

高职学生原生家庭结构对心理健康的影响及作用路径研究

杨岸姝

辽宁地质工程职业学院 辽宁 丹东 118008

摘要:为探究原生家庭结构对高职学生心理健康的深层影响与内在作用路径,助力高职心理健康教育精准化开展,本研究系统分析完整家庭、单亲家庭、重组家庭、留守家庭等不同原生家庭结构下学生的心理健康状态差异,厘清家庭结构通过家庭氛围、教养方式、心理韧性等中介变量影响学生心理健康的作用机制,基于研究结论,从家庭、学校、学生、社会四个维度构建多维干预体系,提出针对性的心理健康赋能策略,为破解高职学生心理困境、完善高职院校心理健康育人体系提供理论依据与实践参考。

关键词:高职学生;原生家庭结构;心理健康;作用路径;心理韧性

1 绪论

1.1 研究背景

随着职业教育高质量发展战略的深入推进,高职院校招生规模持续扩大,高职学生已成为高等教育群体的重要组成部分。高职学生处于青年早期,身心发展尚未完全成熟,面临学业技能学习、职业规划、人际交往、社会适应等多重压力,是心理健康问题的高发群体。现有调研数据显示,我国高职学生心理预警比例显著高于普通本科学生,自卑敏感、情绪失控、人际冲突、抗压能力薄弱等心理问题频发,严重影响其学业发展、职业成长与人格完善。基于此,深入剖析高职学生原生家庭结构对心理健康的影响规律与作用路径,构建精准化心理干预体系,对提升高职育人质量、促进学生身心健康发展、助力职业教育育人提质增效具有重要现实意义。

1.2 研究意义

1.2.1 理论意义

本研究聚焦高职学生专属群体,细化原生家庭结构的分类维度,系统揭示不同家庭结构与高职学生心理健康的对应关系,厘清家庭结构影响心理健康的中介变量与作用机制,弥补当前职业教育领域原生家庭心理育人研究的短板。同时,本研究丰富了原生家庭理论、青少年心理健康发展理论在高职教育场景的应用,为后续相关实证研究提供理论支撑与框架参考。

1.2.2 实践意义

本研究通过实证调研明确不同原生家庭结构学生的心理痛点与发展困境,为高职院校精准开展心理健康筛查、分层分类心理辅导提供数据支撑。同时,构建家校社协同的心理育人路径,能够针对性弥补非完整家庭学生的心理短板,提升高职学生心理韧性与社会适应能力,助力学生塑造健全人格,为其职业发展与终身成长奠定心理基础。

2 核心概念界定

2.1 原生家庭结构

原生家庭结构是指个体成长过程中所处家庭的成员构成、亲属关系、家庭存续状态的整体形态,是家庭功能发挥的基础载体。结合高职学生生源特征,本研究将原生家庭结构划分为两类四种类型:完整家庭(父母双方共同居住、共同抚养子女)与非完整家庭,其中非完整家庭包含单亲家庭、重组家庭、留守家庭三种核心类型。单亲家庭指父母一方因离异、离世等原因缺失的家庭;重组家庭指父母离异后重新组建的复合型家庭;留守家庭指父母双方或一方长期外出务工,学生由祖辈或亲友照料的家庭。

2.2 高职学生心理健康

结合高职学生身心发展特点与职业成长需求,本研究界定高职学生心理健康为:具备稳定的情绪状态、正确的自我认知、良好的人际交往能力、较强的挫折承受能力与社会适应能力,能够有效应对学业、人际、职业发展压力,无明显焦虑、抑郁、偏执、自卑等心理障碍,人格健全、心态积极,可适配校园生活与未来职业发展。

2.3 作用路径

本研究中的作用路径指原生家庭结构影响高职学生心理健康的内在传导机制,包含直接影响路径与间接中介路径。直接路径为家庭结构完整性对心理健康的直接预测作用;间接路径为家庭结构通过影响家庭氛围、亲子沟通质量、教养方式、心理韧性等中介变量,间接作用于学生心理健康的链式传导过程。

3 原生家庭结构对高职学生心理健康的影响及作用路径分析

3.1 原生家庭结构对心理健康的直接影响

完整的原生家庭具备稳定的家庭关系、完整的角色分工与持续的情感供给,能够为学生构建安全的心理成长环境,帮助学生建立积极的自我认知,培育稳定的情绪状态,从源头降低心理问题的发生概率。而非完整家庭结构存在天然的家庭功能缺陷,家庭稳定性不足,无法为学生提供持续、均衡的心理滋养。单亲家

庭的角色缺失、重组家庭的关系疏离、留守家庭的陪伴缺失，都会直接导致学生心理安全感匮乏，形成消极的心理底色，使其在成长过程中更容易产生各类心理问题，直接拉低学生心理健康整体水平。

3.2 原生家庭结构对心理健康的间接作用路径

3.2.1 家庭氛围中介路径

家庭结构是家庭氛围的基础载体，完整家庭通常具备和谐、轻松、包容的家庭氛围，家庭成员沟通顺畅、情感融洽，能够给予学生正向的情绪熏陶，帮助学生养成积极乐观的心态。而非完整家庭普遍存在家庭氛围缺陷：单亲家庭易出现氛围沉闷、情绪消极的问题；重组家庭多存在关系紧张、矛盾频发、氛围疏离的情况；留守家庭则普遍缺乏家庭互动与情感交流，氛围冷清。压抑、疏离、紧张的家庭氛围会长期影响学生的情绪认知，使学生长期处于负面情绪环境中，逐渐形成悲观、敏感、压抑的性格，诱发焦虑、抑郁等心理问题^[1]。

3.2.2 亲子沟通中介路径

良好的亲子沟通是学生情绪宣泄、心理疏导、认知成长的重要渠道，而家庭结构缺陷会直接破坏亲子沟通体系。单亲家庭亲子陪伴时间不足，沟通频次大幅减少，且部分监护人存在情绪宣泄不当的问题，沟通质量低下；重组家庭亲子隔阂较深，学生存在心理戒备，主动沟通意愿薄弱；留守家庭存在亲子时空分离问题，长期缺乏面对面深度沟通，情感交流严重缺失。长期的亲子沟通不畅，会导致学生无法及时疏导负面情绪，心理困惑难以得到有效解答。进入高职院校后，这类学生普遍存在人际沟通障碍、情绪调节能力差、不懂换位思考等问题，容易引发人际冲突、自我封闭等心理行为问题。

3.2.3 教养方式中介路径

完整家庭能够实现父母双向教养，严慈相济、刚柔并济，为学生提供全面的人格教育与行为引导。而非完整家庭普遍存在教养方式失衡问题：单亲家庭容易出现溺爱式教养或严苛式教养两种极端；重组家庭易出现教养缺位、双重标准、管教矛盾等问题；留守家庭多为放任式教养，祖辈重生活、轻教育，缺乏心理引导与行为规范。不良的教养方式会导致学生自我认知偏差，要么过度自卑、自我否定，要么过度自负、偏执任性，同时缺乏规则意识与责任担当，人格发展不健全。在高职校园集体生活中，认知偏差与人格缺陷会导致学生难以适应集体生活，频繁出现心理不适与行为问题，间接损害心理健康状态^[2]。

3.2.4 心理韧性中介路径

心理韧性是学生抵御心理压力、化解负面情绪的核心心理资源，而原生家庭结构是培育心理韧性的关键环境。完整家庭的情感支持、家庭支撑能够帮助学生建立强大的心理底气，提升挫折耐受能力与情绪修复能力。非完整家庭学生长期缺乏稳定的情感

支撑，遭遇挫折、困难时难以获得家庭的理解与鼓励，无法形成有效的心理保护机制，心理韧性水平普遍偏低。高职学生面临技能学习、考证就业、人际竞争、升学压力等多重挑战，心理韧性薄弱的学生无法有效应对各类压力，容易陷入自我怀疑、焦虑迷茫的心理困境，出现心理适应不良、情绪崩溃等问题。

4 基于作用路径的高职学生心理健康优化策略

4.1 修复家庭结构短板，夯实心理育人基础

家庭是心理育人的源头载体，需聚焦家庭氛围、亲子沟通、教养方式三大核心路径，弥补非完整家庭的功能缺陷。首先，优化家庭氛围，单亲、重组、留守家庭的监护人需主动营造轻松包容的家庭环境，减少家庭矛盾与负面情绪输出，给予学生充分的尊重、理解与陪伴，消除学生的疏离感与自卑感。其次，强化亲子深度沟通，留守家庭父母需利用网络平台增加常态化深度交流，不仅关注学业生活，更侧重心理状态与情绪变化；单亲、重组家庭监护人需放下偏见与戒备，平等沟通、耐心倾听，化解亲子隔阂。最后，优化家庭教育方式，摒弃溺爱、严苛、放任等极端教养模式，坚持科学育人，注重学生人格塑造与心理关怀，为学生提供稳定、正向的家庭滋养^[3]。

4.2 精准施策干预，打通校园育人路径

高职院校作为心理育人主阵地，需依托作用路径规律，开展分层分类精准心理辅导。第一，建立新生家庭档案与心理筛查机制，精准识别单亲、重组、留守等非完整家庭结构学生，建立重点心理关注台账，实现早识别、早干预、早疏导。结合不同家庭结构学生的心理特质，制定差异化心理辅导方案，针对重组家庭学生重点开展人际信任与自我认同辅导，针对留守学生强化情绪调节与抗压能力训练，针对单亲学生开展安全感与情绪管理教育，破解同质化心理教育的弊端。第二，丰富校园心理育人载体，常态化开展团体心理辅导、心理素质拓展、情绪管理讲座等活动，为学生提供情绪宣泄渠道，帮助学生习得人际交往技巧，弥补家庭育人缺失。依托社团活动、班级集体活动构建温暖包容的校园氛围，让非完整家庭学生获得集体归属感与情感支撑，弱化原生家庭带来的负面心理印记。第三，强化家校协同育人，搭建常态化家校沟通平台，定期向监护人推送科学家庭教育知识、亲子沟通技巧，指导家长优化家庭氛围、调整教养方式，纠正极端育人行为，从源头修复家庭育人短板，打通家校双向育人通道。

4.3 激活内生动力，强化心理自我赋能

外部干预的最终落脚点是学生自我心理建设，需引导学生主动突破原生家庭心理束缚，提升心理自愈能力与心理韧性。首先，引导学生正确认知原生家庭影响，正视家庭结构带来的成长差异，摒弃自我否定、怨天尤人的消极心态，明确家庭过往不决定个人未来，主动剥离原生家庭的负面心理暗示。其次，强化自我情绪管理，教授学生正念冥想、合理宣泄、积极暗示等情绪调节方法，

面对学业压力、人际矛盾时，主动疏导负面情绪，避免情绪堆积引发心理问题。此外，引导学生树立正向职业认知与人生目标，依托高职专业学习、技能竞赛、实习实训锤炼自身能力，提升自我价值感与认同感，以成长进步强化心理韧性，逐步摆脱原生家庭带来的心理桎梏，实现人格独立与心理成熟^[4]。

4.4 优化育人环境，构建多元支撑体系

社会层面需营造包容温暖的成长环境，弱化非完整家庭结构的标签化负面影响，为高职学生心理健康发展提供外部保障。一方面，加大家庭教育普及力度，通过新媒体平台、社区宣讲、公益课堂等形式，普及科学家庭育人理念、亲子沟通方法，提升广大家长的心理育人能力，改善整体家庭育人环境，从源头减少家庭结构缺陷带来的心理伤害。另一方面，完善社会心理服务体系，面向青少年开展公益心理疏导、心理援助服务，为存在心理困扰的高职学生提供免费、专业的心理咨询与危机干预服务。同时，破除社会对单亲、留守、重组家庭学生的刻板印象，营造平等、包容、友善的社会氛围，避免标签化评价对学生造成二次心理伤害。联动社区、公益组织、高职院校搭建社会心理支持平台，为困境家庭学生提供情感关怀、成长帮扶、心理赋能服务，构建家庭、学校、个人、社会四位一体的全方位心理育人格局^[5]。

5 研究结论与展望

本研究发现，家庭结构对高职学生心理健康的影响可以区分为“远因”与“近因”两个层次。家庭结构作为“远因”，通过塑造家庭系统的资源配置、情感表达模式与互动规则，为学生心理发展设定了一个初始的“底色”。而亲子沟通质量、教养方式、

家庭氛围等“近因”，则在这一底色之上持续发挥作用，最终决定学生心理状态的走向。本研究仍存在一定局限性，一是调研样本仅覆盖部分地区高职院校，样本覆盖面有限，后续可扩大调研范围，纳入不同地域、不同办学层次高职学生，提升研究结论的普适性；二是本研究仅探究静态的截面数据，未追踪学生心理健康的动态变化，后续可开展纵向追踪研究，分析原生家庭结构对学生心理健康的长期动态影响。未来研究可进一步细化中介机制与调节变量，探究性别、年级、社会支持等变量的调节作用，深度拆解原生家庭的复杂影响机制，为高职心理健康育人工作提供更细化、更精准的理论支撑与实践方案。

参考文献：

- [1] 裴丽敏. 原生家庭因素对高职学生心理健康的影响 [J]. 百科知识, 2023, (30): 48-50.
- [2] 杜琼, 王业祥. 原生家庭引发的高职学生心理健康问题的思考 [J]. 现代职业教育, 2022, (21): 28-30.
- [3] 雷敬斌. 原生家庭视角下的高职学生心理健康教育 [J]. 家庭科技, 2021, (9): 36-37.
- [4] 李鸥, 王秋芳. 原生家庭对疫情下高职学生情绪弹性的影响 [J]. 通信与信息技术, 2021, (3): 103-104.
- [5] 李红海. 从原生家庭角度出发探究高职学生心理问题解决的对策 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2020, (32): 160.

课题项目

课题名称：原生家庭结构对高职学生心理健康影响研究

课题编号：LDY20250238