

不同家庭教养方式 对大学生心理韧性发展的影响 ——基于高校心理咨询案例的质性分析

吕 东

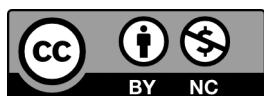
广东财经大学心理咨询中心，广州

摘 要 | 本文结合高校心理咨询、心理危机干预等真实案例，从实践视角剖析不同家庭教养方式对大学生心理韧性发展的影响机制。通过对权威型、专制型、溺爱型和忽视型四种典型教养方式的案例分析，揭示家庭教养如何通过情感支持、规则引导、自主发展等路径塑造大学生的心理韧性。研究发现，权威型教养促进心理韧性正向发展，而其他教养方式则可能导致焦虑、依赖、回避等负面心理模式。本研究为高校心理咨询师识别家庭教养风险因素、制定个性化干预策略提供了实践参考。

关键词 | 家庭教养方式；心理韧性；高校心理咨询；案例分析；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 引言

高校心理咨询实践中，大学生的心理困扰常与家庭成长环境密切相关。家庭教养方式作为个体早期社会化的核心影响因素，不仅塑造其认知、情感和行为模式，更直接影响其面对逆境时的心理韧性水平。相较于量化研究，质性案例分析能够更直观地展现家庭教养方式对心理韧性的动态作用过程。本文基于高校心理咨询和心理危机干预案例，探讨不同教养方式与大学生心理韧性发展的内在联系，以期心理咨询实践提供更具针对性的干预思路。

2 理论框架与研究方法

2.1 家庭教养方式与心理韧性理论

本研究以 Baumrind 的家庭教养方式理论为基础 (Baumrind, 1991), 结合心理韧性的“过程—结果”模型, 将心理韧性 (Psychological Resilience) 界定为个体在面对压力、逆境或创伤时, 能够有效适应、恢复甚至成长的能力。当代研究普遍认为, 韧性并非固定的人格特质, 而是动态的、可发展的心理过程, 涉及个体、环境及社会资源的交互作用 (Masten, 2018)。

2.1.1 家庭教养方式理论的起源与核心框架

Baumrind (1967, 1991) 通过观察父母行为与儿童发展的关系, 提出经典教养方式的三维分类:

(1) 权威型 (Authoritative)

①高回应性 (温暖支持) + 高要求性 (明确规则);

②与儿童高学业成就、社交能力呈正相关。

(2) 专制型 (Authoritarian)

①低回应性 + 高要求性;

②易导致儿童焦虑、低自主性。

(3) 放任型 (Permissive)

①高回应性 + 低要求性;

②与儿童低自控力、行为问题相关。

Maccoby & Martin (1983) 将其扩展为二维四分类模型, 增加第四种模型:

(4) 忽视型 (Neglectful)

①低回应性 + 低要求性;

②对儿童发展危害最大。

2.1.2 心理韧性的主要理论

(1) 社会生态韧性理论 (Social-Ecological Resilience Theory) 认为, 心理韧性不仅是个体能力, 还取决于环境是否提供足够资源 (如教育机会、社会政策), 大学生心理韧性受校园支持系统 (如心理咨询、导师指导) 影响 (Ungar, 2011)。

(2) 生物心理社会模型 (Biopsychosocial Model) 强调心理韧性涉及神经生物学 (如 HPA 轴调节)、心理 (如认知灵活性) 和社会因素 (如社会支持), 并可通过训练 (如正念、认知行为干预) 增强 (Kalisch et al., 2017)。

(3) 发展系统理论 (Developmental Systems Theory) 指出, 心理韧性是普通人类适应系统的体现, 而非特殊能力, 个体通过基本适应系统 (如执行功能、情绪调节、社会支持) 应对挑战 (Masten, 2018)。

从社会生态视角 (Social-Ecological) 来看, 心理韧性不仅取决于个人特质, 还受家庭、学校、社区等外部支持系统的影响 (Ungar, 2011)。

2.2 研究方法

采用质性研究中的案例分析法,选取某高校心理咨询中心 2024—2025 年记录的 169 例典型案例,通过案例文本编码、主题分析,提炼家庭教养方式与心理韧性的关联模式。咨询前已签署知情同意书,同意将咨询案例用于研究和发表。

3 典型案例分析与影响机制

3.1 权威型教养:赋能心理韧性发展

案例 1: 来访者 A, 女, 20 岁, 大二在读, 一家四口。父亲为个体户, 经营酒店, 母亲为家庭主妇, 弟弟上小学五年级, 家庭和睦。成绩优异, 现任班长。

A 自述与父母的关系比较融洽, 经常和父母沟通交流, 听取父母的意见。父母重视家庭教育, 对 A 的学业要求严格, 同时尊重其兴趣选择, 支持其参加社团活动。随着年龄增长, A 感到父母的意见未必都是对的: 父母倾向于让 A 毕业以后考选调生, 对其他就业方向不予考虑; 父母建议其用社会上的方式方法在班级竞选中拉票, 这让自己很有压力, 挫败时会觉得亏欠父母。咨询中, A 表现出清晰的自我认知与积极的应对策略, 心理韧性得分高于常模。

机制分析: 权威型教养与较大的海马体积相关, 可增强压力缓冲能力 (Whittle et al., 2023), 并可能促进儿童前额叶发育 (如提升情绪调节能力) (Kim et al., 2021)。权威型教养具有高自我效能感, 可以增强心理韧性 (Wang et al., 2023)。父母协同养育可以提升孩子的安全依恋, 进而提升情绪调节策略, 促进心理韧性发展 (张丽等, 2025)。权威型教养可通过情感支持与规则引导的平衡, 培养自主性, 提供情感支持, 帮助个体建立“可控感”与“胜任感”, 增强大学生压力应对能力 (Pinquart, 2017)。

3.2 专制型教养: 压抑与自我效能感削弱

案例 2: 来访者 B, 男, 20 岁, 大二在读。父母为个体商户, 有自己的工厂, 经营五金生意。父亲初中辍学, 与母亲私奔至南方打工后白手起家, 性格暴躁, 存在家庭暴力倾向, 对 B 管教严苛, 常以打骂为主, 曾当着 B 的面打骂母亲。B 头部还留有父亲殴打所致的疤痕。父亲要求 B “必须服从安排”, 以学业为重, 禁止其去同学家玩游戏, 邻里关系紧张。母亲性格较懦弱, 经常被父亲家暴, 每次被家暴后向 B 哭诉。B 有一妹妹, 父亲对妹妹较为宠爱。

B 自述六年前因手机使用问题与家人起冲突, 情绪逐渐低落; 三月前起疑人议论, 感觉有陌生人注视、讨论自己, 偶闻嘈杂声或父亲的“呼喊声”, 伴有情绪低落、入睡困难, 严重时精力下降, 对任何事都提不起兴趣。

咨询中, B 出现自言自语、自问自答、思维发散、滔滔不绝、肢体动作频繁、多重人格交替、过度敏感、焦虑、缺乏安全感、哭泣、亢奋等表现, 并声称“已经救不了自己了, 这是最后一次尝试, 已经撑不住了”。

精神专科医院诊断: 心境 (情感) 障碍 (伴混合特征)。量表结果: SAS 中度焦虑, SDS 中度抑郁,

HCL-32 提示轻躁狂症状, YALE-BROWN 提示重度强迫症状, SLERS 高于常模, PSQI 睡眠质量一般。学业多门挂科, 面对学业压力时退缩、逃避, 社交恐惧, 自述“不敢尝试新事物, 害怕失败被批评”。童年创伤挥之不去, 认为自己很失败, 源于“失败”的父亲, 到处可见父亲的影子, 导致一事无成。心理韧性量表“自我效能”维度得分极低。

机制分析: 专制型教养通过高压控制剥夺个体自主性, 导致低自尊与被动应对模式, 阻碍心理韧性发展。频繁的心理控制会削弱前额叶—杏仁核功能连接, 损害情绪调节能力(李明等, 2024), 并可能降低个体决策能力, 造成适应困难, 尤其在从集体文化向个体文化过渡时更为显著。

3.3 溺爱型教养: 依赖与应对能力缺失

案例3: 来访者C, 男, 20岁, 大二在读, 独生子, 家族聚居。父母自幼溺爱, 凡事以C为中心, C对父母态度冷漠。在校表现良好, 大一期间任班长, 系入党积极分子。

主诉: 反复头痛三年, 加重伴被害妄想一月。高三下学期无明显诱因出现头痛、入睡困难, 当地医院诊断为焦虑症, 服药后症状好转自行停药; 后三次复发, 均自行停药。半年前再次头痛、入睡困难, 精神科诊断“焦虑症”, 服药不规律。曾有酒精中毒史。

家属诉: 高三下学期起无明显诱因头痛、入睡困难。

室友代诉: 两个月前C性格突变, 行为异常。C列出“必杀榜”, 扬言要杀掉宿舍一个室友; 认为世界被“某商会”操控, 室友为黑帮头目; 见同学情侣中男生给其他女生点赞, 怒斥“渣男”, 扬言要杀掉该男生。

辅导员及同学代诉: 近一月C觉得被监视、有人要害他, 在微信乱发无逻辑信息, 凌晨骑车外出, 尾随女教师, 向女生表白被拒后下跪哀求, 仍坚称对方喜欢自己。近期因酗酒被辅导员约谈。

咨询现场, C当着辅导员和母亲的面与玩具小熊对话十余分钟, 经小熊“同意”后结束。凌晨1:30跳窗外出被保安发现, 经干预后同意就医。离开咨询室后称去卫生间, 突然扔掉手机, 未表明原因, 期间有自语。送去医院后在医院大厅躁狂发作, 情绪失控, 喊“杀了我吧! 有人要害我!”后经强制治疗。

咨询中, C被动欠合作, 思维内容暴露不足。多低头、凝视、发呆, 反复取戴耳机, 与微信传输助手聊天, 表情举止怪异, 手部动作频繁。对丢手机、凌晨骑车等表示“只是想发泄情绪”, 否认幻觉、被害妄想、钟情妄想等, 情绪尚平稳, 否认持续情绪低落或高涨, 否认强迫行为, 否认自伤自杀及伤人毁物, 无自知力, 仅承认焦虑。

精神专科医院诊断: 精神障碍(心境障碍、精神分裂症)。SCL-90: 重度焦虑、恐怖, 中度强迫、人际敏感、偏执。

机制分析: 溺爱型教养过度保护, 个体缺乏挫折体验与应对训练, 遇挫时难以自我调节, 削弱心理韧性。

3.4 忽视型教养: 情感缺位与适应障碍

案例4: 来访者D, 女, 20岁, 大一在读。父母长期外出务工, 姐姐已婚。D性格孤僻, 喜独处, 与父母关系疏离。高一起寄宿, 每周仅周日下午返家半日, 独居, 常感孤独, 无知心朋友。

D 自述讨厌高中班主任。当时任班长，班主任不负责任且爱占小便宜，常当众批评她，高考前一天还因小事被冤枉，深感委屈，认为对高考成绩及后续学习生活影响极大。

近期，D 参加公益志愿活动（照顾麻风病人），结识了谈得来的伙伴，该公益机构对她关怀备至并悉心培养，她收获良多却担忧毕业后离开机构会辜负培养，希望长期留下，与实习、就业计划冲突，内心纠结。

D 自述“遇到困难只能自己扛，但常常感到无助”，存在社交回避，人际冲突时选择自我封闭。因父爱缺失，渴望与异性建立单纯友谊（互送礼物），却过度关注心仪异性，自觉并非恋爱关系，十分矛盾。心理韧性量表“社会支持利用度”维度得分最低。

机制分析：忽视型教养导致情感支持缺位，个体难以形成安全依恋，易陷低自尊并外化问题行为，阻碍心理韧性发展（周浩等，2024），同时提升应激反应敏感度（Kim et al., 2021）。

4 心理咨询实践反思

4.1 精准评估家庭教养风险

初始访谈中，咨询师需关注来访者家庭成长史，以开放式提问识别教养类型，评估其对心理韧性的潜在影响：专制型需重点关注自我效能感；权威型需关注压力缓冲与应对能力；溺爱型需关注独立性与挫折应对能力；忽视型需关注情感支持与安全依恋。

4.2 大学生心理韧性的培养策略

4.2.1 认知训练

- （1）接纳与承诺疗法（ACT）：减少对负面情绪的回避，提升心理灵活性。
- （2）成长型思维：通过认知重构，将挑战视为学习机会。
- （3）“温暖控制”平衡训练6周课程：改善父母管教方式，儿童韧性提升29%（Sanders, 2023）。

4.2.2 情绪调节

- （1）正念训练：提升情绪觉察与接纳能力。
- （2）情绪表达写作：通过书写压力事件促进心理适应。

4.2.3 社会支持

- （1）同伴互助：高年级学生指导新生，增强归属感。
- （2）校园心理咨询服务：开设韧性训练工作坊（如以压力管理、抗挫力培养为主题）。

4.3 制定个性化干预策略

- （1）专制型家庭来访者：通过认知行为疗法（CBT）重构自我认知，打破“完美主义”与“恐惧失败”的思维定式。
- （2）溺爱型家庭来访者：采用行为训练法，逐步培养独立决策与问题解决能力。

(3) 忽视型家庭来访者: 运用心理动力学疗法修复情感创伤, 提升社会支持利用能力。

4.4 家庭协同干预

对高风险家庭, 通过家校合作(家长心理课堂、亲子沟通工作坊)改善教养方式, 为大学生心理韧性发展营造支持性环境。

5 结论

高校心理咨询案例表明, 家庭教养方式通过情感、认知与行为路径, 对大学生心理韧性产生差异化影响。权威型教养是心理韧性发展的积极因素, 专制、溺爱、忽视型教养则可能成为心理健康风险。未来研究可进一步结合量化与质性方法, 比较不同文化背景下大学生韧性的表现及干预策略(如集体主义文化与个人主义文化), 考察数字时代社交媒体、网络欺凌对心理韧性的影响, 并进行长期追踪以评估干预效果。当代大学生心理韧性培养需整合认知、情绪、社会支持等多层面干预, 关注个体—环境互动。后续应进一步探索文化适应性干预方案与数字化心理健康支持的有效性, 揭示家庭教养与心理韧性的动态交互机制, 为高校心理健康教育提供系统理论与实践指导。

参考文献

- [1] Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- [2] Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., ... & Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 784–790.
- [3] Kim, P., et al. (2021). Neural correlates of parenting style. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 48, 100927.
- [4] Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31.
- [5] Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent–child interaction. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology* (Vol. 4, pp. 1–101). Wiley.
- [6] Pinquart, M. (2017). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 26(7), 2012–2025.
- [7] Sanders, M. R. (2023). Triple P–Resilience program. *Behavior Therapy*, 54(3), 401–415.
- [8] Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
- [9] Wang, Q., et al. (2023). Parenting and resilience in Chinese adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1351–1365.
- [10] Whittle, S., et al. (2023). Parenting style impacts hippocampal development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 59, 101195.
- [11] 李明, 等. (2024). 专制型教养对青少年前额叶发育的影响: 一项fMRI纵向研究. *心理学报*, 56(3), 345–358.
- [12] 张丽, 等. (2025). 父母协同养育对大学生心理韧性影响: 基于主客体互倚模型. *心理发展与教育*, 41(2), 210–220.

[13] 周浩, 等. (2024). 农村留守儿童忽视经历对心理韧性的长期影响. *中国临床心理学杂志*, 32(4), 789–795.

The Impact of Different Parenting Styles on the Development of Psychological Resilience in College Students —A Qualitative Analysis Based on University Psychological Counseling Cases

Lv Dong

Psychological Counseling Center, Guangdong University of Finance and Economics, Guangzhou

Abstract: This study examines the influence of different parenting styles on the development of psychological resilience in college students through real-world university psychological counseling and crisis intervention cases. By analyzing cases involving four typical parenting styles—authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful—the research explores how family upbringing shapes students’ psychological resilience through emotional support, rule-setting, and autonomy development. The findings indicate that authoritative parenting fosters positive resilience development, while other styles may lead to negative psychological patterns such as anxiety, dependency, and avoidance. This study provides practical insights for university counselors to identify risk factors in parenting styles and develop personalized intervention strategies.

Key words: Parenting styles; Psychological resilience; University psychological counseling; Case analysis; Mental health