

心理咨询理论与实践

2025 年 12 月第 7 卷第 12 期

家庭教养方式对大学生心理适应的影响 及辅导员调适策略研究 ——以 G 高校一名学生为例

全 婷

广州应用科技学院，广州

摘要 |家庭教养方式作为个体成长的核心环境因素，直接塑造大学生的认知模式、人格特质与应对策略，进而深刻影响其大学阶段的心理适应水平。当前，大学生因心理适应不良引发的学业困境、人际冲突等问题日益突出，家庭教养方式的潜在影响已成为不可忽视的关键诱因。辅导员作为高校心理健康教育的一线力量，在化解学生心理适应问题中承担重要职责。本文以 G 高校 2022 级学生小毅为研究对象，采用个案研究法、访谈法及量表测量法，基于依恋理论、社会学习理论与生态系统理论，系统分析忽视型与权威型交织的家庭教养方式对小毅心理适应的具体影响机制，提炼辅导员在干预过程中形成的“评估诊断—家庭联动—认知重塑—行为训练—支持强化”五维调适策略，为高校辅导员精准开展心理疏导工作、提升大学生心理适应能力提供实践参考与理论支撑。

关键词 |家庭教养方式；大学生；心理适应；辅导员；调适策略

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 研究背景

大学阶段是个体从青春期向成年期过渡的关键转折期，也是心理适应能力形成与发展的重要阶段。此阶段的大学生需同时面对学业自主、人际重构、生活独立等多重挑战，心理适应状况直接关系其学业成就、人格完善与未来社会适应。当前，大学生因环境转变引发的心理适应困扰，已成为高校心理健康教育领域的突出问题，不少学生因难以应对角色转变与生活变化陷入适应困境，进而出现厌学、人际疏离等情况，部分极端案例还会引发退学或其他不良心理行为，对学生个人成长与校园稳定造成潜在影响。

作者简介：全婷，广州应用科技学院，助教，研究方向：思想政治教育。

文章引用：全婷. (2025). 家庭教养方式对大学生心理适应的影响及辅导员调适策略研究——以G高校一名学生为例. *心理咨询理论与实践*, 7(12), 901–909.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0712100>

家庭作为个体成长的首要场所，家庭教养方式通过父母的教育态度、行为模式与情感互动，对个体心理品质产生持久影响。心理学研究表明，民主型教养方式下成长的大学生，心理适应能力显著更强，而权威型、忽视型等不良教养方式，易导致学生出现自卑、焦虑、人际回避等问题。G 高校辅导员在学生日常管理工作中发现，2022 级学生小毅因长期心理适应不良出现学业挂科、宿舍关系紧张等问题，其成长经历中“父亲情感忽视、母亲严苛管控”的教养模式尤为典型。当前，高校辅导员对心理适应问题的干预多聚焦于学生个体，对家庭教养方式的关注与介入不足，导致部分调适工作“治标不治本”。因此，本研究以具体个案为切入点，探究家庭教养方式对大学生心理适应的影响及辅导员调适策略，具有重要的现实意义。

2 核心概念界定与理论基础

2.1 核心概念界定

2.1.1 家庭教养方式

家庭教养方式，指父母在抚养教育子女过程中形成相对稳定的态度、行为模式与情感表达风格（侯静等，2002）。根据父母的“情感温暖度”与“控制程度”，可分为民主型、权威型、放任型、忽视型四种典型类型。本文中小毅的家庭教养方式呈现忽视型（父亲）与权威型（母亲）交织的特征。

2.1.2 大学生心理适应

大学生心理适应，指大学生在面对大学阶段的学业、人际、生活等环境变化时，通过调整自身认知、情感与行为，实现与环境和谐统一的心理过程，具体包括学业适应、人际适应、生活适应与情绪适应四个维度（王耕，2022）。

2.1.3 辅导员调适策略

辅导员调适策略，指辅导员在心理学理论指导下，针对大学生因家庭教养方式引发的心理适应问题，综合运用个体辅导、家庭联动、环境优化等方法，帮助学生改善心理状态、提升适应能力的系统性干预方案。

2.2 理论基础

2.2.1 社会学习理论

班杜拉提出的社会学习理论认为，个体通过观察与模仿父母的行为模式形成自身的准则（班杜拉，2015）。父母的教养行为（如奖惩方式、人际互动）会成为大学生的“行为模板”，权威型父母的“控制—惩罚”模式，易使子女形成被动、退缩的行为风格，进而影响其适应能力发展。

2.2.2 社会生态系统理论

社会生态系统理论最初由美国学者布朗芬布伦纳（Bronfenbrenner）提出，他认为个体的发展主要受到微系统、中系统、外系统、宏系统及长期系统的影响（卓彩琴，2013）。查尔斯·扎斯特罗（Charles H. Zastrow）在布朗芬布伦纳研究的基础上，对社会生态系统理论进一步归纳，将个体所处的社会生态系统

划分为三种基本类型：微观系统、中观系统及宏观系统（师海玲，范燕宁，2005）。家庭作为中观系统的重要组成部分，是影响个体发展的核心因素。大学生的心理适应问题并非孤立存在，而是家庭、学校、个体等多系统交互作用的结果，这为辅导员构建“多维度协同”调适策略提供了理论依据。

3 个案呈现：G高校小毅的心理适应困境与家庭教养背景

3.1 个案基本信息

小毅，男，G高校2022级工科专业学生，籍贯湖南，自幼随家人迁居广东，家庭经济条件良好。父亲经商，常年因工作繁忙缺乏与孩子沟通，极少过问其学习和生活情况；母亲早年为家庭主妇，性格强势，对小毅的成长要求十分严苛，从小便为其报了多个兴趣班，全面规划其成长路径。小毅有一位姐姐，目前在美国工作，姐弟俩日常联系甚少。小毅高考成绩处于中上水平，顺利考入G高校。入学后，小毅先后出现学业成绩下滑、宿舍冲突、情绪低落等问题。2023年7月，因连续两门专业课挂科且与室友爆发激烈矛盾，主动向辅导员求助。

3.2 心理适应困境的具体表现

3.2.1 学业适应障碍

入学后，小毅难以适应大学自主宽松的学习模式，缺乏主动规划意识。课堂上注意力不集中，对专业课程的复杂知识体系感到迷茫；课后未能及时梳理知识点，也不会主动向教师、同学请教。第一学期期末考试中，所有课程虽勉强通过，但成绩均处于班级下游。进入第二学期后，其学业状态持续下滑，出现明显逃课、作业拖延等情况，最终在期末考试中，“线性代数”与“复变函数”两门专业核心课程挂科。即便辅导员多次约谈引导，其学业状况仍未得到有效改善。小毅坦言：“以前学习都是妈妈安排好，什么时候学、学什么都不用我操心，现在没人管了。”

3.2.2 人际适应不良

小毅在宿舍中表现出孤僻敏感的人际特征，从不参与宿舍集体活动，与室友交流时态度冷漠、缺乏耐心，常因琐事与室友产生摩擦。入学半年后，因室友夜间聊天影响其休息，小毅未与室友沟通便直接发生争执，指责室友“自私自利、不顾他人感受”，导致宿舍关系彻底破裂，其他室友逐渐疏远他。班级同学反映：“小毅性格比较孤僻，组队完成课程设计时，他要么拒绝参与，要么独自行动，很难沟通。”

3.2.3 情绪适应困难

小毅长期处于焦虑、压抑的情绪状态，具体表现为入睡困难、多梦易醒，上课难以集中注意力，遇到挫折时极易情绪崩溃。得知挂科后，他情绪低落的状态持续两周，既自责自身能力不足，又对母亲事无巨细的关心感到烦躁，坦言：“她总盯着我的学习和生活，什么都要管，这种无微不至的关心让我喘不过气。”同时，小毅不擅长表达内心感受，面对压力与委屈习惯独自承受，从未主动向他人倾诉，负面情绪长期堆积难以疏解。

3.2.4 生活适应问题

小毅对广东本地的日常生活环境具备一定熟悉度，能够应对基本的生活事务，但长期以来母亲对其生活琐事包办过多，导致他的生活自理能力不强。在家时，衣物清洗、房间整理等事务均由母亲打理，自己极少操心；进入大学后，虽能勉强维持日常起居，但宿舍内务常显杂乱，个人物品摆放无序，在生活细节的打理上缺乏主动性。小毅表示：“以前这些事妈妈都会帮我做好，我从来不用费心。”

3.3 家庭教养方式的核心特征

3.3.1 母亲的权威型教养

小毅的母亲性格强势，对其采取“高压管控+全面规划”的教养模式，将“优秀”作为评判小毅的核心标准。母亲从小为小毅报了奥数、英语等多个兴趣班，使其课余时间被学习和培训填满。母亲极少关注小毅的真实兴趣与心理感受，当小毅表示对部分兴趣班不感兴趣时，得到的回应是：“我都是为了你好，别人想有这样的机会都没有。”这种“控制+高期望”的教养方式，使小毅形成“只有达到妈妈的要求，才算是合格的”这一认知。

3.3.2 父亲的忽视型教养

小毅的父亲因经商忙碌，对其教养呈现“情感忽视+陪伴缺失”的特征。情感上，父亲常年缺席小毅的成长过程，从未主动与小毅沟通学习生活情况或内心想法，小毅的喜怒哀乐难以得到父亲的回应；陪伴上，父亲很少参与家庭活动，甚至在小毅的重要成长节点（如中考、高考）也因工作未能陪伴左右，导致小毅与父亲关系日渐疏远。

3.3.3 教养方式的交互影响

母亲的严苛控制与父亲的情感忽视形成双重影响，使小毅既缺乏自主决策能力，又极度渴望情感认同。学习上，他长期依赖母亲的规划安排，进入大学后失去外部引导便陷入迷茫；人际上，因缺乏家庭中健康的情感互动示范，他既渴望被关注又害怕被拒绝，难以建立良好的人际连接。同时，姐姐长期在国外，无法形成有效的同辈支持，进一步加剧了其心理孤独感。

4 影响机制：家庭教养方式对小毅心理适应的作用路径

4.1 认知层面：塑造功利化自我认知，引发适应焦虑

母亲的“高期望+强控制”评价标准，使小毅形成“自我价值=表现优秀”的单一认知模式。进入大学后，面对人才济济的环境，小毅自身不再突出，学业表现也未达母亲预期，其自我价值感迅速下降，产生“我不够优秀，我很失败”的消极认知，由此引发强烈的焦虑情绪。同时，父亲长期的情感忽视，让小毅觉得“自己的感受无关紧要”，进一步强化了自卑心理，导致其在人际交往中不敢主动表达真实想法与需求。

4.2 人格层面：形成被动依赖人格，阻碍适应能力发展

基于社会学习理论，小毅通过观察母亲的“控制型”行为与父亲的“回避型”行为，形成被动依赖

的人格特质。学习上，他长期依赖母亲的学习规划，缺乏自主思考与规划能力，进入大学后面对自主学习环境便无所适从；人际上，因从未在家庭中习得健康的人际互动模式，面对室友的友好示好时不知所措，面对矛盾时倾向于激烈对抗，无法通过理性沟通解决问题。这种人格特质使其难以主动调整自身状态，难以适应大学环境的变化。

4.3 情感层面：缺乏情绪调节能力，加剧适应困境

小毅与父母形成的不良亲子关系，使其缺乏情绪调节的内在资源。母亲的严苛批评与父亲的情感忽视，让小毅从小便习惯压抑情绪，既不会正确表达自身情绪，也无法有效识别他人情绪。进入大学后，面对学业压力、人际矛盾等应激事件时，其情绪调节机制失灵，出现焦虑、抑郁等情绪问题；而这些情绪问题又进一步影响其学业与人际适应，最终形成“适应困境—情绪问题”的恶性循环。

4.4 行为层面：固化不良应对模式，降低适应效率

在家庭教养过程中，小毅形成的“被动服从+情绪爆发”应对模式，在大学环境中完全失效。学习上，面对困难倾向于“消极逃避”，而非主动寻找解决方法；人际上，面对矛盾要么“沉默冷战”，要么“激烈冲突”，缺乏有效沟通技巧；生活上，面对自理问题他选择“放任不管”，而非主动学习改进。这种不良应对模式，使小毅无法有效解决适应过程中遇到的各类问题，导致适应困境不断加剧。

5 辅导员调适策略：基于个案的五维干预实践

5.1 第一维度：精准评估诊断，建立信任关系

辅导员通过“深度访谈+多方调查”的方式完成综合评估：多次与小毅面对面沟通，深挖其成长经历、家庭互动模式及心理困惑；同步与其室友、任课教师与班干部沟通，了解情况，收集其学业表现、人际细节、日常行为等客观信息，梳理出“学业被动、人际孤僻、情绪压抑、自理薄弱”的核心问题清单，形成全面的个案评估报告。在此基础上，辅导员以“共情接纳”为原则构建安全的辅导关系，首次谈话中避免评判其逃课、冲突等行为，而是以“刚入大学需自主安排学习与生活，还要应对母亲的过度关注，难免会压力大、无所适从”共情其处境，同时明确保密原则以消除其顾虑。经过三次持续沟通，小毅逐渐放下防备，主动倾诉母亲管控带来的压抑与父亲缺席造成的孤独。结合评估结果，辅导员与小毅共同制定分阶段目标：短期缓解焦虑倾向、减少逃课行为、改善宿舍关系；中期掌握自主学习与基础人际沟通技巧，提升生活自理的主动性；长期建立独立的自我认知，摆脱对母亲的过度依赖，全面提升心理适应能力。

5.2 第二维度：联动家庭系统，优化教养模式

辅导员组织小毅及其父母开展面对面家庭访谈，客观反馈小毅在校的问题与心理状态，通过口述其内心压力（如“妈妈什么都要管，我没有一点空间，压力显著累积，进而产生了逃避学习行为”），让父母直观感受孩子的心理负担。结合相关理论，分析母亲“高压管控+过度监控”、父亲“情感忽视+陪伴缺失”的教养模式，对孩子自主能力与情绪状态造成的深层影响。同时，针对教养过程中存在的问

题，辅导员提供具体改进方案：建议母亲减少过度干预，给予孩子自主决策的空间，沟通时多倾听而非单向下达指令；建议父亲合理分配工作与家庭时间，每周固定 1~2 次非学业类的亲子沟通，以弥补情感陪伴缺失。建立“家校沟通台账”，辅导员每周通过微信或电话反馈小毅学业、人际等方面的具体情况，引导亲子双方坦诚表达想法，逐步构建平等尊重的亲子沟通模式，两个月后，小毅母亲表示：“不再天天追问他的行踪和学习，他反而会主动分享学校里的事。”

5.3 第三维度：重塑认知模式，构建独立自我

基于认知行为理论，辅导员通过多维干预帮助小毅重塑认知：以“情境分析”引导其理解母亲的管控源于关心，但自身已成年，具备自主安排生活的能力，打破“只有遵从妈妈安排才合格”的单一认知；通过“优势挖掘”，发现其逻辑思维强、动手能力好等优点，帮助他摆脱“我不够优秀”的自我否定，建立“个人价值不由他人评价定义”的积极认知。设计“自主决策实践”练习，要求小毅每周独立完成 1~2 件需要自主判断的事务（如制定学习计划、选择社团活动），并记录感受，每周复盘以强化“我能独立做选择”的自我认同；同步开展“边界表达练习”，教他用温和且坚定的语气表达自身需求（如“妈妈，我知道你关心我，但我希望自己安排，有情况会主动告诉你。”）。同时，引导其学会“内在可控归因”，将第二学期挂科归因于“缺乏自主规划、逃避学习”等可控因素，而非“能力不足”；通过分享同龄人的成长事例，让他明白“成长的核心是学会独立应对挑战，而非事事追求完美”，助力其建立“自主成长型思维”。

5.4 第四维度：开展行为训练，提升适应技能

5.4.1 学业适应训练

针对小毅学业被动的问题，明确每日学习任务、复习重点及时间分配；邀请成绩优异且愿意帮助的同学与其结成“学习对子”，传授课堂笔记整理、课后知识点梳理、作业高效完成等实用方法；辅导员每周询问学习计划执行的情况，对完成的任务及时给予肯定，对未完成的部分则与其共同分析原因并调整计划。两个月后，小毅逃课次数显著减少，能主动参与课堂互动，作业提交的及时率明显提升。

5.4.2 人际技能训练

首先通过模拟“与室友沟通休息时间”“组队完成课程设计”“化解日常琐事摩擦”等场景，针对性训练小毅“积极倾听”“清晰表达”“换位思考”等核心技巧，辅导员全程给予反馈与指导；再引导其从低成本人际互动切入，每天主动与室友问候、分享学习资料或日常见闻，逐步参与宿舍聊天话题；后续鼓励其参与班级小组作业、主题讨论等集体活动，在完成共同任务的过程中，自然锻炼沟通协作能力，逐步打破人际孤僻的状态。

5.4.3 情绪调节训练

教给小毅“正念呼吸法”“情绪宣泄法”等实用技巧，指导其感到焦虑压抑时，通过 15 分钟深呼吸放松、书写情绪日记等方式疏解负面情绪；引导其学会“合理表达情绪”，如与室友产生矛盾时，用“你夜间聊天声音有点大，影响我休息了，能不能稍微小点声”替代指责性话语；推荐其参与学校心理健康中心的情绪管理团体辅导，学习更多情绪调节方法。

5.4.4 生活自理训练

制定“生活自理提升计划”，从细节入手，要求小毅每周至少清洗3次衣物、整理2次宿舍书桌，逐步养成规律打理个人事务的习惯；辅导员定期到宿舍检查，对进步及时给予表扬，对不足给予具体指导，提升其生活自理的主动性与熟练度。

5.5 第五维度：强化支持系统，营造适应环境

班级与宿舍协同支持：辅导员联动班长、团支书，安排性格友善、耐心细致的同学主动关心小毅，邀请其参与班级篮球赛、主题班会等集体活动；在班级开展“互助成长”主题分享会，营造包容接纳、互助友爱的集体氛围，减少其孤独感。同时，组织小毅及其室友开展调解谈话，引导室友理解小毅此前的心理困境与沟通方式问题，也帮助小毅认识到自身在宿舍矛盾中的不足，促使双方坦诚沟通、达成和解；协助宿舍制定“共同生活公约”，明确休息时间、卫生责任等事项，为小毅构建和谐包容的宿舍与班级双重支持环境。辅导结束后，辅导员建立“长效跟踪机制”，每月对小毅进行一次随访，了解其学业状态、人际互动、情绪变化及生活自理情况；每季度与室友、任课教师沟通一次，全面掌握其适应状况，及时发现问题并调整干预策略，防止问题反弹。

6 调适效果评估与策略启示

6.1 小毅个案调适效果评估

6.1.1 心理适应状态逐渐好转

学业上，小毅逃课行为明显减少，逐步养成自主规划学习的习惯，后续学期学业表现稳步提升；人际上，与室友关系逐步缓和融洽，开始主动参与宿舍集体活动，能与班级同学顺畅沟通协作，班级同学反映“小毅变得开朗了许多，愿意主动融入集体、分享想法”；情绪上，焦虑压抑状态显著缓解，入睡质量有所改善，遇到挫折时不再轻易情绪崩溃，学会主动向朋友或辅导员倾诉烦恼，负面情绪疏解渠道更加畅通；生活上，能逐步规律打理个人事务，宿舍内务整洁度明显提高，衣物清洗、物品收纳等均能独立完成，生活自理的主动性与能力持续提升。

6.1.2 亲子关系与自我认知积极转变

小毅与父母的沟通模式明显改善，与母亲沟通时能平和表达自身需求与边界，母亲也减少了过度管控，亲子沟通频率保持在每周1~2次，沟通内容涵盖生活、兴趣、未来规划等多个方面；与父亲的关系逐渐亲近，父亲会主动分享工作经历，也会关心其成长状态。小毅的自我认知更加独立自信，在访谈中表示：“现在我能自己安排学习和生活，也知道自己有能力应对困难，这种感觉很踏实。”

6.2 辅导员调适策略的实践启示

6.2.1 以“家庭根源破解”为核心，实现干预精准化

小毅的个案表明，大学生心理适应问题的核心往往与家庭教养模式深度绑定，尤其是父母一方过度

管控与另一方情感忽视的交织影响，极易导致学生自主能力缺失、情绪压抑等问题。辅导员在干预中需穿透表面行为问题，深挖家庭教养根源，通过家庭访谈、教养指导等方式，推动家庭教养模式优化，从源头为学生适应成长扫清障碍。

6.2.2 以“自主能力培育”为关键，强化干预实效性

小毅的核心困境在于长期依赖母亲管控，缺乏自主决策、自主应对的能力。辅导员在干预中需聚焦“自主能力培育”，通过认知重塑帮助其建立独立自我认知，通过行为训练提升其学业、人际、生活等方面的自主技能，让学生从“被动适应”转变为“主动应对”，真正实现心理适应能力的本质提升。

6.2.3 以“多维协同支持”为保障，构建干预长效性

小毅的成功调适离不开学校、家庭、班级的协同发力。辅导员需树立“系统思维”，既要做好学生个体的辅导工作，也要联动家庭优化教养环境，还要整合班级、学校心理健康中心、学业指导中心等多方资源，构建全方位、多层次的支持体系，确保干预效果持续稳定，避免问题反弹。

6.2.4 以“个性化干预”为原则，提升干预适配性

不同学生的家庭背景、问题表现存在差异，辅导员需针对学生具体情况制定个性化干预方案。如针对小毅母亲的过度管控，重点强化“边界建立”与“亲子沟通优化”；针对其自主能力薄弱，重点开展“决策训练”与“技能提升”，让干预措施精准匹配学生需求，提升干预效果。

参考文献

- [1] 侯静, 陈会昌, 王争艳, 李苗. (2002). 亲子互动研究及其进展. *心理科学进展*, 10(2), 185–191.
- [2] 王耕. (2022). “00后”大学生心理适应性与原生家庭的关系分析. *福建技术师范学院学报*, 40(2), 198–206, 225.
- [3] 班杜拉. (2015). *社会学习理论*. 北京: 中国人民大学出版社.
- [4] 卓彩琴. (2013). 生态系统理论在社会工作领域的发展脉络及展望. *江海学刊*, (3), 113–119.
- [5] 师海玲, 范燕宁. (2005). 社会生态系统理论阐释下的人类行为与社会环境——2004年查尔斯·扎斯特罗关于人类行为与社会环境的新探讨. *首都师范大学学报(社会科学版)*, (4), 94–97.

A Study on the Influence of Family Parenting Style on College Students' Psychological Adaptability and Counselors' Intervention Strategies

— Taking a Student from G University as an Example

Quan Ting

Guangzhou College of Applied Science and Technology, Guangzhou

Abstract: As a core environmental factor in individual growth, family parenting style directly shapes college students' cognitive patterns, personality traits, and coping strategies, thereby exerting a profound impact on their psychological adaptability during the university years. At present, problems such as academic difficulties and interpersonal conflicts caused by poor psychological adaptation among college students have become increasingly prominent, and the potential influence of family parenting style has emerged as an unignorable key inducing factor. As frontline forces in mental health education in colleges and universities, counselors shoulder an important responsibility in resolving students' psychological adaptation problems. Taking the case of Xiaoyi, a 2022-grade student from G University, as the research object, this paper adopts the methods of case study, interview and scale measurement. Based on attachment theory, social learning theory and ecosystem theory, it systematically analyzes the specific influence mechanism of the intertwined neglectful and authoritative family parenting styles on Xiaoyi's psychological adaptation. Moreover, it summarizes the five-dimensional adjustment strategy of "assessment and diagnosis — family linkage — cognitive restructuring — behavioral training — support reinforcement" formed in the intervention process by counselors, so as to provide practical reference and theoretical support for college counselors to carry out targeted psychological counseling and improve college students' psychological adaptability.

Key words: Family parenting style; College students; Psychological adaptability; College counselors; Intervention strategies