

原生家庭视角下中学生心理健康教育的路径回归

杨承丽

贵州师范大学, 中国·贵州 贵阳 550025

【摘要】原生家庭这个词渐渐走进我们的生活,同时给孩子带来了不凡的影响,并日渐受到社会的关注。原生家庭对中学生的成长来说有着极其重要的作用,与家庭成员的相处方式、家庭氛围和父母的育儿方式有着直接的影响,原生家庭的影响是其他因素无法替代的。

【关键词】原生家庭;中学生;心理健康;教育

中学生是人生成长的重要阶段,是心理健康发展的重要时期,而在社会现代化和考试压力的冲击下,学生产生了诸多心理健康问题,在承受社会压力之外,迫于升学的压力,父母的期望过高,在多种外界因素的刺激下,导致学生产生了各种心理健康问题。有资料显示,我国有30%左右的中学生存在各种各样的心理疾病,目前,就贵阳市区中学而言,有38.7%的中学生被检测出心理问题,其中,存在轻度心理问题者占33.9%,中度及以上程度问题者占4.8%。

1 原生家庭消极状态下对学生心理健康的影响

1.1 学生易产生自卑的心理

学生在学习和生活上产生的自卑心理,这一状态的发生与父母有一定的联系,可追溯到原生家庭。由于家庭经济较为薄弱,由于父母文化的差异导致学生没有建立正确的三观,学生在和其他同学相处时,可能会因为攀比而导致个体产生自卑心理;另外一些留守家庭和单亲家庭,由于学生与父母的相处少之又少,缺乏父母的关心,导致学生安全感的不足,最后越来越不自信,产生自卑的心理。

1.2 学生怠惰成性

在遇到困难挫折时,心理承受能力较差的学生,在生活中遇到困难就轻言放弃,缺乏锻炼,频繁让家长代替学生完成任务、解决困难,这是由于父母过度宠溺而造成的直接影响,采取宠溺式抚养孩子,是对学生错误的保护行为,最后学生在成长过程中遇到困难就退缩不前,不能独立思考,对父母产生严重的依赖心理,不能面对考验,敷衍应对,不到最后时刻不会解决,拖延症状也越来越严重。

1.3 学生易出现情感问题

学生出现的情感问题,与原生家庭的氛围密切相关。家长在孩子面前不注重言行,过于亲昵,孩子可能在学校的生活中出现早恋,对这种生活产生憧憬,特别是在叛逆期容易出现情感的问题;如果父母情感氛围不当,出现冷战、家暴等情况,学生的心理就会受到很大的冲击,产生自卑、恐惧、高焦虑的消极心理情绪,导致孩子不能正确处理各项问题。

2 原生家庭影响中学生心理健康的因素

2.1 家庭氛围

家庭氛围指的是,家庭长期形成的精神状态和情绪方向,原生家庭的氛围是在无形中慢慢的影响着学生的气质和心理健康,但却表现在与他人相处的每一个细节中,同时也影响着学生的学习和成长。每一个新生的降临,都要融入到家庭氛围的建构重来。如果学生在和谐、宽容、乐观、民主的氛围下长大,那么学生会养成积极向上的生活态度,获得积极进取、温和从容、豁达大度的性格品质。

2.2 父母的人格特征

孩子在童年时期,最初是以模仿学习为主,作为与孩子相处最多的家长,他们的言行举止和人格特征潜移默化的对学生造成明显的影响,家长的眼神、声音、表情都会影响孩子的心理状况,如果父母没有意识到自己的言行会给孩子造成不可避免的影响,不能认识到作为长辈该有的榜样作用,暴露出较多的人格缺陷。

2.3 夫妻关系

父母的感情、婚姻状况都对学生的心理健康有着较大的影响。在相处过程中,父母在孩子面前的行为模式会内化成自己的行为,影响着自身的思维发展,有研究表明,父母不和谐的夫妻关系更大程度上影响孩子负面的心理问题。而在父母发生冲突后,矛盾能够得到及时解决,与父母恩爱的家庭相比,孩子的心理健康不存在明显的差异,这说明了能及时解决夫妻之间的矛盾便可见效对孩子的不良影响。

2.4 家庭的期望

古往今来,大多数父母都有一个传统的观念——望子成龙,这是我国古老文化造成的一种认知,对于文化传承来说是一个必要的观念,但是从现代心理学的角度来看,家长的过度期望和攀比,给学生带来不必要的心理创伤。我国是教育大国,随着人口的增多,学业压力也越来越大,许多家长都希望自己的孩子是人中龙凤,渴望进入名牌大学,但家长的过度期盼忽略了孩子的个性成长,孩子的爱好会受到约束,孩子就会对学习产生厌恶的心理。

3 原生家庭视角下推动中学生心理健康的有效路径

3.1 营造良好的家庭氛围

家庭氛围是影响学生身心健康的一个重要的因素,父母作为家庭最重要的成员,要营造一种温暖和谐的环境氛围,美好的氛围能够让孩子在一个包容、和谐的环境下长大。在孩子面前要树立正面夫妻相处方式,父母之间要减少矛盾的发生,即使有些矛盾不可避免,父母也不要再在孩子面前发生激烈的争吵,尽力做好父母该做的事,培养孩子善良的性格。

3.2 恰当的教育技巧

家庭教育绝非纸上谈兵,而是以技巧为中心的教育实践。家长要切记沿用传统落后的教育方式,及时跟进社会发展,学习先进的教育理念,科学的教育李奶奶才能保证学生健康成长。原生家庭教育的方式决定着学生心理健康的程度,开明、睿智的家长会使用恰当的教育方式,学生会形成正确的三观和心理认知,促进成长。

3.3 父母要树立正确的教育观念

加强宣传正确的教育意识,帮助家长建立有效的引导方式,树立正确的教育意识。大部分家长认为教育孩子是学校责任,自己没有承担相应的指责,家长要转变思维,改进家庭的教育模式,为孩子的教育奠定基础。关部门数据资料显示,我国约有七千多青少年有自杀、犯罪和变态性的反人类行为,这与家庭的教育观念有着直接的关系。

3.4 加强家校合作

家长忙于工作而忽视了学生的成长,尤其是留守儿童和孤儿,与父母的相处少之又少,大都采用电话、微信等媒体方式保持联系,尽管如此,家长和孩子的谈话内容多数是关于学习,几乎没有思想上的交流和情感上的触碰。有些学生在父母面前是报喜不报忧的,而父母就很难察觉孩子心理存在的问题。

参考文献:

- [1] 邓秋, 杨雪. (2017). 原生家庭对学生成长心理健康的影响. 教育现代化, 004 (042), 170-171.
- [2] 冯正直, 张大均, 杨国愉. (2008). 抑郁症状中学生自我相关生活事件的回忆、再认和启动效应特点. 心理学报 (02), 44-52.