

家校协同对青少年心理韧性发展的影响机制研究

赵晓敏

深圳职业技术学院产教融合研究院

摘要：青少年时期是个体身心发展的关键阶段，心理韧性的良好发展对其应对成长挑战、实现身心健康具有重要意义。本研究聚焦于家校协同这一关键因素，深入探究其对青少年心理韧性发展的影响机制。通过对相关理论的梳理与整合，分析发现家校协同在青少年心理韧性发展中扮演着至关重要的角色。从家庭环境与学校氛围的相互补充，到家长与教师教育方式的协同配合，再到家校共同提供的社会支持网络构建，多方面机制共同作用，促进青少年心理韧性的提升。旨在为家校合作提供理论指导，助力青少年培养强大的心理韧性，为其未来发展奠定坚实基础。

关键词：家校协同；青少年；心理韧性；影响机制

Research on the influence mechanisms of home-school collaboration on adolescent mental resilience development

Zhao Xiaomin

Research Institute for Montessori Integration at Shenzhen Vocational and Technical College

Abstract: Adolescence is a crucial stage of individual physical and mental development, and the development of mental resilience is of great significance for coping with growth challenges and achieving physical and psychological health. This study focuses on the key factor of home-school coordination and explores in depth the mechanisms that influence the development of mental resilience in adolescents. Through the complication and integration of relevant theories, the analysis found that home-school coordination plays a crucial role in the development of adolescent mental resilience. From the complementarity of the family environment and the school atmosphere, to the coordination of parents' and teachers' education methods, to the construction of social support networks jointly provided by home and school, multiple mechanisms work together to promote the improvement of adolescent mental resilience. It aims to provide theoretical guidance for home-school cooperation to help teenagers develop strong psychological resilience and lay a solid foundation for their future development.

Keywords: home-school coordination, adolescents; Psychological resilience; Impact mechanisms

引言

青少年在成长过程中，面临着学业压力、社交困扰、自我认知冲突等诸多挑战，心理韧性成为他们能否积极应对这些挑战的关键因素。心理韧性强的青少年能够在逆境中保持积极心态，迅速恢复并实现成长。而家庭和学校作为青少年生活的两大主要环境，对其心理韧性发展有着深远影响。家校协同意味着家庭和学校在教育理念、教育行为上形成合力，共同为青少年创造有利的成长环境。然而，当前家校合作在促进青少年心理韧性发展方面存在诸多不足，如沟通不畅、教育方式不一致等问题。深入研究家校协同对青少年心理韧性发展的影响机制，有助于打破这些困境，充分发挥家庭与学校的教育优势，提升青少年心理韧性，保障他们健康成长。

1 家庭与学校环境协同对青少年心理韧性的影响

1.1 营造一致性的情感支持环境

家庭是青少年情感的避风港，学校则是他们社交与学习的重要场所。当家庭和学校能够营造出一致的情感支持环境时，青少年能获得稳定且强大的情感力量。在家庭中，

父母给予孩子充分的关爱、理解与尊重，耐心倾听孩子的心声，让孩子感受到无条件的爱。在学校里，教师以同理心理解学生的困惑与压力，鼓励学生表达情感，并在学生遇到困难时给予及时的安慰与鼓励。这种一致性的情感支持，使青少年无论在校内还是校外，都能感受到被接纳和

重视，从而增强他们面对困难时的勇气和信心，为心理韧性的发展提供坚实的情感基础。例如，孩子在学校遭遇挫折时，回到家能得到父母同样温暖的安慰与鼓励，而非指责，这将强化孩子内心的积极感受，促进心理韧性的提升。

1.2 构建互补性的学习成长环境

家庭和学校在青少年学习成长中各有优势，构建互补性的环境能极大促进其心理韧性发展。家庭注重培养孩子的生活技能、品德修养以及个性化兴趣，父母引导孩子参与家务劳动，培养责任感，鼓励孩子发展特长爱好，让孩子在生活实践中增强自信。学校则侧重于系统知识的传授、思维能力的培养以及社交技能的提升，通过课堂教学、社团活动等丰富形式，拓宽孩子的视野，提升其综合素质。家庭为孩子奠定生活根基，学校为孩子搭建知识与社交平台，两者相互补充。当青少年在学习成长中遇到瓶颈时，能从家庭和学校不同层面获得支持与引导，学会从多角度解决问题，从而提升心理韧性，更好地适应成长中的变化与挑战。

1.3 塑造协同性的价值观引导环境

价值观是青少年行为和决策的重要准则，家庭与学校塑造协同性的价值观引导环境至关重要。在家庭中，父母通过言传身教，向孩子传递诚实守信、尊重他人、坚韧不拔等价值观，家庭氛围潜移默化地影响孩子的价值判断。在学校，教师通过课程教学、校园文化活动等方式，强化这些积极价值观的教育，如在品德课上讲解道德模范事迹，在校园文化节中倡导团队合作精神。当家庭和学校的价值观引导一致时，青少年能形成清晰且坚定的价值观念，在面对复杂的社会现象和成长困境时，依据统一的价值观做出正确选择，保持内心的稳定与坚定，进而增强心理韧性，抵御外界不良因素的干扰。

1.4 打造连贯性的行为规范环境

明确且连贯的行为规范有助于青少年建立良好的行为习惯和自律意识，促进心理韧性发展。家庭中，父母制定合理的家规，规范孩子的日常行为，如规定作息时间、要求参与家务等，培养孩子的生活自理能力和规则意识。在学校，教师通过班级规章制度，引导学生遵守纪律，培养良好的学习习惯和社交礼仪。家庭与学校的行为规范若能相互衔接、保持连贯，青少年在不同环境中都能遵循一致的行为准则，不会因环境变化而感到无所适从。这种连贯性使青少年能够更好地适应社会规则，在面对规则约束和生活变化时，保持平和心态，积极调整自己的行为，提升心理韧性，以稳定的状态应对成长中的各种情况。

2 家长与教师教育方式协同对青少年心理韧性的影响

2.1 采用一致性的激励教育方式

激励教育能有效激发青少年的内在动力，提升其自我效能感，促进心理韧性发展。家长和教师采用一致的激励教育方式尤为关键。家长善于发现孩子的闪光点，及时给

予肯定与鼓励，无论是孩子在生活中取得的小进步，如学会新的生活技能，还是在学业上的点滴成绩，都给予真诚的赞扬，增强孩子的自信心。教师在学校同样注重激励学生，通过课堂表扬、奖励机制等方式，对学生的积极行为和学习成果予以认可。当家长和教师都以激励为主，青少年会在持续的积极反馈中形成积极的自我认知，相信自己具备克服困难的能力，从而在面对挫折时，更有勇气和动力去尝试解决问题，心理韧性得以不断提升。

2.2 运用互补性的挫折教育方式

挫折是青少年成长中不可避免的经历，家长与教师运用互补性的挫折教育方式能帮助他们更好地应对挫折，增强心理韧性。家长在日常生活中，适度为孩子设置一些挑战，让孩子在实践中体验挫折，如鼓励孩子参加具有一定难度的比赛或活动，当孩子失败时，引导孩子分析原因，培养孩子从挫折中学习的能力。教师在学校则通过组织团队活动、布置挑战性任务等方式，让学生在集体环境中面对挫折。教师注重培养学生的团队协作应对挫折的能力，引导学生从不同角度看待挫折。家长侧重于个体挫折体验与反思，教师侧重于集体挫折应对与引导，两者相互补充，使青少年全面掌握应对挫折的方法，在挫折中不断成长，心理韧性得到锻炼。

2.3 实施协同性的自主教育方式

自主教育能培养青少年的独立思考和自主决策能力，对心理韧性发展意义重大。家长鼓励孩子在家庭事务中发表自己的意见，参与家庭决策，如周末活动安排、家庭购物选择等，让孩子逐渐学会为自己的选择负责。教师在学校创设宽松的学习环境，鼓励学生自主探究学习，如开展小组探究项目，让学生自主确定研究方向、制定计划并实施。家长与教师在自主教育上协同一致，为青少年提供充足的自主空间，使他们在实践中不断提升自主能力，在面对成长中的各种问题时，能够独立思考、自主决策，增强对问题的信心和能力，从而促进心理韧性的发展。

2.4 秉持连贯性的沟通教育方式

良好的沟通是了解青少年内心世界、促进其心理韧性发展的重要途径。家长与教师秉持连贯的沟通教育方式，能让青少年感受到持续的关注与理解。家长每天抽出时间与孩子交流，倾听孩子在学校的经历和感受，分享自己的生活经验，保持家庭沟通的常态化。教师在学校也注重与学生的沟通，通过定期的谈心、班会交流等方式，了解学生的学习和心理状态。家长与教师在沟通频率、沟通方式上保持连贯，当青少年在家庭中形成良好的沟通习惯后，在学校也能自然地与教师交流。这种连贯性的沟通使青少年能够及时表达内心的困惑与压力，获得有效的指导与支持，心理韧性在良好的沟通环境中得以提升。

3 家校共同构建社会支持网络对青少年心理韧性的影响

3.1 整合家校资源提供多元化信息支持

青少年在成长过程中需要丰富的信息来拓宽视野、了解世界，家校共同整合资源提供多元化信息支持对其心理韧性发展有积极影响。家长利用自身的社会资源，如工作领域的知识、社交圈子的信息等，为孩子介绍不同行业的发展动态、社会现象等，让孩子对社会有更全面的认识。学校通过图书馆资源、举办讲座、开展社会实践活动等方式，为学生提供涵盖科学、文化、艺术等多领域的信息。家校将各自拥有的信息资源进行整合，为青少年构建一个多元化的信息平台。当青少年面对复杂的社会信息和成长选择时，能够基于丰富的信息储备做出理性判断，增强应对不确定性的能力，提升心理韧性。

3.2 联合拓展社交渠道提供广泛人际支持

良好的人际关系是青少年心理韧性的重要支撑，家校联合拓展社交渠道能为他们提供广泛的人际支持。家长鼓励孩子参加社区活动、兴趣小组等，结识不同年龄段、不同背景的朋友，拓宽社交圈子。学校通过组织社团活动、校际交流等方式，为学生创造更多与同龄人交流互动的机会。同时，家校合作开展亲子活动、家长志愿者进课堂等活动，促进家长、教师与学生之间的交流。这种联合拓展的社交渠道，使青少年在不同的社交场景中锻炼社交能力，建立起丰富的人际关系网络。当青少年遇到困难时，能够从多元的人际关系中获得情感支持和实际帮助，心理韧性在良好的人际环境中得到强化。

3.3 协同营造积极舆论提供正向精神支持

积极的舆论环境对青少年的价值观和心理状态有着重要影响，家校协同营造积极舆论能为其提供正向精神支持。家长在家庭中传播积极向上的价值观和社会正能量，关注

正面的社会新闻和榜样事迹，与孩子分享讨论，引导孩子树立正确的价值观。学校通过校园广播、宣传栏、主题班会等形式，宣传优秀学生事迹、道德模范故事等，营造积极向上的校园舆论氛围。家校共同抵制不良信息的传播，当青少年处于积极舆论的包围中，会受到正能量的感染和激励，在面对困难时，能够以积极的心态去看待，从正面的精神力量中汲取勇气和动力，促进心理韧性的发展。

3.4 共同搭建实践平台提供锻炼成长支持

实践锻炼是青少年提升能力、增强心理韧性的重要途径，家校共同搭建实践平台能为他们提供锻炼成长支持。家长带领孩子参与家庭周边的社会实践活动，如社区义工服务、参观企业等，让孩子在实践中了解社会运作，锻炼社会适应能力。学校组织各类校内实践活动，如科技创新比赛、文化艺术展演等，为学生提供展示自我的平台，培养学生的专业技能和综合素质。家校合作搭建校外实践基地，如与企业、科研机构合作开展研学活动。

4 总结

青少年心理韧性的发展是一个复杂而关键的过程，家校协同在其中发挥着不可替代的重要作用。从家庭与学校环境的协同营造，到家长与教师教育方式的协同配合，再到家校共同构建社会支持网络，各个方面相互交织、相互促进。一致性的情感支持、互补性的学习成长环境、协同性的价值观引导以及连贯性的行为规范，为青少年心理韧性发展筑牢根基。家长与教师在激励、挫折、自主和沟通教育方式上的协同，激发青少年内在动力，培养应对挫折和自主决策的能力。

参考文献：

-
- [1] 潘浩. 家校合作视域下的中职学生心理健康教育探析 [A]2023 年高等教育科研论坛桂林分论坛论文集 [C]. 百色学院马克思主义学院、河南省德风文化艺术中心, 百色学院马克思主义学院, 2023:2.
- [2] 冯小童. 农村高中家校合作对促进学生心理健康的应用研究 [J]. 新课程, 2022, (25):18-19.
- [3] 郝若平. 家校合作: 亲师互动对学生学习品质与心理健康的影响 [D]. 北京师范大学, 2017.