

情绪对家长育儿影响的实证研究

王爱萍

北京木兰在线教育科技有限公司

DOI:10.12238/jief.v5i5.6496

[摘要] 本研究尝试在家庭教育领域践行积极心理学,提升家庭教育的质量和积极体验;引导家长深度了解情绪,认识和区分情绪的积极影响和消极影响;探索自己在家庭教育中的主要情绪状态,以及这些情绪对自己的教养方式和教养效果的影响;进一步引导家长学习并保持更多的积极情绪状态,调整消极情绪,探寻适合自己子女的教养方式。

[关键词] 积极心理学; 情绪; 家庭教育; 家长学习; 教养方式

中图分类号: G78 **文献标识码:** A

An Empirical Study on the Influence of Emotions on Parenting

Aiping Wang

Beijing Mulan Online Education Technology Co., Ltd

[Abstract] This study attempts to practice positive psychology in the field of family education and improve the quality and positive experience of family education; guides parents to have a deep understanding of emotions, recognize and distinguish between the positive and negative effects of emotions; explores one's main emotional states in home education, and the impact of these emotions on your parenting style and parenting effectiveness; and further guides parents to learn and maintain more positive emotional states, adjust negative emotions, and explore parenting styles suitable for their children.

[Key words] positive psychology; emotions; family education; parent learning; parenting style

引言

家庭教育是一个充满挑战的话题,其中情绪的影响日益受到关注。家长育儿的过程中,不仅要提供物质生活条件,还要关注孩子的情感需求,为子女提供心理支持。本研究旨在探索情绪对家长育儿的影响,以期提高家长育儿能力和质量、促进儿童健康成长提供理论和实践依据。

近年来,越来越多的研究表明,情绪对身心健康、行为决策有深远影响。在家庭教育场景中,情绪也充当了重要角色。例如,家长的焦虑情绪常常会影响他们对待孩子的态度和方式,进而影响孩子的情绪情感和社会适应性。

本研究立足于积极心理学,采用实证研究方法,通过问卷调查、访谈、前后测验来收集数据。湖北某学校部分家长和孩子参与本研究,使用《PERMA Profiler幸福度量表》、《PACHIQ-R家长版》和《PACHIQ-R孩子版》。通过统计分析方法,探讨家长情绪状态对育儿的影响。

1 问题提出

近年来,随着中国社会的发展和经济的繁荣,教育受到了前所未有的重视。无论城市还是乡村,家长对子女成长的关注度一直都呈上升趋势。同时,家长在教育子女的过程中也遇到了各种

挑战,主要表现为压力、焦虑、急躁和不会控制自己的情绪,不知道如何应对孩子出现的各种情绪等,严重的甚至影响到亲子和谐与家庭关系。

网络媒体不断爆出亲子间的恶性事件,很多时候都是瞬间发生,仅仅因为一言不合就冲动造成严重后果,等等,其实这些事情背后都跟坏情绪分不开,往往都存在长时间情绪压抑或者一时的态度不妥。

心理学近些年在东西方都有长足的发展,对儿童及其父母的心理健康问题关注和研究越来越多;前期的研究主要集中在问题儿童群体,近年来开始关注健康儿童和家庭幸福主题。因此,本文以积极心理学理论为指导,采用线上课程的方式进行积极情绪干预,以帮助家长们改善情绪,选择更加合适的家庭教育态度和方法,找到合理的教养方式,增进亲子和谐和提升家庭幸福感。

1.1 背景分析

每个人一生所受的教育主要有三个方面:家庭教育、学校教育和社会教育。家庭教育开始最早,持续最长,影响也最大。学校教育主要是标准化的知识内容,加上对学生道德品格的塑造。学校教育是阶段性的,对知识储备的影响最大。社会教育的大部分影响在走出校园之后,最为广泛。

积极教育在世界范围内得到了大规模的实践和应用,美国宾夕法尼亚大学、英国剑桥大学幸福科学研究院、威林顿公学、澳大利亚吉隆法语学院和中国清华大学积极心理学研究中心,是世界积极教育的代表性组织。多项研究证明了积极心理对教育的正面影响。

1.2 选题意义

“人生最强烈而有意义的体验,往往发生在家庭中。”(米哈里·契克森米哈赖,2017)从“颜氏家训”到今天各种各样的家庭教育学堂,中国社会民众一直重视家庭教育。古有“孟母三迁”,今有“择校而居”。积极心理学的兴起,又为家庭教育指明了新的方向。作为一名家长,自己在教育子女的过程中也是一边学习一边跟孩子共同成长;深刻地感受到成为家长很容易,成为合格的家长需要不断学习;孩子成长的过程也是家长自我成长的重要阶段,适当的学习、接受必要的指导是非常有必要的。

本论文研究的对象是湖北省某实验小学的家长。该校是一所县重点小学,家长普遍觉得孩子不好带,有压力,不会平衡自我与子女之间的冲突,不知道如何与孩子有效沟通,不懂得如何疏通孩子的压力和紧张,希望知道如何帮助孩子缓解学习压力,如何构建良好的亲子关系。

2 理论基础

克里斯托弗·皮特森(Christopher Peterson)教授和马丁·塞利格曼(Martin Seligman)教授是积极心理学的创始人,马丁·塞利格曼教授更是把这门学问推上了世界前沿。本研究的主要理论基础是:马丁·塞利格曼的幸福理论(PERMA)和清华大学的积极教育模型——六大模块,两大系统。

马丁·塞利格曼教授在《真实的幸福》一书中阐明了幸福1.0。把幸福理分为三个不同的元素——积极情绪、投入和意义。在《持续的幸福》一书中塞利格曼教授指出:积极心理学的焦点不是生活满意度,而是构建幸福2.0理论这个概念。同时提出了幸福2.0理论(Well-Being Theory),也就是PERMA。(马丁·塞利格曼,赵昱鲲译,2012)幸福2.0理论有五个元素:积极情绪(POSITIVE EMOTION)、投入(ENGAGEMENT)、意义(MEANING)、积极的人际关系(RELATIONSHIPS)、成就(ACCOMPLISHMENT)。PERMA就是这五个英文单词的首字母缩写。

幸福2.0理论中,第一个元素是积极情绪,是幸福理论的基石,幸福感和生活满意度是积极情绪里的一个因子。第二个元素是投入,与积极情绪一样,靠人的主观评估。投入是心流体验阶段,这种主观体验只能靠回顾,不能当下评估。第三个元素是意义,意义有主观成分,但不是单纯的主观感受;是个人追求的部分,是自己认为超越自我的东西。这部分给人带来生活和工作的意义感。第四个元素是人际关系,人生活在世界中,需要参与世界,个人的归属感、价值感和安全感都离不开群体生活的体验,良好的人际关系是幸福感不可或缺的重要指标。第五个元素是成就,成就包括短暂形式的成功和长期形式的“人生成就”。

积极心理学在中国还很年轻,清华大学经过本土化的研究和实践,2018年在《幸福的科学》一书中,赵昱鲲博士和曾光博

士提出了积极教育模型——“六大模块,两大系统”。六大模块包括:积极自我、积极情绪、积极投入、积极关系、积极意义和积极成就。在塞利格曼教授的五元素基础上,加入了“积极自我”。两大系统指的是:身心健康调节系统和品格优势培育系统。积极自我包含自我认识、自尊、自爱、自我接纳、自我效能等能力。积极情绪包括了解情绪的基本规律以及管理情绪。积极投入指创造“福流”的条件,投入并爱上所做之事,享受过程的快乐。积极关系指发展社交技能、沟通能力、爱的能力以建立和维护有价值的人际关系。积极意义指通过奉献于“超越自身”的事物,譬如集体、社会、科学等等,获得崇高的生命价值感。积极成就指提升韧性、毅力、成长思维模式等来实现有价值的目标。在“两大系统”中,身心健康调节系统是通过正念冥想、呼吸放松、运动锻炼等方式,塑造良好的行为习惯,保持身心健康。品格优势培育系统是指发现和认识自己、他人的优势品德,从而更加有效地发挥自己的优势效能。

感恩理论:感恩包括情绪体验、行动倾向和情感体验三个方面。美国心理学家罗伯特·埃蒙斯这样定义感恩:“个人在认识到他人以一种对他自己造成损失,对接受者有价值,有益的方式行事,从而使得自己获得积极的结果时,感恩便会出现”。很多研究对坚持写感恩日记的人群的追踪研究表明,感恩的人更加乐观大度,有热情,健康状况和人际关系更好。

成长型思维:美国斯坦福大学卡罗尔·德威克教授根据研究提出:人的思维模式有两种,一种是固定型思维,一种是成长型思维模式。成长型思维的人认为不管是哪一方面的能力,通过努力可以获得改善,因此这种人往往有明确的目标,热爱学习,乐观而且更容易成功。成长型思维和固定型思维的人在处理事情的时候的区别是,拥有成长型思维的人更加专注过程,而不是结果。

情绪ABC理论:这一理论是美国著名心理学家阿尔伯特·艾利斯提出来的。A(Activating Event)指的是激发事件或者人;B(Belief)代表某人对事件的信念,或者说想法;C(Consequence)指在某事件或人的激发下,某人带着自己的观点,所造成的行为后果。这个理论认为,面对同一件事情,因为不同的人有不同的观点和信念,所以造成的结果和影响也不一样。

鲍姆林德教养方式:美国著名心理学家戴安娜·鲍姆林德1978年提出的这一理论。从要求性和反应性两个维度把家长教养方式分为忽视型、放纵型、专制型和权威型四个类型。

3 实践训练过程

本研究设计的情绪训练课程围绕认识情绪、管理情绪、提升教养能力和找到适合自己与子女的教养方式展开。分为五大主题:

- 第一,认识情绪,重塑父母状态。
- 第二,积极情绪,重塑教养方式。
- 第三,通情达理,避免不当惩罚。
- 第四,看懂子女,避免过度激励。
- 第五,改变行为,突破状态限制。

表 1 家长心理状况前后测对比

	幸福感		积极情绪		消极情绪		抚养风格 ——冲突维度		抚养风格 ——接纳维度	
	前测	后测	前测	后测	前测	后测	前测	后测	前测	后测
平均值	6.65	7.11	6.71	7.31	5.43	4.77	3.67	3.97	3.82	4.01
T 检验	0.01		0.05		0.06		0.03		0.04	

表 2 学生对家长抚养风格的反馈前后测对比

	抚养风格——冲突维度		抚养风格——接纳维度	
	前测	后测	前测	后测
平均数	3.86	3.96	3.71	4.16
T 检验	0.02		0.04	

本次家长训练过程历时三个月,主要为在线课程、讨论和答疑。参与课程的家长直接线上听课、提问、参与讨论;参与测验的家长均为知情自愿,数据由清华积极心理学研究中心收录。

3.1项目训练环境

本次研究聚焦家庭教育领域内小学阶段(6-12岁)家长育儿过程中的情绪问题,选定了湖北省某实验小学部分家长,进行积极心理学方向的积极情绪线上课程辅导和干预,配合一定的线下练习。一共有17位家长,其中16位女士和1位男士。

除了家长的测验和问卷反馈之外,作者邀请部分孩子对其课前课后的抚养方式,从冲突和接纳的维度进行反馈。前后均参与反馈的孩子有19位。参与反馈的孩子和参与测评的家长没有直接对应亲子关系。

3.2研究方法

3.2.1问卷调查法。为了客观、准确地观测本次课程的效果和意义,作者使用了两种问卷调查法。

第一种是心理问卷调查,分为前测和后测。前测在训练开始前进行,主要是课前对研究对象的情绪心理和抚养风格进行摸底,便于与后测结果比较。后测是情绪课程结束之后用与前测相同的问卷进行第二次测评,调查研究对象的心理情绪和抚养风格有什么变化。前测后测使用的量表是:《PERMA Profiler幸福感量表》、《PACHIQ-R家长版》和《PACHIQ-R孩子版》。

第二种调查问卷是课程反馈问卷,一共有五个问题:

- (1)关于家庭教育,您认为需要学习吗?
- (2)关于家庭教育,您在本次课程中有什么收获?

- (3)在全部课程中,对您影响最深刻的是什么?
- (4)参与这次课程,您的生活有什么改变吗?
- (5)您对情绪课程有什么意见和建议?

通过以上五个问题了解家长对情绪课程的态度、需求和反馈,以及课程本身的效果和价值。

3.2.2在线课程:讲授法与在线互动。目前,本次实习中很多家长都是第一次从心理层面思考育儿理念,开始认识行为背后的心理因素,对他们来说,是一个突破。

课程采用在线直播,45分钟线上课程,讲授法可以高效率传递知识内容,详细解释知识的难点和重点,分享作者的践行收获。同时,在线互动可以实时收集听课家长的反馈,让参与者分享自己的思考和理解,交流经验,大幅提升了课程的效率。

3.2.3课堂活动:冥想式语言引导体验。情绪的重点是体验。鉴于在线课程中讲师和受众之间的距离,为提高引导效果,设计了语言引导体验的环节,促使家长深度觉察自己的情绪和行为模式,在不同的节点上用冥想式体验,帮助家长进入实践。尤其在“积极情绪,重塑教养方式”中的体验活动,很多家长都获得了新的自我视角和觉察,重新开始认识育儿过程中的自我形象和功能。

4 实践训练结果

4.1前测后测结果分析

家长心理状况前后测对比

从表1的统计数据显示,全程参加课程的家长积极情绪增加9%,消极情绪下降12%,同时幸福感提升7%,同时,他们的抚养风格中,冲突减少了8%,接纳提升5%。其中幸福感、抚养冲突和抚

养接纳三个方面 $P<0.05$, 有显著差异; 几个方面都有不同程度的明显变化。

表2数据显示的是孩子对家长课前课后抚养风格冲突和接纳两个方面的反馈。测验数据百分数反映, 从孩子的角度感受到的结果是, 课前课后, 家长的冲突表现减少了3%, 接纳提高了12%, $P<0.05$, 都属于明显差异。

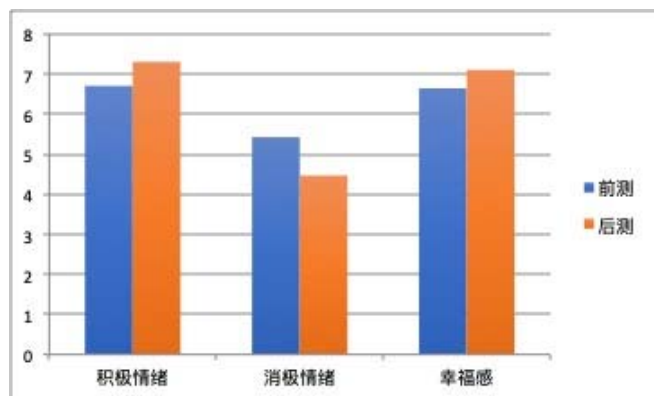


图 1

图1是家长积极情绪提升, 消极情绪下降, 幸福感提升。

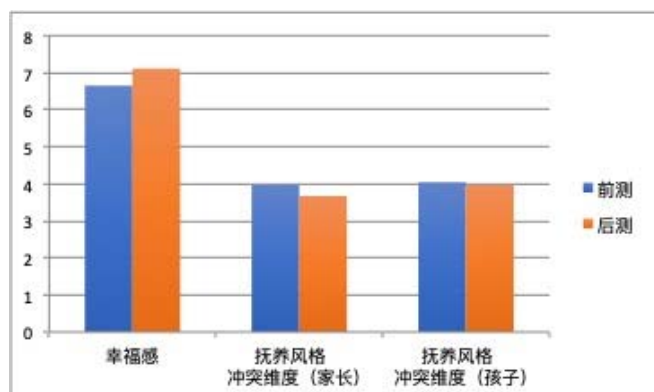


图 2

图2是幸福感与抚养风格冲突维度的变化, 随着家长幸福感提升, 在教养中冲突下降; 从孩子的角度来反馈, 冲突也下降了, 下降的幅度没有家长感知的多。

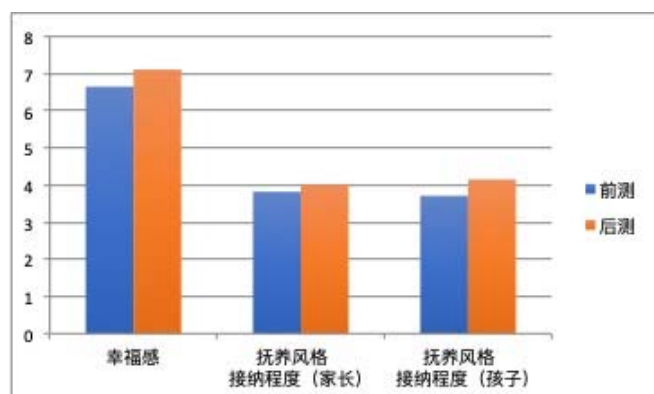


图 3

图3是幸福感与抚养风格接纳维度的变化, 家长幸福感提升, 对孩子的接纳更多; 从孩子的反馈的数据看, 也是如此。

从以上数据来看, 家长完成情绪课程前后有比较明显的变化, 孩子也能感受到家长的变化, 对亲子关系有促进作用。

4.2 实际过程中结果反馈案例

下面是“积极情绪, 重塑父母状态”的课程中, 几位家长的反馈:

案例一: 妈妈, 38岁。我的生活太嘈杂了。这是我第一次如此安静地对待自己, 对待自己的身体和思想。从前, 我完全忽略了人和事物的多样性, 我看到自己一直以来非常固执; 今天, 我忽然意识到我对待孩子的标准需要调整……我以前不觉得当妈妈还要学习, 现在我确信我自己需要学习, 需要提升。

案例二: 爸爸, 41岁。过去, 我非常认为自己“说一不二”的性格是很好的。不但有担当, 也有原则。今天体会了棉花和钻石。我感觉自己的孩子受到了我很多压制。不过, 具体如何改善, 还需要修炼。

案例三: 妈妈, 46岁。这个体验对我影响很大, 我感觉自己像个跷跷板, 又像个天平, 一会儿左高, 一会儿右高, 我需要平衡! 不仅仅是教育孩子, 生活工作的其他方面也需要平衡。过去我对孩子温和得近似溺爱了, 尤其是对二宝。

下面的案例是另一个体验过程中家长的反馈。因为很多家长反映不知道如何教孩子, 所以在课程中设计了“像教骑自行车一样教孩子学习”的环节。首先, 做给孩子看, 讲解原理和流程; 接着, 跟孩子一起做, 以家长为主, 遇到难点再次讲解和演示; 其次, 还是跟孩子一起做, 以孩子为主, 他卡主的时候要给他时间, 让他思考和变得熟练, 允许他犯错误; 再次, 看着孩子做, 不打断。结束后一起讨论, 要尊重他们的想法。最后, 放手让孩子自己做。阶段性检查, 查漏补缺。(这五个步骤不是一成不变的, 对于基础好、接受力强的可以省略不需要的步骤。)

案例一: 爸爸, 35岁。以前我觉得学习就是孩子和老师的事情, 从来没有想过自己要参与, 一般都是孩子妈妈处理。我觉得学习就是他自己的事情, 不会、不写就吼, 没有效果还打过。现在明白, 对于7岁的孩子, 需要理解的过程; 尤其是那些他不擅长的内容。

案例二: 妈妈, 30岁。我以前就是直接从教到会, 根本没有想过过程。感谢老师!

案例三: 妈妈, 39岁。我的孩子反应非常快, 常常眼高手低。通过这个学习流程, 在以后督促学习的过程中, 有时候需要让他的速度慢一点。

以上课程中家长的反馈显示了家长的心理和行为方面的变化, 对自己、子女和家庭教育有发自内心的思考, 一部分家长已经开始调整 and 改变。

4.3 课后问卷反馈

为了更好地观测课程效果, 课程结束的时候作者进行了第二种问卷调查, 收集主观层面的反馈。问卷内容如下:

(1) 关于家庭教育, 您认为需要学习吗?

(2)关于家庭教育,您在本次课程中有什么收获?

(3)在全部课程中,对您影响最深刻的是什么?

(4)参与这次课程,您的生活有什么改变吗?

(5)您对情绪课程有什么意见和建议?

第一个问题,所有的回答都是“需要”。

第二题部分反馈:

反馈一:“学会放下父母的姿态,站在孩子的立场看待问题,控制好自己的情绪,更能增进亲子关系。”

反馈二:“我更深层次地认识到了家长负面情绪对孩子的影响,也意识到需要管理自己的情绪,并且在暑期至今与孩子相处的过程中我也有意识地控制负面情绪。通过课程的学习,感觉自己的焦虑减少了,心态更平和了。”

反馈三:“最大的收获是认识到孩子是个独立的个体,要站在他们的立场上考虑问题,而不是大人的角度或者他对立面,这样不利于问题的解决。”

第三题部分反馈:

反馈一:“影响最深的是让孩子爸爸听了课后,现在经常翻翻儿子的作业本,检查一下他的作业,以前从来没有过。”

反馈二:“最深刻的是情绪管控课程,教育好孩子,最主要的是自己先学会怎么当家长,情绪管控好了,才能平等地对待和与孩子交流,而不是随意支配孩子,扼杀孩子自由成长的空间。”

第四题部分反馈:

反馈一:“从开课后开始,反思自己的不足,加强学习,和家人好好说话、好好沟通。为孩子的成长营造一个健康的环境。”

反馈二:“参与这次课程后,自己最大的变化就是遇到和孩子冲突之后不会再和孩子大吼大叫了,知道静下心来控制自己的情绪。希望我自己能坚持!”

反馈三:“变化是我现在能够更加理性,而不是遇到任何事情,都冲动地去解决,能够先冷静下来,思考问什么是这样,再来慢慢解决。”

第五题的反馈归纳起来是一个观点:希望有更多的学习机会。

从课程结束的调查反馈来看,家长情绪课程取得了初步的效果。

5 总结

5.1 家长情绪课干预效果评定

5.1.1 家长在情绪课程中建立了对情绪的认识和控制能力。基于积极心理学的五个主题的情绪课程明显对参与训练的家长情绪改善有帮助,家长孩子都感受到教养风格中冲突减少,接纳增加。家长情绪认知能力提高的同时,情绪控制能力都得到了提升。“如果对儿童心理学缺乏必要的了解,教师就很难理解儿童自发的反应过程,反而认为那些反应是微不足道而且是在浪费时间,更不用说会加以利用了。”(皮亚杰,杜一熊&钱心婷译,2018)这一条同样适用于家长。

从认识情绪,到深度觉察、调节情绪,最后影响父母教养方

式,达到了实验预期的目标。不仅数据结果达到预期,其中的环节和改善方式也很受欢迎,对家长影响深刻。

5.1.2 家长认识到了自己的情绪对亲子关系和家庭关系的影响。家长在日常教养孩子的过程中,不仅要关注眼前的生活和学习,更要考虑孩子的未来,同时,还必须完成自己的工作,情绪失控的机会很多,也很难在失控的当下觉察和收敛,以及得体的表达。这门课程,使家长认识到了自己的情绪对亲子教育和家庭关系的影响。如果为了采蜜,却破坏了蜂巢,是一件很不值得的事情。

下面是相关的具体反馈:

“和家人好好说话、好好沟通。为孩子的成长营造一个健康的环境。”

“我对孩子的行为更有包容力了,也更能站在孩子立场上理解他们。”

“学会了用沉默来对待事物。”

5.1.3 家长情绪课帮助家长提升了积极情绪和幸福感,提高了对孩子的接纳程度。个人的幸福,家庭的幸福,除了一定的物质支持以外,内在的思想也非常重要,而人的情绪也是影响思想的重要因素。通过短期的调整,家长普遍认为幸福感在提升,在幸福的感情中更容易接纳子女。

5.2 家长情绪课对家庭教育的影响。

心理学在过去很长时间内,只研究问题人群。积极心理学的诞生,是一次伟大的变革,研究者把视角转向了幸福的科学。“教孩子乐观和教他们勤奋、诚实一样重要,因为它对孩子未来的生活具有重大的影响。”(马丁·塞利格曼,洪兰译,2010)通过一定的心理干预,让家长认识情绪,找到真实的自己,调节自己生活的质量,实现生命价值。在此情况下,家长拥有良好的状态,能够以更加妥当的态度对子女实施的教育。

每个人都希望自己被认真对待,孩童也不例外。“我们不能因为他的短处而责备他。当他开始尝到苦果时,我们只能帮助他设法加以补救。我们不能期待一个没有上过地理课的孩子,在这门课上取得好成绩。”(阿尔弗雷德·阿德勒,黄光国译,2011)在亲子双方情绪不对频的时候,出现很多冲突。孩子,尤其是小学阶段或者更小的孩子,还不懂也无法控制自己的情绪;在这方面,养育他们的成年人付出更多的努力,效果会更明显。

5.3 改进措施

5.3.1 增加课程开发过程中的调研,会使课程内容和案例更加贴近受众的需求。第一次课程结束的时候,有一部分家长反映理论部分有难度,作者第二次课开始进行了调整,增加了更多案例,和更多贴近日常的口语化表达,收到了不错的改善效果。

5.3.2 网络课程的传递和面授有很多差距,应该增加体验的贴合度。在线课程时间过长,会让听众觉得乏味,不能坚持听下去。如果更加风趣和贴近听众,听众的接受程度会更好。同时,可以增加适合在线操作的体验活动,让知识的传递更加有趣,也会提升课程效果和感染力。

5.3.3被试的数量偏少,需要提高对研究流程的管理。全程参与课程的人数偏少,有的前测没有参加,有的课程中退出了。

5.4结论

通过这次实习研究,作者得出了如下结论:

5.4.1积极心理学能够提升家长的积极情绪和幸福感,对家庭教育影响意义深远。

5.4.2可以通过积极心理学的相关知识和活动,帮助家长改善教育方式。

5.4.3家庭教育领域对这类课程的需求非常大,可以进一步探索和深入,优化出更好的课程。

5.4.4从课程反馈来说,作者自己和参与的家长都获益匪浅,课程本身具备一定的科学性和实用性。

综上所述,这是作者第一次探索积极情绪课程,还需要更多不同视角的观察与分析,钻研更多文献,还有很多需要提升的地方,作者会在今后的课程优化中不断完善。

[参考文献]

[1]米哈里·契克森米哈赖,张定绮译.《心流》[M].北京:中信出版集团,2017:293.

[2]马丁·塞利格曼,赵昱鲲译.《持续的幸福》[M].浙江人民出版社,2012:10-12.

[3]皮亚杰,杜一熊&钱心婷译.《教育科学与儿童心理学》[M].教育科学出版社,2018:75.

[4]马丁·塞利格曼,洪兰译.《活出最乐观的自己》[M].万卷出版公司,2010.

[5]阿尔弗雷德·阿德勒,黄光国译.《超越自卑》[M].江西人民出版社,2011:18.

作者简介:

王爱萍(1974--),女,汉族,湖北人,中科院心理所课程博士,研究方向:教育心理学。