

# 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, 采取宠溺式放养孩子, 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会出现早恋, 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

孩子在孩童时期, 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对孩子造成不可避免的影响, 不能认识到作为长辈该具有的榜样作用, 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, 父母也不要对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的责任, 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.