

家庭关系对青少年心理健康的影响与对策探究

张萍

泰安市烟草专卖局（公司），山东 泰安 271000

摘要：家庭是青少年成长的重要地点，家庭关系对于青少年心理健康会产生很大影响^[1]。通过针对家庭关系展开研究，能够极大丰富青少年心理健康的研究内容，这对当前青少年心理变化、成长等都会产生非常深远的影响。鉴于此，本文将针对家庭关系对青少年心理健康的影响展开分析，并提出一些策略，仅供各位同仁参考。

关键词：家庭关系；青少年；心理健康；影响

Influence of Family Relationships on Adolescent Mental Health and Countermeasures

Zhang Ping

Tai'an City Tobacco Monopoly Bureau (Company), Tai'an, Shandong 271000

Abstract : Family is an important place for young people to grow up, and family relationships can have a great impact on young people's mental health^[1]. Conducting research on family relationships can greatly enrich the research content of adolescent mental health, which will have a very profound impact on the current psychological changes and growth of adolescents. In view of this, this article will analyze the impact of family relationships on adolescent mental health and propose some strategies for your reference only.

Keywords : family relationships; adolescents; mental health; impact

一、家庭与青少年心理健康的关系

（一）家庭环境与青少年心理健康的关系

青少年指的从童年向成人过渡的阶段，年龄在12-20岁之间，对青少年成长来说，虽然青少年阶段处于寻求自主独立的时期，但是由于自身社会性等发展不足，家庭环境的影响依然非常巨大。特别是在单亲家庭中，青少年通常是和父母其中一方一同生活，这样的家庭结构是不完整的，父母双方的爱能够互相补充，缺乏任何一方都会对孩子的成长产生巨大影响，可能会导致孩子产生自卑感。当前，较高的离婚率可能会导致孩子对婚姻、家庭产生错误认知，从而带来心理阴影，对其心理健康极为不利。此外，留守儿童的问题也是影响青少年心理健康的重要一环。^[2]在一些家庭中，父母为了生计外出打工，孩子通常与祖辈相依为命，这些孩子由于缺乏父母关爱可能会产生一些心理落差。很多祖辈对于孩子会存在过度溺爱的情况，从而导致孩子出现错误价值观。单亲家庭的孩子和留守儿童很容易在成长中出现自卑、社交障碍等问题，还有一些孩子的性格也会变得较为叛逆。^[3]

（二）家庭同胞与青少年心理健康的关系

在青少年心理健康成长中，同胞关系也会发挥极为重要的作用。负面、不良的同胞关系可能会导致青少年出现焦虑、攻击性行为、不安等心态，甚至可能导致青少年对其他人产生敌对情绪。若是家长不能理性、合理地解决同胞关系，会在无形中增加孩子间的敌对情绪，甚至可能会导致这些情绪、矛盾激化。^[4]长此以往，青少年会将这种敌对情绪带到其他社会关系中，从而频繁与他人产生矛盾和冲突，甚至会演变成一种暴力倾向，极端条件

下可能会诱发青少年犯罪。因此，从这里可以看出，同胞关系和青少年的行为有极为紧密的关系，对他们的心理健康也会产生很大影响。

二、家庭关系对青少年心理健康的影响

（一）影响着青少年的自尊和自信

青少年正处于身心成长的关键阶段，其心智尚未完全成熟，因此家庭环境对他们的身心发展具有举足轻重的影响。家长应对此给予高度重视。在和谐、积极的家庭氛围中，孩子往往能够塑造出更加健康、正面的自我形象，这对他们的长远发展极为重要。相反，如果家庭关系紧张，孩子可能会感受到被忽视，缺乏必要的关注，进而可能导致自信心的丧失。^[5]此外，家长若常因琐事对孩子进行责备，容易引发青少年的逆反心理和挫折感，使他们在无形中压抑自我，这对他们的自尊与自信心的培养和发展将造成显著的负面影响。

（二）不和谐的家庭关系会导致青少年社交功能障碍

和谐且高质量的家庭关系对青少年社交能力的培养具有积极作用，能帮助他们建立起良好的沟通和社交技巧。然而，当家庭内部频繁出现矛盾与冲突时，这将对青少年的社交能力发展构成显著障碍，甚至可能引发他们对社交的抵触情绪。^[6]具体而言，如果父母在处理争执时缺乏有效的冲突化解策略，青少年在成长过程中将难以学会如何妥善处理冲突，他们的沟通技巧也可能因此受到限制。这种情况将导致青少年在与同龄人交流时面临沟通障碍，影响他们的社交体验和人际关系建立。因此，为了青少年的

社交健康发展，维护和谐的家庭关系至关重要。

(三) 不良家庭关系会导致孩子出现情绪问题

青少年心理健康深受父母关系影响，若成长于动荡不安的家庭氛围，极易滋生焦虑等负面情绪。家庭中父母间或同辈间的争执与矛盾，同样可能成为青少年焦虑心态的诱因。正值青春发育期的青少年，开始对父母权威产生质疑，这一阶段的特殊性要求家长必须采取恰当的教育方式。^[7]若家长未能掌握正确方法，转而采用压制性教育手段，不仅可能加剧青少年的逆反心理，甚至导致其情绪失控。进一步地，家庭关系的紧张与恶化，可能让心理承受能力较弱的青少年感到孤立无援，缺乏安全感的家庭环境往往使他们被忽视，进而陷入抑郁、焦虑等情绪困境。

(四) 不良家庭关系会影响青少年的学习

青少年的学习活动也会在很大程度上受到心理因素的影响，优良的家庭环境能够保证青少年有个良好心态，这对学习活动的开展也有极大促进作用。良好的家庭环境能够帮助青少年形成积极、乐观的心态，这样能在很大程度上提升他们的自信心，使其更为主动、积极地参与到知识的探索与学习中。^[8]若是学生的家庭关系不和谐，他们除了要应对家庭问题带来的忧虑，还需承担学习压力，这样会导致他们的精力难以集中，从而不利于他们提升学习效果。

三、青少年心理健康问题的解决策略

(一) 家庭层面

为避免青少年面临心理健康挑战，家长需高度重视维护良好的家庭关系，构建一个稳固且和谐的家庭环境，让青少年深切感受到来自父母的温暖与关怀。在加强亲子联系的同时，家长也应妥善处理夫妻间的分歧，面对意见不合时，采取积极有效的沟通策略，确保不在孩子面前展示不当行为或争执，从而为孩子营造一个自由、轻松的成长氛围。^[9]家长应深刻理解并尊重每个子女的个性差异，保障他们的人格尊严不受侵犯。在关注青少年的成长过程中，家长需找到平衡点，既不过度干预也不轻视其需求，当青少年遇到问题时，应以正面引导为主，坚决避免使用暴力手段解决问题。家长还应积极促进青少年与兄弟姐妹之间的良好关系，避免设立不切实际的标准，坚持公平对待每个孩子，这样才能确保家庭内部关系融洽，为青少年的健康成长提供有力支持。

青少年正处在身心发展的关键阶段，他们的情绪很容易受到外部因素的影响，从而导致其情绪出现不稳定的情况。为此，家长应对孩子给予无条件的支持和关心，帮助他们更好地克服焦虑情绪，帮助他们树立安全感，提升其自我认同感，这样才能为青少年的心理健康水平提升打下坚实基础。^[10]

(二) 教师层面

为提高青少年的心理健康水平，教师在教育过程中扮演的角色至关重要。在日常教学活动中，教师不仅要关注学生的学业成绩，还应当深入了解学生的家庭背景和家庭关系。通过这种深入了解，教师可以与学生的家长进行更深入和有效地沟通，从而更

好地了解学生的成长环境。^[11]这种沟通有助于教师全面掌握学生的家庭情况，进而帮助他们解决在成长过程中遇到的各种问题，为他们提供更全面的支持和帮助。

特别是对于那些表现出自卑、自闭心态的青少年，教师应当给予更多地关注和鼓励。在课堂上，教师应当及时表扬这些学生的进步，这样可以帮助他们逐渐建立起自信，摆脱自卑的心理状态。同时，教师可以根据每个学生的需求，为他们量身定制合适的计划，帮助他们更好地发现自身的价值，鼓励他们勇敢地表达自己的想法，从而促使他们变得更加积极和向上。^[12]通过这样的持续努力，学生们不仅能够改变自己的心态，还能变得更加主动地参与到知识的学习和探索中。教师的这种积极引导和支持，能够帮助青少年在心理和学业上都取得更好的发展，为他们的未来打下坚实的基础。

(三) 学校层面

为进一步促进学生的全面发展，学校应重视与家长的沟通和交流，制定更详细的家庭教育资源引入计划，鼓励家长参与到各类亲子活动中。通过这些活动，家长能够从不同角度、方向了解自己的孩子，这样能为他们之后更好地引导孩子成长打下坚实基础。此外，学校还可定期邀请一些家长参与学校组织的教育活动，一起为学生营造优质的教育环境。^[13]为提升青少年的心理健康水平，学校应结合实际情况建立心理咨询室，并搭配专业的心理咨询师，这样能为学生提供更优质的心理咨询服务。同时，学校还可建立心理健康档案，定期对学生心理状态进行调查、分析，并将其记录到档案中，这样能帮助学生开展更具针对性的心理引导。对于那些接受过心理辅导的学生、家长，学校应定期展开回访，保证他们的心理问题得到有效疏导。

不仅如此，学校还可组织班主任定期召开心理健康主题班会，并对班会的内容进行详细记录，最好每个月能保证开展一次。通过展开心理健康主题班会，能够让班主任更全面、深入地了解学生心理状态，引导他们正确处理学习、生活中产生的心理压力。^[14]此外，学校还可定期对班主任展开培训，不断提升他们的心理健康疏导能力，这样方可为之后心理健康教育工作开展打下坚实基础。

(四) 社会层面

政府以及一些公益类组织应重视对青少年心理健康问题展开研究，并通过各种渠道，提升社会各界对于家庭关系与青少年心理健康之间关系的认知，这样除了能帮助家庭营造优质的环境，还能为青少年的成长提供有力支持。为此，政府方面应进行统筹管理，建立家校社合作的心理健康体系，通过多方合作，共同为青少年的心理健康提供助力。^[15]社会各界应鼓励家长参与到青少年心理健康教育的相关研究中，使其系统化掌握更多亲子沟通技巧，这样除了能帮助家庭成员之间更深入互相理解，还能为青少年的心理健康提供良好的家庭环境支持。

社区方面可以定期对辖区内的青少年心理健康状况进行调查，及时发现存在心理健康问题的青少年，并为他们提供必要的援助。此外，社区还可以利用埃里克森八阶段青少年期发展任务，对青少年展开更优质的心理咨询服务，让青少年在遇到心理

问题时能够寻求帮助。同时，社区可开展一些形式多样、内容丰富的青少年心理健康知识普及活动，包括线下研讨会、线上交流会等，这样帮助青少年积累更多心理健康知识，提升他们的自我调节能力。通过多样的活动，能够让青少年更好地处理人际关系，帮助他们形成良好的心态，使其在未来成长、生活中更好地应对各类心理问题的挑战。

四、总结

综上所述，为进一步提升青少年心理健康问题的解决效果，可以从家庭、教师、学校、社会等层面入手研究，这样方可帮助教师逐渐理清家庭关系与青少年心理健康问题的关系，找到更多解决青少年心理健康问题的方法，促使其获得更全面发展。

参考文献

- [1] 陆曼遥, 陈慧, 杨智辉. 父母冲突与青少年心理健康的关系: 家庭复原力和心理安全感的链式中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(02):457-462.
- [2] 文思雁, 于旭晨, 金磊, 等. 儿童青少年家庭功能障碍与心理健康关系的三水平元分析 [J]. 心理科学进展, 2024, 32(05):771-789.
- [3] 阙斌斌. 家庭关系对青少年心理健康的影响——基于环境适应力中介效应的分析 [J]. 当代教育理论与实践, 2023, 15(05):51-58.
- [4] 程琳, 钟涨宝, 田北海. 青少年心理健康的底层劣势: 形成路径与改善途径——亲子关系的中介和调节双重效应 [J]. 人口与发展, 2023, 29(04):20-30+58.
- [5] 龙雨婷. 家庭关系矛盾性与抑郁对青少年自杀意念的影响: 一项追踪研究 [D]. 天津师范大学, 2023.
- [6] 龙楠楠. 童年家庭功能障碍青少年及照顾者的真实体验和服务需求 [D]. 中南大学, 2023.
- [7] 杨晓冬, 李怡静, 魏然. 亲子间的手机博弈: 家庭关系对青少年心理健康的影响研究 [J]. 全球传媒学刊, 2022, 9(03):35-57.
- [8] 李兰馨. 家庭教养方式和亲子价值观冲突与青少年心理健康的关糸探究 [D]. 华东师范大学, 2022.
- [9] 李怡静. 青少年手机使用对心理健康的影响机制研究 [D]. 山东大学, 2022.
- [10] 李宝丽. 青少年心理健康成长的家庭影响及促进对策 [J]. 中国教育学刊, 2020(S1):12-13.
- [11] 谭亚菲. 家庭环境与青少年自尊、社交焦虑等问题的关系研究 [J]. 高教学刊, 2015(14):175-176.DOI:10.19980/j.cn23-1593/g4.2015.14.084.
- [12] 陈晓芳. 男性青少年犯家庭环境、父母养育方式、人格与心理健康水平的关系研究 [D]. 福建师范大学, 2012.
- [13] 李景华, 郝雁丽. 家庭教育环境与青少年学生心理健康关系研究 [J]. 教学与管理, 2009(09):49-50.
- [14] 格桑泽仁, 张倩, 刘杰. 家庭关系与青少年心理健康关系研究现状及调控措施 [J]. 现代预防医学, 2008(07):1314-1315.
- [15] 格桑泽仁, 张倩, 刘杰, 等. 某卫校学生家庭关系与心理健康关系研究 [J]. 现代预防医学, 2008(05):898-901.