

青少年期个体身心发展规律、教养方式选择的策略研究

王一聪

广西师范大学，桂林

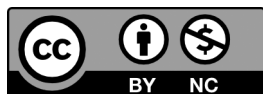
摘要 | 本文探讨青少年期的身心发展规律及教养方式选择策略。青少年期是生理、认知和社会性发展的关键阶段，表现为生理发育加速、认知进入形式运算阶段、社会性发展高峰期到来。家庭教养方式对青少年的自尊、人格、学业成就和亲子沟通等有显著影响。研究表明，权威型教养方式最有利于青少年发展，而专制型、放任型和忽视型教养方式则存在诸多弊端。文章建议父母选择权威型教养方式，优化亲子沟通，关注青少年心理健康和性别差异，为其提供支持性成长环境，促进其全面发展。

关键词 | 青少年发展；教养方式；心理健康

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 青少年期个体身心发展规律

发展心理学根据个体心理发育特征，将处于11~14周岁的初中生心理发育阶段称为少年期，15~18周岁的高中生心理发育阶段称为青年初期，二者统称为青少年期（Adolescence）。青少年期呈现出显著而特殊的心理发展规律，即“疾风骤雨”式的矛盾现象。这是由于该阶段生理与心理的急速发展更新，使他们在成长道路上反而应对无措。困惑的加剧导致心理与行为上的双重适应困难，进而表现出特有的身心规律。心理学家们围绕生理发展、认知发展和社会性发展三个维度，对青少年期的身心变化表现及其原因展开讨论^[1]。

首先是生理发展期，纵观个体的生理变化，青少年期是人自出生以来所经历的第二个也是最后一个发育峰值，主要表现为身高体重的陡增、男女生第二性征的

显现，以及神经系统和性的成熟等。个体因为生理功能改变，意识和行为都急于脱离“未成年”标签的束缚，而走向“成人化”，生理的变化加重了个体的“成人感”，自我意识持续加强，心理冲突加剧成为必然；从历史纵向看，特别是随着社会经济增长、文化传播使人们的物质和精神生活进一步丰富，青少年的机体发育也呈现出超前于以往的趋势。比如：相比20世纪60年代而言，20世纪90年代的青少年平均身高增长超过2cm，性成熟年龄提前两年，20世纪90年代6岁受试的脑电 α 波平均频率达到了20世纪60年代10岁受试的水平等等。从 α 波的提早发展来看，青少年的脑部发育速度，脑区功能的成熟速度都有显著提升，加上多元文化与信息的涌入，这也可以作为青少年思想行为趋于成人化、创造性思维能力得到提前的爆发式表现的依据。青少年期的认知和社会性发展建立在生理机制变化的基础上。

作者简介：王一聪，广西师范大学。

文章引用：王一聪. 青少年期个体身心发展规律、教养方式选择的策略研究 [J]. 中国心理学前沿, 2025, 7 (2): 250-254.

<https://doi.org/10.35534/pc.0702039>

在认知思维层面,青春期进入了皮亚杰所提出的认知发展阶段理论中的形式运算阶段。逐步摆脱依赖于具体事物的具象思维模式,学会利用假设和推理进行抽象化思维是此阶段的主要特征。逻辑思维的运用延伸了思维的可触及范围,使其道路通达,解决问题的手段更为复杂和多元化,不仅能运用对条件的假设、推理、演绎,还能通过自我审视进行策略调整来达成。认知思维的完全成熟前仍具有较大的可塑性,应给予恰当的干预引导。同时,人类认知思维的最高水平——辩证思维形式开始得到发展,基本的人生观、世界观初步形成。思维和意识的独立性伴随着矛盾性、批判性,存在审视问题不够全面,思考主要借助外显现象,形成的态度执拗坚决,不易说服等特点,其看问题总是会表现出片面化、表面化。

社会性发展的高峰期也在这一阶段到来,主要表现在个体的社会化进程加快并趋于成熟,青少年模仿学习且内心渴望成为成人,追求独立自主。该阶段的社会适应性虽然不足,但处于迅速形成和提升的阶段。这一时期个体处在未成年向成年化、动荡向成熟的过渡期,其核心的社会支持来源于同辈群体,特别是学校环境中的同学、玩伴等^[2]。有研究者基于同辈的评价划分了五种不同类型的青少年个体:受欢迎者(积极提名次数多)、不受欢迎者(消极提名次数多)、被忽视者(积极和消极提名均少)、被争议者(积极和消极提名均多)、平常者(积极消极提名均一般)。哈齐克里斯托(Hatzichristou)等人^[3]研究发现不受欢迎(遭排斥)者的社会适应问题最为严重,该群体的适应困难表现在生活和学习的诸多方面,甚至会出现攻击性和反社会行为。同时,遭忽视的群体进入青少年期之后,其社会适应问题也逐步显现,学习成绩可能更差,自我评价较低,自我概念消极。这一时期的家庭关系、师生关系和同伴关系都开始变得复杂且重要,良性的人际环境和人际互动会给青少年身心的健康发展和成熟带来关键的积极推动。

2 教养方式的类型及其特征

教养方式是指个体的主要抚养者在抚育的日常活动中所表现的行为倾向,是教育观念与教育行为的综合体。家庭教养方式(父母对青少年子女的教养行为与观念)会通过亲子关系和亲子沟通,对处于特殊时期的青少年心理产生不弱于儿童期的影响^[4]。教养方式的经典划分来自美国心理学家鲍姆林德(Baumrind)的研究^[5],后经过麦科比(Maccoby)等人的扩展^[6],其基于父母在抚养活动中表现的要求性和反应性水平对教养方式重新进行了类别化,教养方式划分中,反应性和要求性两个维度的具体含义如下。

反应性也称接纳性或回应性,指父母对孩子的需求、情感和行为做出的反应和回应。高反应性的父母会

敏锐地察觉孩子的需求,包括生理需求(如饥饿、睡眠)和情感需求(如安全感、爱、关注),并及时给予适当的回应和支持。他们会积极参与孩子的生活,倾听孩子的想法和感受,鼓励孩子表达自己,给予孩子温暖、关爱和尊重。这种积极的回应有助于孩子建立安全感和信任感,促进其情感和社会能力的发展。例如,当孩子伤心哭泣时,父母会立刻给予拥抱和安慰,耐心询问原因并给予理解和支持。

要求性是指父母对孩子的行为、态度和学业等方面所设定的标准和期望,以及为了使孩子达到这些标准而进行的监督和控制。高要求性的父母会给孩子设定明确的界限和规则,期望孩子能够遵守社会道德规范和家庭价值观,并努力追求学业和个人发展上的进步。他们会对孩子的行为进行适当的监督,当孩子违反规则时会给予适当的纠正和指导,但同时也会鼓励孩子独立思考和自我管理。比如,父母会规定孩子每天的学习时间和任务,要求孩子养成良好的生活习惯和行为规范,并且在孩子取得成绩时给予肯定和鼓励,在孩子犯错时进行教育引导。

据此将教养方式划分为四种类型:权威型、专制型、溺爱型、忽视型。

权威型的父母在反应性和要求性上都表现较高。他们既关爱孩子,又对孩子有适当的要求和控制。会给孩子设定明确的界限和期望,同时鼓励孩子独立思考和表达自己的意见。当孩子犯错时,他们会耐心地解释错误的原因,帮助孩子从错误中学习。这种教养方式下的孩子往往具有较高的自尊和自信,社交能力和学业成绩也较好。例如,孩子在选择兴趣班时,父母会和孩子一起讨论,了解孩子的兴趣,同时根据孩子的时间和能力给出合理的建议,尊重孩子的最终决定,并鼓励孩子坚持下去。

专制型的父母要求性高但反应性低。他们对孩子的行为有严格的控制和较高的期望,却很少给予孩子情感上的回应和支持。往往强调服从和纪律,不鼓励孩子表达不同意见。在这种环境下成长的孩子可能在短期内表现出较好的服从性,但长期来看,可能会缺乏社交技巧,自尊心较低,甚至产生逆反心理。比如,孩子想要参加学校的绘画比赛,但父母认为这会影响学习成绩,直接拒绝了孩子的请求,不考虑孩子的感受和兴趣,要求孩子把时间都花在学习上。

溺爱型的父母反应性高但要求性低。他们对孩子充满爱和接纳,给予孩子极大的自由,却很少对孩子设定界限或提出要求。这种教养方式下的孩子可能会感受到充分的关爱,但由于缺乏必要的规则和纪律,可能会缺乏自我控制能力,对他人的权利和社会规范认识不足。例如,孩子每天无节制地玩电子游戏,父母担心批评会让孩子不开心,所以只是口头提醒几句,没有采取实际措施来限制孩子的游戏时间。

忽视型的父母在反应性和要求性上都表现较低。他们既不关心孩子的需求,也不对孩子设定任何要求和期望,对孩子几乎不闻不问。这种教养方式对孩子的成长极为不利,孩子可能会感到被忽视和不被重视,容易出现行为问题、情绪问题,学业成绩也往往较差。比如,孩子在学校遇到了困难,回家向父母倾诉,父母却没有给予关注和帮助,只是敷衍几句,长期如此,孩子可能会变得孤僻、自卑。

总体来看,权威型的抚育者和被抚育者能够维持健康的亲子关系,他们对孩子的提出合理适当的要求,并对孩子的需要做出积极回应。父母采取严格而尊重,重视且温暖的风格。权威型教养方式(即既有要求又充满关爱)有助于青少年形成积极的学业目标和自我概念,从而提高学业成绩。专制型教养方式可能导致青少年产生逆反心理,而溺爱型教养方式则不利于青少年形成明确的学习目标。权威型的教养方式对比几种教养方式而言最能促进其社会适应力与综合能力发展^[7]。

在此之后,本土研究者从类型化的角度对家庭教养方式进行更为细致的区分和界定,比如将提供给孩童的家庭环境分为因材施教型、启发引导型、放任自流型、骄纵溺爱型、简单粗暴型等^[8],还有国外学者从接纳—拒绝,宽容—严厉两个维度来描述母亲的教养行为,从“肯定—否定”维度定义父亲的教养态度。但在学术界,仍然普遍认可作用于个体的教养环境、教养行为方式是一个充满细节的复杂综合体,简单的维度或者直观的标准无法反映教养者和被教养者完全的特质和作用发生的复杂过程。

3 教养方式对青少年身心的影响

在我国的文化体系下,心理学家研究发现,教养方式的选择会对青少年期个体的自尊水平、人格特质、学业成就、亲子沟通与基本社会适应状况发挥显著的作用。

在自尊水平方面,答会明等人发现,父母养育方式对青少年心理健康水平有显著影响,尤其是不良的养育方式(如严厉惩罚、拒绝否认)与心理健康问题呈正相关。父母的情感温暖和理解对青少年心理健康水平有积极影响。研究还证明,自尊和自我效能感是父母养育方式影响青少年心理健康的重要中介因素。积极的养育方式有助于子女形成较高的自尊和自我效能感,从而促进心理健康,影响个体对环境的适应性^[9]。

在人格方面,钱铭怡等人使用经典的艾森克问卷作为测量工具,研究发现父母不良的教养方式(如严厉惩罚、拒绝否认、过度干涉和保护)与青少年人格特质中的神经质和精神质得分呈显著正相关^[10]。神经质和精神质得分偏高可能与父母的高压策略、负性情感表达,以及过度保护有关,这些方式可能导致子女对人对事过于敏感、情绪反应强烈。所以,父母的养育方式对子女人

格特质的形成具有重要作用,不良的教养方式可能是青少年某些不良人格特质形成的重要影响因素。

在学业成就方面,方平等人发现父母教养方式(权威型、专制型、放任型)与子女的学业自我概念、成就目标定向及学业成就存在显著相关关系^[11]。具体来看,权威型教养方式有利于子女追求掌握目标,促进学业自我概念的发展,从而对学业成就产生积极影响。专制型教养方式对学业成就有直接的负向影响,可能导致子女产生逆反心理,阻碍学业自我概念的发展。放任型教养方式对子女的掌握目标有显著的负向影响,不利于学业成就的提高。

在亲子沟通与社会适应性方面,研究发现父母教养方式存在性别、年级和校别的差异,初二年级学生感受到的积极教养行为最少,而消极教养行为最多。青少年与母亲的沟通质量普遍优于与父亲的沟通,学业成绩优秀的学生的亲子沟通质量优于学业成绩较差的学生。父母的温暖理解、良好的亲子沟通对青少年建立良好的社会适应能力有积极影响,而惩罚严厉、拒绝否认等消极教养方式则有消极影响^[12]。

综上所述,教养方式是深刻影响青少年人格健全和心理健康进而作用于学业进步和各种能力发展的关键因素,单一的教养方式无法满足每位个体的差异性需求,但是教养观念、态度,以及行为的一些适当策略,对个体的身心发展能起到十分重要的积极作用。

4 父母面对青少年期孩子教养方式的建议

那么,在教养方式的选择和具体的教养态度、行为方面,也有既往学者提出了一些针对性的意见。

首先,父母应尽可能地选择权威型的教养方式,避免放任型、专制型等极端的教养方式,给予孩子内心与生活需求以关注和积极回应,做到温暖关怀、严格教育、适当约束。优化教养方式的具体做法是父母减少严厉惩罚、过度干涉和拒绝否认等负面行为,多给予情感温暖和理解,帮助孩子建立积极的人格特质^[13]。

在亲子沟通方面,应建立平等的沟通关系,尊重青少年的人格,避免居高临下的态度,鼓励青少年表达自己的想法和感受。提高沟通技巧,做到耐心倾听、宽容异见,并解释规则,避免简单粗暴的命令式沟通。遇到不良亲子沟通问题时,可以求助专业机构进行诊断评估,开展针对性的指导课程,帮助父母和青少年改善沟通方式^[14]。

关注青春期特点,青春期的孩子对独立和自主的需求增加,父母需要及时调整角色,避免因角色转变不及时导致的亲子冲突。父母应该学习和把握青春期的子女身体和心理发展的特点,理解孩子在特殊时期的特殊表现,给予他们一定的自由活动机会。提出要求时要尊重孩子,与其商讨问题的解决。在孩子情绪不稳、内心

面对冲突时,给予他们更多的包容和爱,才能帮助他们克服这一时期的矛盾,更好地走向成人阶段。

在孩子的学业问题上,父母首先应戒骄戒躁,用平常心看待学业的短期成功与失败才能让青少年获得良好的心态,鼓励他们对获取知识本身、增加求知欲产生兴趣。学习上应劳逸结合,重点是培养他们长期努力的意志和决心。父母应通过积极反馈和支持,帮助孩子建立良好的学业自我概念,这将间接促进学业成就。

关注青少年的心理健康和人格健全,这是最为核心的部分,青少年时期积累的消极心境可能会延续至成年期,影响他们之后的性格和社会表现^[15],父母应避免过度保护和严厉惩罚,这些行为可能导致孩子出现焦虑、抑郁等负面情绪,进而影响心理健康^[16]。家长要尽量提供支持性环境,帮助他们应对学业压力和生活挑战,促进心理健康水平的提升,关注自尊和自我效能,通过积极的养育方式帮助孩子建立高自尊和高自我效能感^[17]。

关注性别差异,更要避免性别刻板印象。父母在教养过程中应注意男女孩子的差异,避免因性别刻板印象而采取不同的教养方式。父母应平等对待男孩和女孩,避免因性别不同而给予不同的关注和教育。

这些建议的核心在于强调父母在青少年成长中的重要作用。通过优化教养方式、改善亲子沟通、关注心理健康,以及建立积极的人格特质,可以有效促进青少年的全面发展,为青少年创造一个更加健康、支持性的成长环境^[18]。

参考文献

- [1] 林崇德,李庆安. 青少年期身心发展特点[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2005(1): 48-56.
- [2] 张茜. 青少年同伴关系的特点与功能分析[J]. 当代教育科学, 2003(1): 37-39.
- [3] Hatzichristou C, Hopf D. A multiperspective comparison of peer sociometric status groups in childhood and adolescence[J]. Child Development, 1996, 67(3): 1085-1102.
- [4] Youniss J. Social construction of adolescence by adolescents and parents[J]. New Directions for Child & Adolescent Development, 1983(22): 93-109.
- [5] Baumrind D. Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior[J]. Genet Psychol Monogr, 1967, 75(1): 43-88.
- [6] Maccoby E E, Martin J A. Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interactions[J]. Handbook of child psychology: formerly Carmichael's Manual of child psychology / Paul H. Mussen, editor, 1983(4): 1-101.
- [7] Dekovic M, Janssens J M. Parents' child-rearing style and child's sociometric status[J]. Developmental Psychology, 1992, 28(5): 925-932.
- [8] 关颖. 家庭教育方式与儿童社会化[J]. 天津社会科学, 1994(4): 4.
- [9] 答会明. 父母教养方式与孩子的自信、自尊、自我效能及心理健康水平的相关研究[J]. 中国健康教育, 2002(8): 13-16.
- [10] 钱铭怡,夏国华. 青少年人格与父母养育方式的相关研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1996(2): 58-59, 93-94.
- [11] 方平,熊端琴,郭春彦. 父母教养方式对子女学业成就影响的研究[J]. 心理科学, 2003, 26(1): 4.
- [12] 安伯欣. 父母教养方式、亲子沟通与青少年社会适应的关系研究[D]. 陕西师范大学, 2004.
- [13] 曲晓艳,甘怡群,沈秀琼. 青少年人格特点与父母教养方式的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2005(3): 288-290.
- [14] 方晓义,张锦涛,刘钊. 青少年期亲子冲突的特点[J]. 心理发展与教育, 2003(3): 46-52.
- [15] 蒋奖. 父母教养方式与青少年行为问题关系的研究[J]. 健康心理学杂志, 2004, 12(1): 3.
- [16] 吴念阳,张东昀. 青少年亲子关系与心理健康的相关研究[J]. 心理科学, 2004(4): 812-816.
- [17] 王美萍. 父母教养方式、青少年的父母权威观/行为自主期望与亲子关系研究[D]. 山东师范大学, 2001.
- [18] 张青方. 青少年心理社会发展与其父母教养方式的相关研究[J]. 青年研究, 1998(5): 2-12.

Study on the Law of Individual Physical and Mental Development and the Strategy of Parenting Style Selection in Adolescents

Wang Yicong

Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: This paper discusses the law of physical and mental development of adolescents and the selection strategy of parenting style. Adolescence is a key stage of physiological, cognitive and social development, which is characterized by accelerated physiological development, formal operation of cognition and the peak of social development. Family rearing style has significant influence on adolescents' self-esteem, personality, academic achievement and parent-child communication. Research shows that authoritative parenting is the most beneficial to youth development, while authoritarian, dismissive and neglectful parenting has many drawbacks. The article suggests that parents choose authoritative parenting style, optimize parent-child communication, pay attention to adolescent mental health and gender differences, and provide a supportive growth environment to promote their all-round development.

Key words: Youth development; Parenting style; Mental health