

原生家庭对大学生心理健康的影响

陈红英^{1,2}

1 University of Baguio 2 咸阳师范学院

DOI:10.12238/mef.v5i4.5216

[摘要] 原生家庭影响着大学生生活的方方面面。学校教育工作者常说：“每个有问题的孩子，往往都有一个有问题的家庭。”当前，大学生的心理健康问题不容忽视，它与家庭的稳定和祖国的未来息息相关。家庭和学校期望培养学生的健康人格和良好的心理素质。父母的教养方式对学生心理状态的形成具有启发和塑造作用，影响着学生的价值取向和成就动机，并对学生的后续发展产生持久的影响。本文从父母关系、独生子女、经济状况和养育时间等方面探讨原生家庭对大学生心理健康的影响，以完善对有心理问题学生的识别和安慰机制。

[关键词] 原生家庭；心理健康；独生子女；大学生

中图分类号：G441

文献标识码：A

The Influence of Original Family on College Students' Mental Health

CHEN Hongying^{1,2}

1 University of Baguio 2 Xianyang Normal University

[Abstract] The original families affect all aspects of college students. School educators often say, "every problem child often has a problematic family." At present, the mental health problems of college students cannot be ignored, which is related to the stability of the family and the future development of the motherland. Cultivating a sound personality and good psychological quality is the common expectation of families and schools. Parental rearing patterns can enlighten and shape the formation of college students' psychological state, which affects students' value orientation and achievement motivation, and has a lasting impact on students' subsequent development. This paper discusses the impact of original family on college students' mental health from the aspects of parental relationship, only child, economic status and parenting time, so as to improve the recognition and comfort mechanism for students with psychological problems.

[Key words] original families; mental health; only child; college student

美国著名心理治疗专家Murray Bowen提出了家庭系统理论，该理论认为，个体的心理发展是社会系统作用的结果，而家庭是社会系统中非常重要的一个分系统，个体的发展与其所处的家庭密切相关。家庭系统理论将家庭作为一个基本单位看成一个系统，每个家庭成员都是这个系统的一部分，它不再以一种孤立的视角来看待个体发展，而是强调每个家庭成员的行为和情感在家庭系统中的互动，以及对彼此造成的影响。正如中国著名教育专家李玫瑾所言，早期的家庭教育会决定孩子未来的性格和个性，因此要尽早让人们认识到家庭教育的重要性，让每个家庭尽可能多地关注与孩子家庭教育相关的工作，给孩子一个充满爱的生活和教育环境，让孩子在家庭教育过程中培养自己的情绪管理能力和行为认知能力，进而在大学生活中找到自己未来的发展道路。一个人人生来就像一张白纸，但个人的性格、价值观和自我意识的发展会因为他们所处家庭环境的不

同而不同。原生家庭是指儿女还未成婚，仍与父母生活在一起的家庭，在原生家庭的环境中，父母婚姻的稳定性、父母的教育方式、家庭经济条件、独生子女家庭，特别是当孩子在外环境中受到不公平对待时，父母的处理方式会影响孩子的综合素养。

1 大学生的心理状况分析

在全面落实和推进素质教育理念的今天，大学教育不仅要关注学生的学习成绩和技能水平，提高学生的文化素质，更要关注学生的心理健康成长和发展。鉴于我国的特殊国情，现在的大学生一般都是独生子女，尤其是2000年以后出生的学生。在他们的成长过程中，几乎每个孩子都被几个成年人包围着，被溺爱和被宠坏已经成为他们的标签。他们被称为温室里的花朵，抗压能力差，心理承受能力低。

在笔者所在的学校，每届学生在大一上学期，学校都会对

其进行心理问卷调查,对所有大学生进行心理评估。通过对问卷调查结果的分析,发现有一定比例的学生在社交、睡眠、适应、人际关系、学习和敏感性等方面存在问题。根据心理评估结果,笔者对结果异常的学生进行了个别访谈。通过谈话,笔者对同学们的情况有了初步的了解,大多数学生都很正常,有些学生在第一次离开父母后出现了焦虑或想家的情绪,在日常生活中,我们要给予这部分学生更多的关注,使他们能够逐渐适应校园生活,他们的焦虑也会消失。然而,也有一些学生会在一开始就表现出“不同”,并伴随着四年的大学生活直到毕业或辍学。根据多年管理学生的实际经验,笔者对数据进行统计分析,找出了原因,并分析对策,如表1所示。

表1 原生家庭造成心理问题的比例

选项	总人数	心理问题/%	原生家庭/%
2015届学生	245	1.2	1.2
2016届学生	260	1.5	1.5
2017届学生	280	1.7	1.7
2018届学生	252	2.3	2.3

2 父母关系对大学生心理健康的影响

学生进入大学后所呈现出来的心理状态不仅是在成年后形成的,而且往往可以追溯到幼儿时期或整个成长过程。记得开学第一课中讲到:“家庭是人生的第一所学校,父母是孩子的第一任老师。”“父母应该教给孩子‘人生的第一课’,帮助他们扣好第一个扣子。”如果孩子成长在父母长期争吵,而且不加回避孩子的环境下,或者在孩子的成长过程中缺乏父亲或母亲对孩子的教育,一方长期独自抚养,那么孩子要么是特别理智,要么就会特别叛逆。但这种理智的同时也会伴随着巨大的心理问题,下面以案例进行分析。

案例分析1

出身家庭对每个人的成长和未来发展都有非常重要的影响。对于大学生来说,出身家庭对他们有很大的影响。父母的受教育程度、家庭结构、家庭氛围、家庭经济状况都会影响他们的心理健康,如果原生家庭对孩子的成长有很大的负面影响,那么对孩子以后的成长是非常不利的。原生家庭环境对一个人的性格和个性的形成有着决定性的作用,营造良好的家庭氛围有利于孩子养成积极向上、健康乐观的性格,相反,不健康的家庭环境不利于孩子的身心发展。

大学生张某,男,自进入大学后各方面表现积极,在校期间担任四年班长,获得国家奖学金、国家鼓励奖学金、学术奖学金、优秀学生干部,多次荣获省大学生英语竞赛一等奖等奖项。毕业后,他申请了世界前20所大学之一的研究生课程。正是这样一位优秀的学生,在毕业初期遭受了严重的心理问题,最终服用了抗抑郁药物进行治疗。据这位学生说,他长期失眠。有时走路时突然失去控制,坐在地上挣扎,直到症状缓解。作者和学生家长说明学生情况,发现家长对此事一无所知。家长反馈:平时张某只报喜不报忧,因为父亲长期不顾家,张某认

为母亲一人抚养自己很辛苦,怨恨父亲,经常与父亲发生争执。同时心疼母亲,努力让自己变得更加优秀,以回报母亲,所以在学习方面他不断给自己施加压力,而他很长一段时间没有得到释放,慢慢发展成严重的心理问题。最后,通过家长陪伴,结合学校心理疏导,学生自身积极调整和辅助药物治疗,学生状况明显好转,现在已经能够戒掉药品,已经恢复正常的心理状态。

3 独生子女家庭对大学生心理健康的影响

由于中国特殊的国情,有许多独生子女家庭。与多子女家庭相比,独生子女家庭既有优势又有劣势。一方面,一个家庭的所有资源都集中在一个孩子身上,这是多子女的家庭无法拥有的优势。由于父母将注意力集中在一个孩子身上,孩子生活中最细微的变化都会引起父母的重视,孩子就像生活在放大镜下一样,由于父母的过度关注,他们很少有机会锻炼自己的独立性,养成了依赖心理,同时也掌握了父母无原则包容的态度,慢慢形成了自私和不成熟的性格。当独生子女犯错时,他们的父母总会找到借口原谅他们,这种情况一直持续到青春期或成年,直到父母无法再控制孩子的性情,他们把希望寄托在孩子的大学教育上。

众所周知,大学有专门的思想教育课程,但这里的思想教育往往是指做人、做事、守法等等。而学生性格的早已形成,并在大学的集体生活中经受着考验,影响人际关系。此外,大学管理者在管理学生时,最主要的是保证学生的安全,也就是说,所有的活动都是在学生的人身安全不受任何威胁的基础上进行的。如果家长因为害怕发生意外而不去管教孩子,从长远来看,学生的情况会变得更糟,老师应重点关注这类学生。

案例分析2

林某,女,独生子女,父母已退休,父亲病得很重,母亲常好心劝她去学校好好读书,但该学生成绩很不理想,每次在家里保证好好学习,来到学校经常不上课,屏蔽家长和老师电话,老师经常联系不到本人,需要去宿舍找人。

原生家庭对大学生人际交往有显著影响。大学生的人际交往模式在一定程度上可以反映其原生家庭状况,明确原生家庭对个人成长的影响,可以为构建家庭教育理论和家庭关系理论提供借鉴,同时也可以有效提高大学生的心理健康教育水平,以促进新世纪人才能力水平的提升。原生家庭的环境对一个人的性格形成有着深远的影响。大学生进入校园后的许多心理问题和症状都可以追溯到他们最初的家庭。在青少年人格形成和心理健康方面,家庭因素起主导作用,同时也受到青少年父母的心理和教育方式的影响。在青少年成长过程中,出身家庭扮演着极其重要的角色,出身家庭在青少年人格发展过程中的作用是其他社会群体无法比拟的。

林某受原生家庭的影响很大,在人际关系能力方面表现明显,行为怪异,给宿舍同学和老师造成很大的困扰。宿舍同学多次向辅导员反应她偷用宿舍同学的牙刷和毛巾等私人用品,与宿舍同学零交流、零沟通,经常独来独往,白天从不回宿舍

只有晚上才回,喜欢坐公交车到处闲逛。实习期间,林某因与老师发生冲突而离开,领队老师耐心开导她,并把她带回实习现场继续实习。由于她在实习期间的不服从,老师与她的父母进行了多次沟通,了解到她小时候走在大街上会无缘无故的发脾气,对此,父母一直没有正确给予引导,反而在任何事情上听从她,最终导致其无法控制情绪。根据我们对该学生的长期观察并结合她的心理评估结果,林某没有心理问题,智商正常,主要是因为父母的溺爱造成的叛逆。

4 家庭经济困难对大学生心理健康的影响

经济困难大学生是大学中的一个特殊群体,他们的思想和行为与其他学生不同。家庭环境对学生的成长起着重要的作用,家庭环境的不同方面会影响学生的心理健康,良好的家庭环境对促进学生的身心健康发展非常有效,尤其是家庭经济环境的因素。对于家庭经济状况较好的学生,日常人际交往较为广泛,有一定的资金用于日常社交活动,而人际交往又能够促进学生思想的成熟,有利于学生独立人格的形成。相反的,如果学生的家庭经济状况一般,学生没有额外的费用用于日常社交活动以及人际交往,学生通常都是独来独往,久而久之容易出现各类心理问题。对于家庭经济状况较差的学生,在学习或者是生活中通常会存在忧郁苦闷的情感,对学习或者是其它事物没有兴趣,不喜欢参与集体活动,随着抑郁程度的增加,学生会逐渐表现出悲观、失望、忧郁等负面情绪。随着我国高等教育体制改革的深化和发展,高校招生规模不断扩大,高校贫困生的数量和比例也在迅速增长。在实际工作中,笔者发现他们中有很大一部分人存在心理问题和心理障碍,如自卑、抑郁、焦虑、冷漠和内疚等,如表2所示。

表2 家庭经济困难学生对大学生心理影响比例

选项	总人数	农村/%	女生/%	自卑/%	家庭困难/%	抑郁/%
2015届学生	245	73	95	21	19	2
2016届学生	260	75	93	26	21	3
2017届学生	280	80	95	30	20	4
2018届学生	252	78	94	28	18	3

表2是笔者对所管理学生情况的分析。笔者所在学校是师范院校,90%以上是女生,并且大约75%的学生来自农村家庭,这与中国是一个农业大国有关。随着中国扶贫力度的加大,几乎没有大学生因为经济困难而无法上学。但大学生中存在着消费攀比现象,女生喜欢打扮自己,对于经济困难的家庭来说,无法满足她们的消费需求,从表2中可以看出有20%以上的学生存在自卑心理。数据分析还显示,每年约有3%的贫困家庭学生由于家庭突发变故造成经济困难。此外,女生自尊心较强,她们往往难以与周围的同学谈及自己的家庭经济状况,但又无法自行排解消极情绪,从而引发了心理问题。

5 父母养育时间对大学生心理健康的影响

研究表明,父母的教养方式在大学生心理健康发展和健全人格的形成中起着重要作用。俗话说,孩子是父母的一面镜子,

他们的一些行为和习惯是模仿父母的行为和习惯。大量数据表明,父母的理解和他们相对温和的关爱,有利于学生的心理健康成长。相反,专制和易怒的父母的子女,往往与他们的父母有共同的特点。研究大学生的心理形成,我们可以从他们的父母那里找到答案。由于母亲和孩子接触时间较长,母亲对学生行为倾向的干预会对孩子产生很大影响。如果母亲对孩子过于放纵和溺爱,就会产生不良影响。父亲远见卓识、亲子活动以及理解和宽容对孩子的心理健康具有建设性意义。

影响大学生心理健康的因素包括原生家庭氛围、父母的教育方式和关心程度。因此,家长要营造和谐的家庭氛围,引导学生结合家庭和学校教育的力量,加强心理调节,促进自身心理健康发展,形成积极乐观的人生观,提高满意度和幸福感。这表明孩子勇敢、乐观、快乐的心理状态得益于父母的教育。这样的孩子不那么害怕失败,更有动力去实现目标。专制主义的父母在养育子女时表现出冷漠、粗暴和苛刻。长期处于高压环境下的孩子更容易产生恐惧、焦虑,情绪不稳定,害怕失败,这会影响到他们成年后的人际交往能力。

如果孩子从小在父母的陪伴下成长,并且父母营造的是轻松、愉悦的氛围,在这样的家庭中成长的孩子往往能够养成积极乐观的性格,亲子关系也会比较和谐。当学生进入大学后,无论遇到什么样的困境,都能够自己找到办法去解决,不会被困难影响心理。而且,这些孩子往往更加乐于助人,深得老师和同学的喜欢。

6 完善对心理问题学生的识别和安慰机制

安全问题是学生工作的首要问题,由于心理问题而引发的安全事故比重较高。为避免此类情况的发生,完善对心理问题学生的识别和安慰机制非常重要。由于学生住在宿舍过集体生活,朝夕相处,很容易发现同学的异常情况。因此,应建立信息联络机制,首先,要为每个宿舍选定一名宿舍负责人。辅导员应经常与宿舍负责人交谈,了解学生的情况,以便及时发现学生产生心理问题的迹象,或防止学生的心理问题恶化。

案例分析3

学生王某因情绪问题引发心理问题,而且情况比较严重。从与她宿舍的同学交谈中,了解到她在成长期是一个留守儿童,很小就离开父母,缺乏情感寄托,与父母没有共同语言,把所有的感情都托付给了男朋友。两个人是异地恋,为小事起冲突,并导致心理困扰。原生家庭在大学生的成长和发展中起着不可替代的重要作用。家庭氛围、家庭结构、家庭成员之间的相处方式、父母对子女的照顾程度以及父母养育子女的方式都会对大学生的身心发展产生直接影响。不良的成长环境和教育模式会直接影响学生价值观和人生观的形成,这对大学生的成长非常不利,容易出现一系列心理问题。王某小时候没有享受到父母的陪伴和关爱,成年后父母却给她传递错误的婚恋观念,导致王某恋爱时过度自卑,使恋爱关系不对等,长期遭受被分手的折磨,致使情绪波动较大,是重点关注人群。

要了解学生的实际情况,首先要与家长联系,把情况向家