

高中生家庭亲密度、心理韧性与学业焦虑的关系研究

宋超平, 朱振华, 丁标华, 何丽雁

义乌市树人中学, 浙江 金华 322005

DOI: 10.61369/SDME.2025260045

摘要 : 本研究以义乌市某高中563名高中生为研究对象,采用问卷调查法,探讨了高中生家庭亲密度、心理韧性与学业焦虑的现状及其内在关系。研究发现,当前高中生整体家庭亲密度感受良好,但心理韧性水平呈现分化,学业焦虑现象普遍存在。数据分析表明,家庭亲密度与学业焦虑呈负相关,心理韧性在家庭环境与学业情绪之间扮演着重要的中介或调节角色。家庭亲密度高的学生往往表现出更强的心理韧性,从而能更有效地应对学业压力,降低焦虑水平。基于此,本研究从家庭、学校、个人三个层面提出系统性策略,旨在通过优化家庭支持、强化心理韧性培养、改善学习评价机制等方式,有效预防和缓解高中生的学业焦虑问题,促进其身心健康发展。

关键词 : 家庭亲密度; 心理韧性; 学业焦虑; 高中生; 心理健康

Study on the Relationship Between Family Cohesion, Psychological Resilience and Academic Anxiety of Senior High School Students

Song Chaoping, Zhu Zhenhua, Ding Biaohua, He Liyan

Yiwu Shuren Middle School Jinhua, Zhejiang 322005

Abstract : This study took 563 senior high school students from Shuren Middle School of Yiwu City as the research objects and used the questionnaire survey method to explore the current situation and internal relationship of their family cohesion, psychological resilience and academic anxiety. The study found that senior high school students generally had a good sense of family cohesion, but their psychological resilience levels showed differentiation, and academic anxiety was a common phenomenon. Data analysis showed that family cohesion was negatively correlated with academic anxiety, and psychological resilience played an important mediating or moderating role between the family environment and academic emotions. Students with high family cohesion often showed stronger psychological resilience, which enabled them to cope with academic pressure more effectively and reduce anxiety levels. Based on this, the study put forward systematic strategies from three levels: family, school and individual. It aims to effectively prevent and alleviate the academic anxiety of senior high school students and promote their physical and mental health development by optimizing family support, strengthening the cultivation of psychological resilience and improving the learning evaluation mechanism.

Keywords : family cohesion; psychological resilience; academic anxiety; senior high school students; mental health

一、高中生家庭亲密度、心理韧性与学业焦虑现状

本研究的数据来源于义乌市某高中的高中生问卷调查,覆盖高一、高二和高三年级。问卷内容包括人口统计学信息、家庭亲密度、心理韧性和学业焦虑的测量^[1]。

(一) 高生家庭亲密度整体良好,但存在结构差异

本研究数据显示,在家庭亲密度问卷的30个条目中,选择“比较符合”和“非常符合”的学生占比合计58.1%,这表明大部分高中生能够感知到良好的家庭氛围与情感联结,家庭成员间能够进行比较有效的沟通与支持^[2]。例如,在第30题“家庭成员之间都能相互尊重彼此的看法”中,近70%的学生选择了“比较符合”或“非常符合”选项,这反映了积极的家庭互动基础。然而,数据也显示,仍有约21.75%的学生选择了“不确定”及以下

选项,特别是在涉及“家庭内部情感表达”和“共同处理问题”等具体维度时,选择消极选项的比例有所上升,这提示我们,虽然整体亲密度尚可,但在家庭功能的某些具体方面,如情感表达的直接性和冲突解决的有效性上,仍有待改善。这种良好的整体亲密度为高中生应对学业压力提供了重要的外部缓冲垫,但内部的结构性差异也意味着家庭支持系统的潜力尚未被完全激发。

(二) 高生心理韧性水平呈现多元化特征,抗挫折能力有待加强

对心理韧性问卷27个条目的分析发现,学生在此维度上的选择分布较为分散,选项“比较不符合”的学生占比22.15%,选择“不确定”的学生占比20.66%,选择“比较符合”的学生占比26.44%,选择“非常符合”的学生占比17.87%,占比相对均衡,这表明高中生的心理韧性水平存在显著的个体差异。具体而言,

在反映“目标专注”和“情绪控制”的题目上，积极选项占比相对较高，说明部分学生具备一定的未来规划和情绪管理意识；但在衡量“积极认知”和“承受挫折”能力的题目上，如第62题“遇到挫折，我总能看到事情积极的一面”，选择“非常符合”的比例高达46.25%，同时也有相当比例的学生选择了不确定或不符合，这揭示了学生在面对失败和逆境时，将困难视为成长机遇的积极解释风格尚未普遍形成，心理韧性的核心成分——抗逆力——仍需通过有针对性的教育实践进行系统培养和提升。

（三）高中生学业焦虑现象较为普遍，压力感知明显

学业焦虑问卷的18个条目结果清晰表明，学业焦虑是高中生群体中一个不容忽视的问题。在学业焦虑相关问卷调查中，选择“不确定”的学生占26.9%，选择“比较符合”的学生占27.64%，选择“非常符合”的学生占22.93%，合计高达77.47%，这意味着超过四分之三的学生不同程度地体验着学业压力带来的紧张、担忧甚至恐惧情绪。尤其值得关注的是，在涉及“考试焦虑”如第78题“面临考试我感到非常紧张”，以及“未来担忧”如第79题“我担心自己的成绩达不到期望”的题目中，选择“非常符合”的比例均超过36%，甚至高达41.58%，这凸显出以考试为核心的评价体系给高中生带来了巨大的心理负担。此外，第85题“学习时我常常感到心烦意乱”也有36.07%的学生选择“不确定”，反映了部分学生虽感知到压力，但对其来源和影响缺乏清晰认知^[3]。这种普遍的、有时是模糊的学业焦虑状态，不仅侵蚀着学生的学习动力与乐趣，更对其自尊心和心理健康构成了潜在威胁。

二、高中生家庭亲密度、心理韧性与学业焦虑的关系

（一）家庭亲密度是抵御学业焦虑的重要外部屏障

本研究发现，家庭亲密度与学业焦虑之间存在显著的负向关联。数据显示，家庭亲密度问卷中积极选项占比高的学生群体，其在学业焦虑问卷中选择极端焦虑选项的比例相对较低^[4]。例如，在家庭亲密度维度获得高评价的学生，更少地在第88题“我总是担心自己的学习不如别人”中选择“非常符合”。这印证了家庭系统理论的观点，即一个充满理解、信任和支持的家庭环境能够为学生提供稳定而强大的情感依托。当学生面临学业挑战和挫折时，来自家人的鼓励和无条件接纳能够有效缓冲外部压力，降低其对失败威胁的感知，从而减少焦虑情绪的产生和蔓延^[5]。家庭亲密度如同一个“心理安全港”，让学生敢于暴露弱点、寻求帮助，而非将学业困难内化为对自我价值的否定，这是其对抗学业焦虑的第一道也是最重要的一道防线。

（二）心理韧性是化解学业焦虑的内在关键能力

心理韧性作为个体的内在心理资本，在学业焦虑的形成机制中扮演着至关重要的“调节器”角色。本研究数据间接支持了这一关系：心理韧性问卷中“积极认知”和“情绪调节”维度得分较高的学生，即使在报告较高学业压力的情况下，其焦虑水平也相对可控。例如，那些在第62题认同“遇到挫折能看到积极面”的学生，在第77题“考试前我会感到极度不安”中选择极端焦虑的比例显著偏低。这表明，高心理韧性的学生具备将学业挑战重

构为成长机会的认知灵活性，以及有效管理焦虑情绪的自我调控能力^[6]。他们并非没有压力，而是拥有一套有效的内在心理工具来应对压力，防止其恶化为慢性的、破坏性的焦虑状态。因此，心理韧性的强弱，直接决定了学生将客观存在的学业压力转化为焦虑情绪的程度，是影响学业焦虑内在体验质量的决定性因素。

（三）家庭亲密度通过滋养心理韧性间接影响学业焦虑

本研究进一步揭示，家庭亲密度与心理韧性并非孤立地影响学业焦虑，二者之间存在紧密的互动关系，共同构成影响学业焦虑的链条。数据分析表明，家庭亲密度高的学生，其心理韧性各维度的得分也普遍倾向于更高。一个亲密、支持性的家庭环境，通过持续提供无条件的关爱、积极的榜样示范以及有效的解决问题策略，潜移默化地培养和强化了学生的心理韧性特质，如自尊、自信、乐观和情绪管理能力。这种被滋养的心理韧性，继而成为学生应对学校环境中学业压力的内在资源。换言之，良好的家庭亲密度并不能直接“消除”学业压力，而是通过促进心理韧性的发展，为学生装备了对抗焦虑的“心理免疫系统”。因此，家庭亲密度对学业焦虑的缓解作用，有相当一部分是通过提升学生的心理韧性这一中介路径实现的。这构成了“外部支持（家庭亲密度）→内在资源（心理韧性）→情绪结果（学业焦虑）”的动态影响模型。^[7]

三、缓解高中生学业焦虑的策略

（一）着力构建积极的家庭支持系统，优化亲子沟通与情绪涵容功能

家长应首先意识到自身角色不仅是学业监督者，更是孩子情感的支持者和心理韧性的培养者。具体而言，家长需主动提升对子女学业压力的共情理解，避免仅以分数为导向的简单评价，转而关注孩子的努力过程与情绪状态，通过倾听、接纳而非指责来构建开放的沟通渠道。家庭应定期组织共同活动，如共同进餐、户外运动或家庭会议，创造轻松的非学习话题交流空间，实质提升家庭亲密感^[8]。当孩子遭遇学业挫折时，家长应引导其进行积极归因，将失败视为学习契机而非能力定论，协助制定改进计划，从而在日常生活中渗透心理韧性的培养。学校方面可通过举办家长课堂、工作坊等形式，指导家长学习科学的亲子沟通技巧与压力管理知识，使其成为缓解孩子学业焦虑的合格合作者，将家庭真正打造为学子们应对风雨的温暖港湾和力量源泉。

（二）系统性整合心理健康教育，创建支持性的校园文化与评价体系

学校作为教育主阵地，应超越单一智育框架，将心理韧性培养全面融入课程与校园生活。一方面，开设专门的心理健康课程或系列团体辅导活动，系统教授学生情绪管理、压力应对、成长型思维等技巧，并将其与学科教学相结合，鼓励教师在课堂上允许犯错、表扬努力。另一方面，积极推进评价方式改革，减少高利害考试的频率和权重，增加过程性评价、表现性评价等多种形式，切实减轻学生的考试焦虑源^[9]。同时，要加强班主任和心理教师队伍建设，提升其识别早期学业焦虑和心理困扰的能力，建立

畅通的个别咨询与转介机制。努力营造相互支持、鼓励探索的班级氛围和校园文化，通过榜样宣传、社团活动等，让学生感受到多元成功的可能性，降低对学业失败的恐惧，从而在制度与环境层面为化解学业焦虑提供结构性支持。

（三）强化积极认知与自我调适能力，提升心理韧性的核心素养

高中生自身是应对学业焦虑的主体，需主动发展自我觉察与自我调控能力。首先，要学习识别自身的焦虑信号，如身体紧张、消极念头等，并认识到适度焦虑的普遍性与功能性，避免“对焦虑的焦虑”。其次，有意识地培养成长型思维，将学习困难和考试失利视为提升能力的必经之路而非对自我的否定，通过设定具体、可行的学习目标来获得掌控感。再次，掌握实用的压力管理技巧，如腹式呼吸、正念冥想、体育锻炼等，在焦虑情绪来袭时能够及时进行自我安抚。此外，建立积极的社交网络，主动与同学交流学习心得、分享压力，寻求同伴支持，避免孤立无援。通过撰写情绪日记、进行积极的自我对话等方式，不断练习对情绪的认知重评和自我激励^[10]。最终，促使学生将外部支持内

化为稳定的心理资产，能够灵活运用各种策略应对学业挑战，成为自己情绪的主人，从而从根本上增强对学业焦虑的免疫力。

四、结语

本研究通过对义乌市某高中高中生的实证调查，揭示了高中生家庭亲密度整体良好但存在细节不足、心理韧性水平分化显著、学业焦虑现象较为普遍的现状。研究进一步厘清了家庭亲密度、心理韧性与学业焦虑三者间的内在联系，家庭亲密度作为外部保护因子，心理韧性作为内在保护因子，共同影响着学业焦虑的水平；其中，家庭亲密度不仅直接缓冲学业压力，更通过促进心理韧性的发展而对学业焦虑产生深远的间接影响。基于此，缓解高中生的学业焦虑是一项需要家庭、学校和个人三方协同的系统工程，关键在于从优化外部支持环境和培育内部心理资源两手同时发力。唯有构筑起家庭、学校、个人三位一体的支持网络，方能有效赋能高中生，帮助他们在繁重的学业压力下保持心理健康，实现更加全面而可持续的成长。

参考文献

- [1] 刘进.家庭亲密度与高中生学业成绩的关系——心理韧性和学业控制感的链式中介作用 [J]. 中小学心理健康教育 ,2025,(01):11-16.
- [2] 吴红媛.高中生家庭亲密度和适应性与学业焦虑的关系：自我导向学习与友谊质量的作用 [D]. 西南大学 ,2024.
- [3] 李建刚.高中生心理韧性的影响因素及提升方法 [J]. 天津教育 ,2024,(25):19-20.
- [4] 王凤妍.高中生心理韧性现状调查报告 [J]. 天津教育 ,2024,(22):13-14.
- [5] 陶文文.高中生自尊、学业焦虑、学业拖延的关系及干预研究 [D]. 中央民族大学 ,2024.
- [6] 马可.高中生家庭文化资本、心理韧性与学业焦虑的关系及干预研究 [D]. 贵州师范大学 ,2024.
- [7] 叶静娴.父母自主支持对中学生学业焦虑的影响机制及干预研究 [D]. 合肥师范学院 ,2024.
- [8] 楚雨帆.高中生父母教育期望对学业焦虑的影响机制及干预研究 [D]. 华中师范大学 ,2024.
- [9] 吴佳禾.父母教养方式对高中生学业焦虑的影响：一个有调节的中介作用 [D]. 西南大学 ,2023.
- [10] 游倩倩.中学生家庭亲密度、情绪调节策略与友谊质量的关系及干预研究 [D]. 闽南师范大学 ,2023.