己的观点，但是由于情绪的起伏、意志的高低以及外界的评价等因素的影响，行为的稳定性就容易出现反复。

四川义务教育高质量发展研究中心2024年度课题“义务教育高质量发展下青少年个人成长主动性的特点、影响因素与培育路径研究”(YWYB-2024-17)；内江师范学院。

2024年校级教育教学研究项目“大中小心理健康教育内容与方法的衔接机制研究：以大学为中心的纵向探索”(JJHZ2405)；

2024年内江师范学院校级“大学生创新创业训练计划”项目“乡村振兴与农村职中耦合：项目主导人才培养模式创新”(X2024318)。

2.4 成长依存逐步弱化

青少年在义务教育阶段对于家庭和教师的成长依存逐渐减弱，但是并不意味着完全独立。低龄学生的学习安排、生活管理、价值判断等都依靠成人的指导来完成，成长的目标也是由外界来决定的。随着年龄的增长，学生开始希望拥有自己的空间和权利，对成人过多的干涉有抵触情绪，更愿意从同伴的经验、网络的信息以及自身的判断中去认识问题。

3 家庭教养方式对青少年成长主动性的影响因素

3.1 家庭情感支持供给力度

家庭情感支持的多少会决定青少年是否敢于说出自己的需要、面对挫折、做出积极的自我评价。中国儿童中心调查涉及全国 120 个区县的 69665 名四年级、八年级学生，结果显示亲子亲密水平高、父母支持水平高，可以提高中小学生的心理弹性，降低情绪问题的发生率。

3.2 家庭规则约束适配程度

家庭规则是否与年龄阶段、行为场景相适应，会直接影响青少年对规则的接受程度和遵守情况。《第 5 次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示，2022 年我国未成年网民规模已超过 1.93 亿人，互联网普及率达到了 97.2%，61.5% 的未成年网民认为限制游戏时长使自己或者同学的游戏时间明显减少。

3.3 家庭自主赋能释放尺度

家庭给青少年留下的自主空间大，就会影响青少年自我管理、责任感的培养。《青少年互联网使用情况调查报告（2024）》显示，调查问卷共有 5689 份，其中使用人工智能产品青少年占总人数的 45.1%，认为自己是健康上网第一责任人的有 57.6%。

3.4 家庭亲子沟通畅通效度

亲子沟通是否顺畅会决定青少年能否把成长中的困惑变成可以表达、可以理解、可以调整的问题。2024 年青少年互联网使用情况调查表明，大多数家庭会通过引导教育和沟通来管理上网行为，其中对上网时长、上网内容采取沟通引导的比例分别是 57.7%、55.5%。见表 1。

表 1 各变量的描述性统计与相关系数矩阵

变量	M	SD	1	2	3	4	5
1 家庭情感支持	4.18	0.72	1				

2 家庭规则适配	3.86	0.69	0.41**	1			
3 家庭自主赋能	3.74	0.76	0.38**	0.46**	1		
4 亲子沟通效度	4.02	0.71	0.52**	0.39**	0.43**	1	
5 个人成长主动性	4.11	0.68	0.48**	0.35**	0.56**	0.51**	1

（注：续表 1）

由表 1 可见，家庭情感支持、家庭规则适配、家庭自主赋能、亲子沟通效度均与青少年个人成长主动性呈正相关，其中家庭自主赋能与个人成长主动性的相关程度最高（ $r=0.56$ ， $P<0.01$ ），亲子沟通效度次之（ $r=0.51$ ， $P<0.01$ ），说明青少年成长主动性的提升不仅依赖家庭温情支持，也需要自主空间和有效沟通共同发挥作用。

4 家庭教养方式提升青少年成长主动性的优化策略

4.1 深耕温情支持滋养认知

家庭应该将情感支持落实到日常可以感知的互动之中，在被理解、被接纳、被看见的过程中形成稳定的自我认知。家长可以减少只对分数、排名、错误进行评价的表达方式，把关注点转移到努力的过程、任务的方法、情绪的变化以及能力的提高上。以学生的考试成绩不好为例，家庭不应该立刻追问学生为什么会失败，而应该让学生回忆起自己复习的进程、易错之处、临场表现以及下一次可以改进的环节等，使失败由一个否定性的事件变为自我认识的一种材料。家长在日常的交流中还可以设置“成长记录”的环节，就本周完成的一件小事、克服的一次困难、发现的一个兴趣进行简短的交流，让学生逐步认识到自身的优点与不足。温情支持不是无原则的安慰，是在接纳情绪的基础上帮助青少年认识行为的结果。

4.2 适配学段规则精准赋能

家庭规则要依照义务教育各个学段发展特点做动态调整，防止规则太粗、太密或者长期不变。小学阶段的学生自控力和时间观念还处在形成之中，规则要明确、具体、可操作，作息时间、作业顺序、电子产品使用时段、物品整理要求等都应该固定下来，使学生在一个稳定的秩序中形成基本的界限。进入初中之后，学生的独立意识增强，家庭规则由原来的单向规定变为共同商定，以学习时间、兴趣活动、同伴交往、网络使用、

家务参与等为内容的家庭约定开始产生。规则制定时要明确“为什么需要”“做到什么程度”“违反后怎样承担后果”，不能只留下禁止性要求。

4.3 适度放手锤炼自主行为

家庭提高青少年成长的主动性，不能长期代替其选择、判断、承担结果，而应该用分层放手培养自主行为的方式。家长依据孩子年龄和能力来设定“责任阶梯”，先让孩子做些简单的低风险的事情，例如整理学习资料、安排周末阅读、选择兴趣课程、制定一次家庭出行路线等，然后再慢慢过渡到学习目标的确定、时间的分配、与同伴之间的矛盾解决以及个人消费的管理上。放手并不等于不管，而是在一定的范围内给孩子提供选择权、执行权、复盘权。面对作业拖延，家长可以给出两个时间方案，让学生自行决定完成的先后顺序，最后一起检查结果；如果效果不好，就引导学生分析拖延的原因，而不是直接接管安排。

4.4 畅通亲子沟通弱化依存

亲子沟通应该由命令式的传递转变为平等式的协商，在青少年表达自己的意见、说明自己的理由、一起解决问题的过程中减少被动的依赖。家庭可以创建一个固定的、轻量级的沟通方式，比如每周一次十五分钟的家庭谈话，谈话的主题可以是学习成绩，也可以是情绪问题、与同学的关系、兴趣的变化、网络内容以及未来的想法等。家长在沟通过程中应该控制即时的评判和连续的说教，更多的采用开放式的问题，例如，怎样看待这件事，你希望得到什么样的帮助，你觉得哪一步最难等，

使孩子有机会说出自己的真实感受和判断依据。对于家庭成员之间的分歧，可以采取“问题共识、方案列举、责任分配、结果反馈”这一系列的步骤来处理，就晚睡问题而言，首先要确定晚睡会对健康以及学习造成怎样的影响，之后一起列出一些可以改善晚睡的方法，比如安排睡前活动、提前收拾好书包、设置提醒等，最后决定由孩子执行，家长给予必要的提醒。见图1。

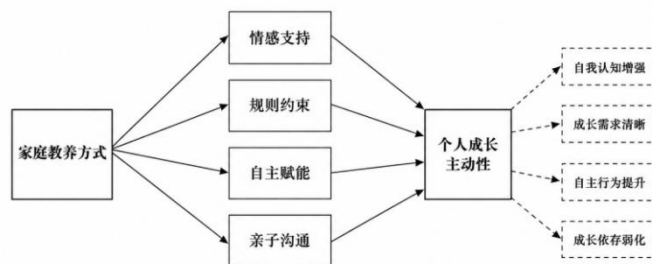


图1 家庭教养方式影响青少年个人成长主动性的作用路径

5 结语

义务教育阶段青少年成长的主动性是个人心理成熟、家庭支持、教育引导三者共同作用所形成的。家庭教养方式不能只是停留在单向的管制或者过度的保护上，在温情支持里加强青少年的自我认识，在合理规则里帮助其划定行为边界，在适度放任中提升自主决断力，在平等沟通里减少成长的依赖。

参考文献:

- [1] 孔风,钟凯馨,张彩艳,李雪雯.青少年坚毅与主观幸福感的关系:个人成长主动性与希望的多重中介作用[J].中国临床心理学杂志,2025,33(2):331-335+415.
- [2] 杨雪,宋佳殷.家庭教养方式、亲子关系与青少年社会心理发展[J].人口学刊,2025,47(1):78-93.
- [3] 李岩,李跃,李雨婷,黄欣欣,胡前英,潘令仪,从恩朝.家庭结构和教养方式对青少年抑郁情绪的影响[J].心理学通讯,2024,7(2):138-143.
- [4] 王旭涛,孙翊超.领悟社会支持对青少年生涯适应力的影响:人生目的与个人成长主动性的链式中介作用[J].教育测量与评价,2024,(4):84-97.
- [5] 徐文明,叶彩霞,方烨仪.早期累积家庭风险对青少年内化问题的影响:弹性双重机制[J].心理与行为研究,2020,18(3):361-368.