

服务机构简介

佛山市顺德区启创青少年社工服务中心

“启创”是一个追求卓越及创新的社会服务机构，提供前线社会服务、研究、培训、咨询及评估服务。

我们致力于中国南方社会服务的创新，以诚信及公义为核心价值，结合内地和香港的资源和优势，扎根广东及四川省，提供专业和卓越的社会服务，倡导政策及服务改善，携手社会各界人士，共同建立一个关爱、平等、公义的社会，让人人过有尊严的生活。

顺德启创成立于 2010 年 8 月，植根顺德本地文化，致力运用专业的社会工作方法及携手社会各界，回应青少年及社区发展需要，为顺德本地提供多元、创新的青少年和社区社会服务。

服务理念：立于社区、源于需求、富于创新

容桂青年坊

容桂青年坊于 2014 年由共青团顺德区容桂街道委员会发起、联合容桂街道青少年成长促进会携手建设，由佛山市顺德区启创青少年社工服务中心提供社工服务，是一个集青少年学校服务、社区服务、青年领袖培训、青年组织培育、青年发展议题研究及倡导服务于自身的青少年综合服务中心。

以[Discover-发掘青少年潜能 / Develop-发展青少年多元智能 / Devote-发挥青少年奉献社会精神] 为服务理念，容桂青年坊将为本地 6-24 岁青少年及其家长提供综合性青少年社会服务。

服务机构 | 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心-容桂青年坊

地 址 | 容桂街道振华社区富华路中兴大街四巷2 号（洞密园往105国道前行200米）

服务时间 | 周二至四及周日 09:30 - 17:30，周五至六 09:30-22:00

联系电话 | 0757 - 29227542 / 133 7848 2346

新浪微博 | @启创-容桂青年坊

微信账号 | 容桂青年坊：QCRGFYDD

目 录

一、研究背景	3
二、研究方法	3
三、量化研究结果分析	4
（一）调查对象基本信息	4
（二）容桂街道青春期家庭系统现状	6
（三）家庭系统对青少年情绪发展的影响	16
四、质性研究结果分析	22
（一）家长管教方式影响青少年性格特点	22
（二）亲子关系对青少年情绪发泄方式有影响	24
（三）家长管教方式对青少年情绪发泄方式有影响	25
（四）青少年的情绪特点与惯用的表达方式是家长的影子	26
（五）小结	26
五、建议	27
六、附录	31

一、研究背景

2014年，佛山市顺德区启创青少年社工服务中心透过局部地区调查，发现87.8%的青少年认为自己存在压力，容易出现负面情绪。在启创-容桂青年坊2013年9月至2014年9月接触的56个青少年个案中，需要社工提供情绪支援的咨询及个案达到64%，个案表现有：遇到学业及竞争压力出现情绪困惑并采取破坏式行为的发泄方式；恋爱处于又离又合的纠缠边缘，因伤心或控制欲强而难过或愤怒、出现自残行为等。根据系统理论认为，个人所显现的问题并非单纯的个人问题，而是个人与所处环境互动失衡的结果，因而要关注个人以外的其他系统。家庭系统是青少年成长的重要系统，家庭关系、管教方法等将对青少年产生巨大影响。青少年时期情绪不稳定，遭遇负面情绪时会采用各种发泄方式，青少年情绪形式是否与家庭系统有关，改善家庭系统的情况是否能促进青少年培养正面积积极的情绪特点？

2015年5月至10月，容桂青年坊以“家庭系统对青少年情绪发展的影响”（下称本研究）作为研究议题开展了近半年的研究调查。本研究报告将通过客观数据与访谈陈述，用数据形式呈现容桂街道青春期亲子关系现状与青少年的情绪状态，再阐述家庭系统对青少年情绪发展的影响，旨在让家长们认识亲子关系、沟通与管教方式等对孩子情绪带来的影响，提出通过家庭层面、学校层面、社区层面改善家庭系统来提升青少年情绪发展的建议。

二、研究方法

本研究以11至17岁的在读学生，随机抽取容桂街道三所小学六年级学生、六所公办初中学生、一所职业中学高一高二级学生及其家长为调查对象，采用量化研究与质性研究相结合的方法，了解容桂街道青春期亲子关系现状，探究家庭系统对青少年情绪发展的影响：

1、量化研究：

主要采用问卷调查的方法，设计《家庭系统对青少年情绪发展的影响》调查问卷，分基本信息、家庭系统情况、情绪发展三大维度，表现指标见下表：

维度	表现指标
基本信息	性别、年级、籍贯、是否独生
家庭系统	父母关系、婆媳关系、兄弟姊妹关系、亲子了解程度、亲子日常沟通情况、父母管教方式
情绪发展	个人特点、情绪特点、遭遇烦恼或挫折的做法、遇到委屈或愤怒的做法
开放题	家庭系统对自身情绪的影响程度与内容、期待与家人的相处方式

该问卷派发给容桂街道三所小学六年级学生、六所公办初中学生、一所职业中学高一高二学生，合计 1098 名学生填写。问卷数据经 SPSS 统计软件录入，主要作频数与相关性分析。

2、质性研究：

访谈对象以初高中生及其家长为主，社工通过老师推荐、随机邀请等方式接触访谈对象，收集信息，合计访谈 100 名学生与 30 名家长。主要采用结构式访谈的方法，针对家长与青少年各设计访谈提纲：

访谈对象	提纲内容
家长	与孩子的关系情况、日常沟通与互动方式、对父母角色与作用的想法、对孩子情绪特点的评价与其形成受到的影响、在青春期家庭教育上遇到的困扰与处理方法
孩子	家庭结构、家人关系与亲子关系状态、与家人的沟通与互动模式、对自身情绪特点的评价及其形成受到的影响

三、量化研究结果分析

（一）调查对象基本信息

问卷调查对象为即将步入或处于青春期阶段的六年级至高二学生，分别为：马冈小学、振华小学、南环小学六年级学生共 83 人，文华中学、红旗中学、四基中学、容桂中学、容里中学、兴华中学初一至初三学生共 761 人，胡锦涛职业技术学校 15 级至 13 级学生共 254 人，合计 1098 人。

1、**性别分布**：男生 588 人，占 53.6%；女生 510 人，占 46.4%，男女比例较为接近，男生多于女生。见图 3.1.1。

2、**年级分布**：六年级学生 83 人，占 7.6%；初一学生 372 人，占 33.9%；初二学生 318 人，占 29%；初三学生 71 人，占 6.5%；高一学生 161 人，占 14.7%；高二学生 93 人，占 8.5%。初一学生占最大比例，其次是初二。见图 3.1.2。

3、**户籍分别**：顺德户籍 538 人，占 49%；非顺德户籍 560 人，51%。两者比例相当接近，非顺德户籍学生人数略多于顺德户籍的。见图 3.1.3。

4、**是否独生**：属独生子女的学生有 298 人，占 27.1%；非独生子女有 800 人，占 72.9%。调查对象中，非独生子女数量远多于独生子女。见图 3.1.4。

图3.1.1调查对象性别

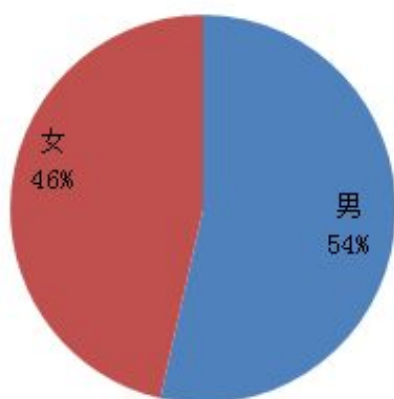


图3.1.2 调查对象年级



图3.1.3调查对象户籍

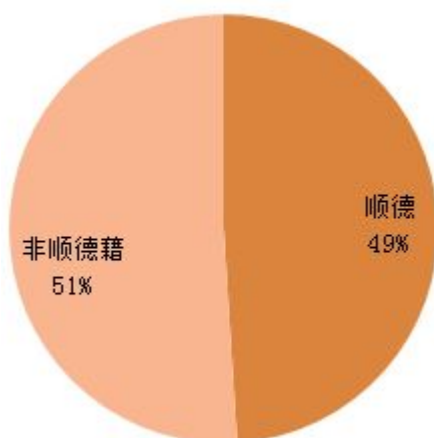
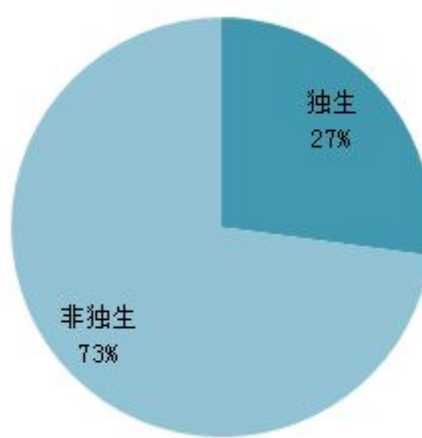


图3.1.4 调查对象是否独生



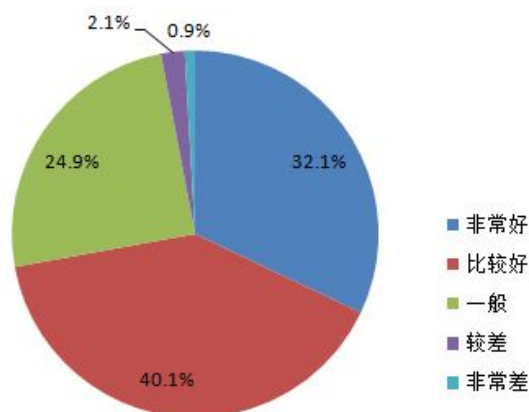
（二）容桂街道青春期家庭系统现状

家庭系统包括亲子关系、家庭成员关系、亲子了解程度、沟通情况、管教方式等方面，根据问卷调查与结构式访谈中，家长与青少年对以上方面的评价，作频数与交互分析，形成容桂街道青春期家庭系统现状：

2.1 亲子关系整体良好

亲子关系即父母子女的关系，下图所示，32.1%青少年认为自身与家长关系“非常好”，40.1%认为“比较好”，处于“良好”水平以上的比例为72.1%，容桂街道青春期亲子关系整体良好。近三成青少年评价亲子关系处于“一般”以下，评价亲子关系“一般”的青少年认为，一般处于被动状态，父母叫什么做什么，其家长也会认为目前与孩子沟通和生活上的互动较少。

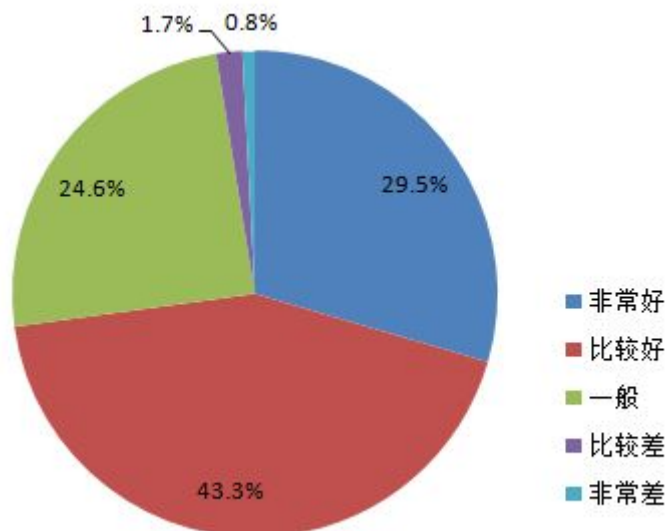
图 3.2.1 调查对象亲子关系状况



2.2 家庭成员关系状况与亲子关系状况评价相仿

家庭成员关系是指住在同一个家庭中各成员的关系，如：夫妻、婆媳、父母与其他孩子之间的相处情况等。29.5%青少年认为家庭成员关系“非常好”，43.3%认为“比较好”，处于“良好”水平以上的比例为72.9%，与亲子关系的状态差距不大，容桂街道家庭成员关系整体良好。27.1%青少年评价家庭成员关系“一般”以下，他们反映家人会因为生活琐事吵架，家庭氛围不和睦。

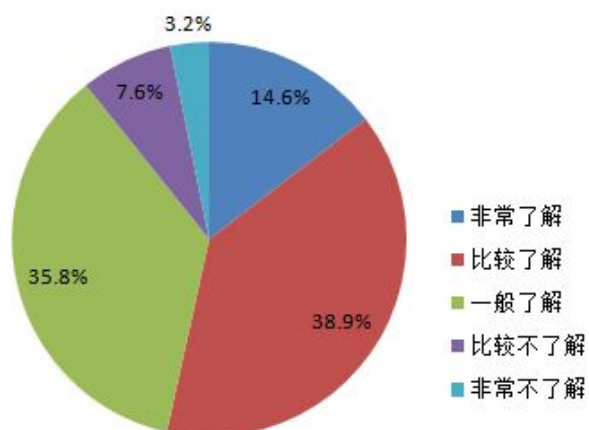
图 3.2.2 调查对象家庭成员关系状况



2.3 超过四成青少年认为父母不了解自己

14.6%青少年认为家长对自己“非常了解”，38.9%表示“比较了解”，处于“良好以上”水平的为 53.5%，较亲子关系、家庭成员关系的比例下降，与“一般了解”以下的比例差距缩小。可见步入青春期，青少年开始逐步发展“自我”，即使能保持良好的亲子关系，但具体想法、心里话仍会觉得家人缺乏了解。超过40%青少年评价“一般”偏下，他们会觉得父母很烦很罗嗦，根本不能理解自己在想什么，不会支持自己的做法。

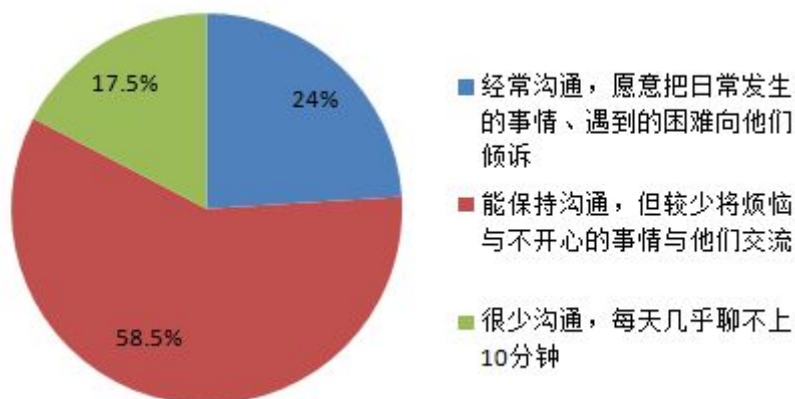
图 3.2.3 调查对象认为父母对其了解程度的评价



2.4 七成半青少年较少向父母倾诉烦恼

在亲子沟通方面，仅有 24%青少年表示与父母“经常沟通，愿意把日常发生的事情、遇到的困难向他们倾诉”；58.5%青少年则“能保持沟通，但较少将烦恼与不开心的事情与他们交流”；17.5%表示“很少沟通，每天几乎聊不上 10 分钟”。部分被访青少年表示，自己在家基本不说话，一天在家与父母相处的时间仅为吃饭时间，吃完饭后又会马上回到房间关上门做自己的事情。也有被访青少年认为，自己绝对不会向父母倾诉烦恼，因为说出来也没用，反而被他们责骂。

图 3.2.4 调查对象的亲子沟通频率



2.5 一半青少年认可父母的管教方式

管教方式包括面对学习、日常家庭生活以及孩子不合父母期待与要求的行为时，家长的态度与做法等。在学习状况上，55.3%青少年评价“父母会了解原因，鼓励赞美”，其次是 16.6%会“严格要求，大声责骂”。在家庭生活上，排在首位的是，44.8%青少年“经常全家人一起看电视、阅读、游戏、休闲”；第二位是，21.7%“回到家父母除了注意自己的事情，很少跟自己做其他活动”，再次是 17.2%“家人各忙各的，无暇特别注意自己的活动，书念好就好”。面对孩子不合父母期待与要求的行为时，51.3%青少年的家长会“现讲道理，给机会修正，讲不通再处罚”，紧接着是 23.1%家长会“严厉斥责”，仍存在 3.8%家长会“二话不说，

先打再说”。

可见，随着时代的发展与先进家庭教育理念的传播，容桂街道普遍家长的家庭教育观念有所转变，愿意以较开放的态度学习，采用更积极的态度去教育孩子，使得青少年对亲子互动方式的评价趋于正面。但仍有一部分家长会简单粗暴地管制孩子，忽略其成长需要。

图 3.2.5.1 调查对象评价面对学习的亲子互动方式

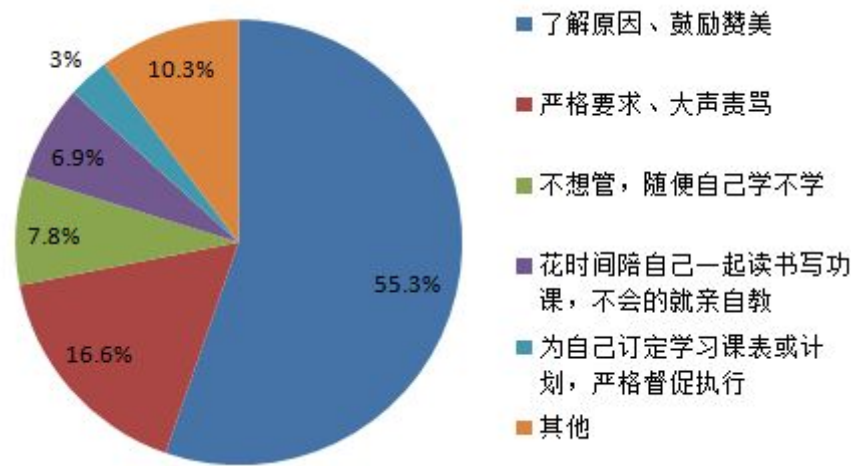


图 3.2.5.2 调查对象评价家庭生活的亲子互动方式

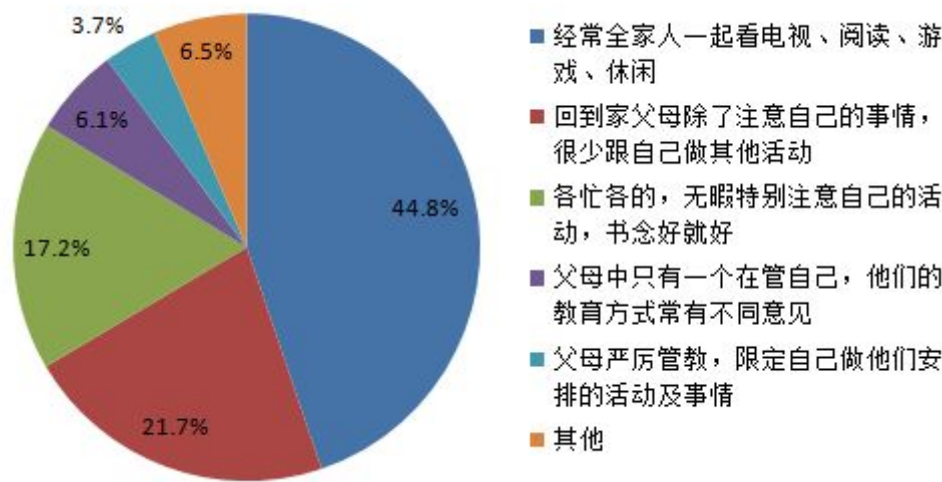
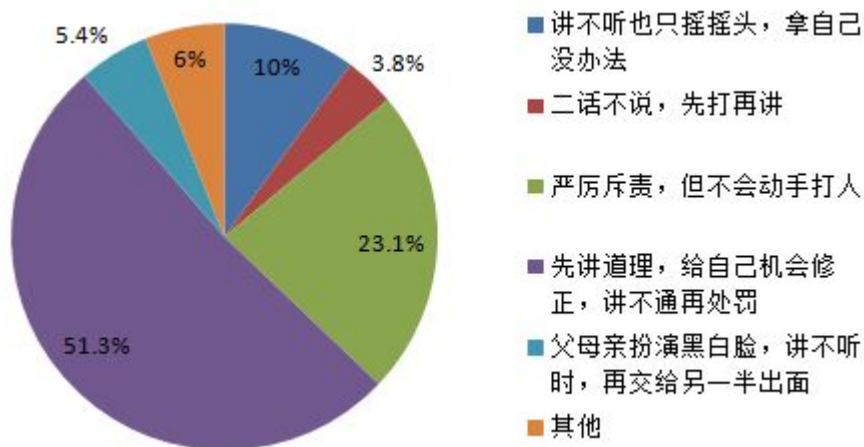


图 3.2.5.3 调查对象评价面对自身不符合期待的行为时父母的态度与行为



2.6 初一初二年级青少年更多地认为家长不了解自己，较少与父母沟通

初一初二年级青少年，评价父母对自己“一般了解”程度以下的占调查总人数前两位，所占比例分别是：初二 15.1%，初一 13.8%。其中在评价父母“非常不了解”的 35 人中，初一学生占 37.1%，初二学生占 25.7%。沟通情况方面，在评价自身“很少与父母沟通，每天几乎聊不上 10 分钟”的 189 人中，初一初二所占比例仍居前列，初一较初二严重，分别为 34.9%、28.6%。

相对其他年级，初一和初二年级是亲子互动和沟通的转折期和矛盾期。初一初二的学生步入或处于青春期，存在着发展自我意识的需要，他们想获得更多独立自主的空间，证明自己的存在感与价值感，但此时家长往往仍未适应青春期孩子突如其来的变化，依然使用着以往权威管制的方式对待孩子，让孩子们会强烈感受到家长的不理解。大部分被访青少年表示，亲子关系发生变化的转折点在初一初二，升上初中，随着自己的想法和知识面的拓展，会逐渐觉得父母很多东西不懂，也不了解自己，自身的亲子关系才慢慢疏远，变得不喜欢跟父母沟通，非常容易与父母产生矛盾。其中，青少年反映最多的亲子矛盾为交友分歧，他们认为父母总是“看不起”自己的朋友，总是限制自己与朋友交往，他们觉得父母很“过分”、“不可理喻”。

图 3.2.6.1 调查对象年级与父母对其了解程度的比较

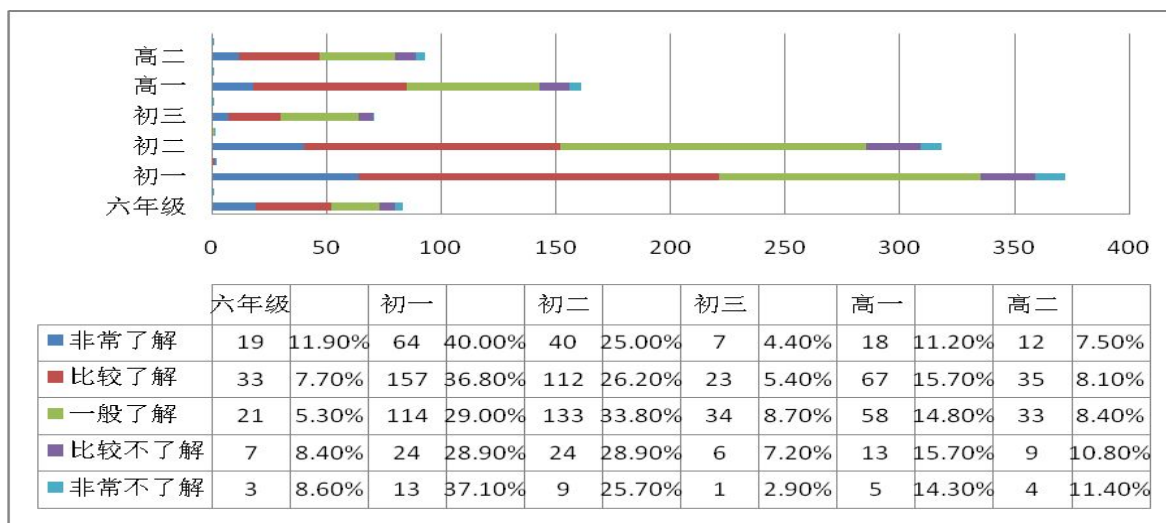
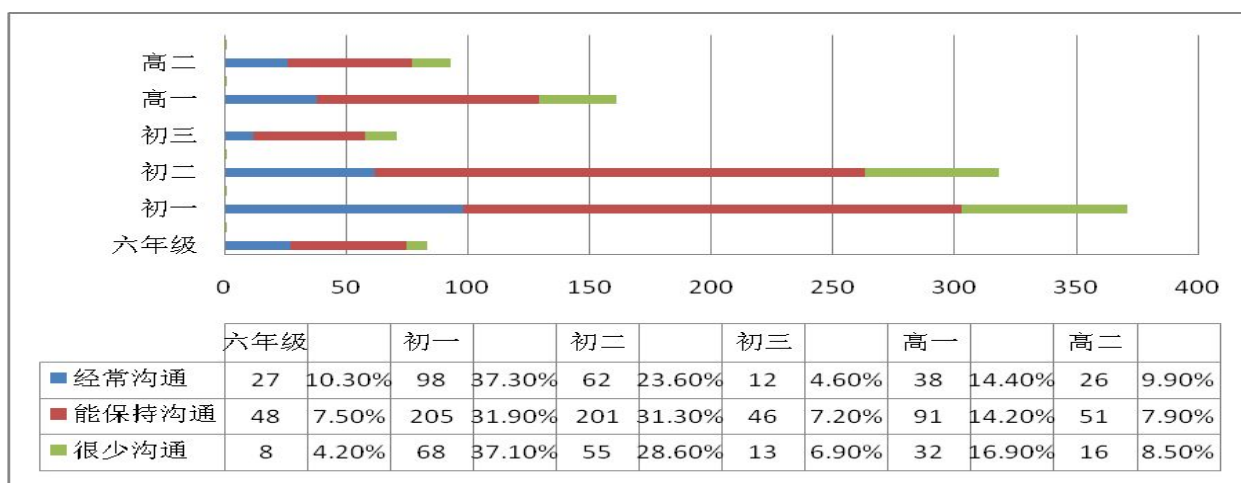


表 3.2.6.2 调查对象年级与亲子沟通频率的比较



2.7 非顺德户籍家庭的家庭系统现状逊于顺德户籍家庭

在户籍比较上，亲子关系、家庭成员关系、父母了解程度与亲子沟通情况方面“一般”以下评价的比例，非顺德户籍家庭均大于顺德户籍家庭。亲子关系评价“一般”以下的，占非顺德户籍总人数的 33%，占顺德户籍 22.5%；家庭成员关系评价“一般”以下的，分别占非顺德户籍与顺德户籍 29.4%、24.7%；评价父母对自己“一般了解”以下的，两者差距最大，占非顺德户籍的为 52%，顺德户籍的为 40.9%，高出 11.1%；表示“很少与父母沟通，每天交流不足 10 分钟”的，则分别占 18.9%、15.7%。

家庭关系现状出现户籍差异，可能与不同户籍的家长接受文化程度、工作性质、经济状况、陪伴子女的时间、教育观念与方式的差异有关。非顺德户籍家长多为外来务工人员，从事着劳动量大而繁琐的工种，希望能通过辛勤劳动来改善家庭的物质条件与生活状况，而较少关注青春期孩子的身心变化与发展需求，因此陪伴孩子的时间减少，管教方式也较为传统与直接。容桂青年坊 2015 年上半年所接触的 80 余名夜青中，非顺德户籍的青少年占七成以上，他们的家长以工厂工人或个体户为主，在家时间很少，夜青也表示“家人不管自己”，因而更喜欢在街上与朋辈流连。

表 3.2.7.1 调查对象户籍与亲子关系状况的比较

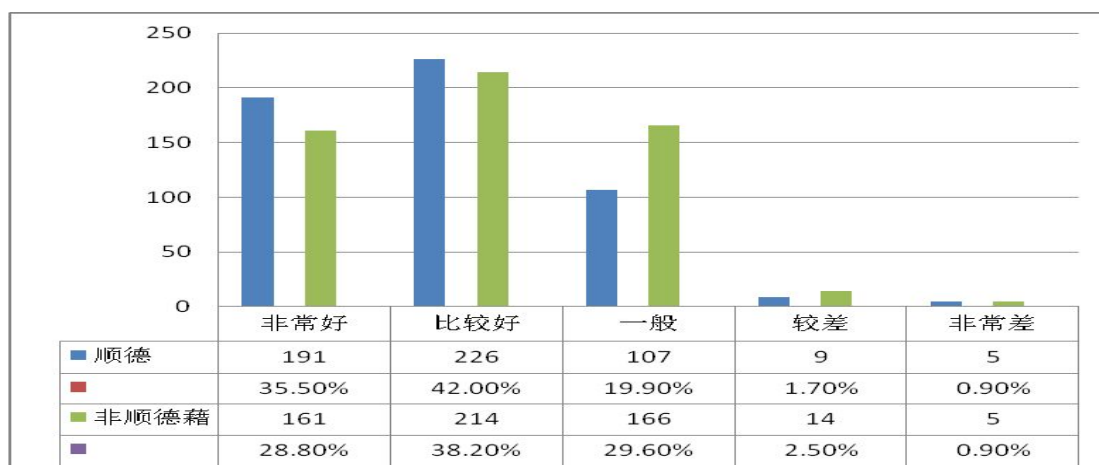


表 3.2.7.2 调查对象户籍与家庭成员关系状况的比

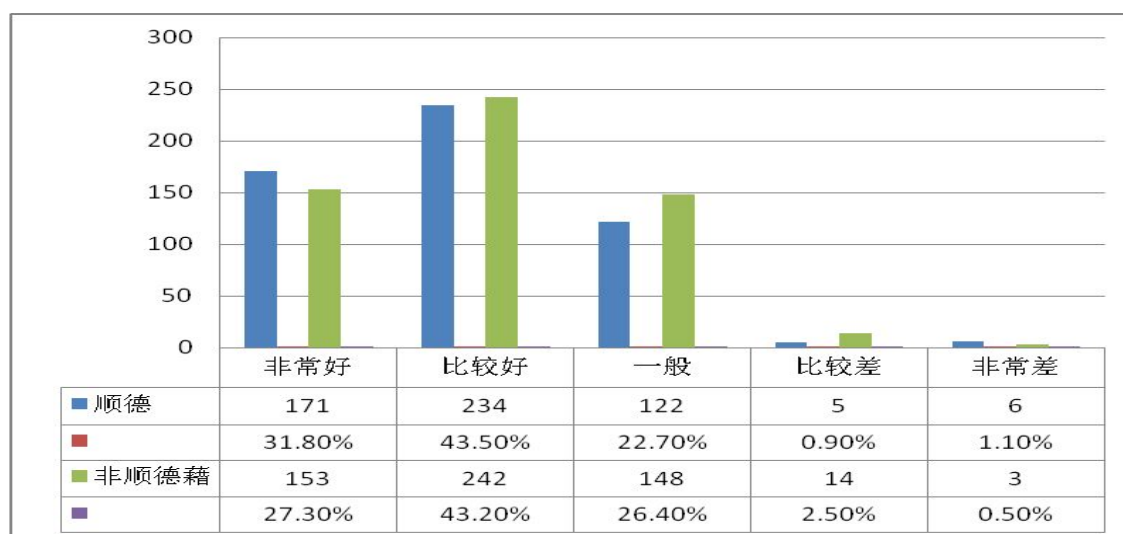


表 3.2.7.3 调查对象户籍与亲子了解程度的比较

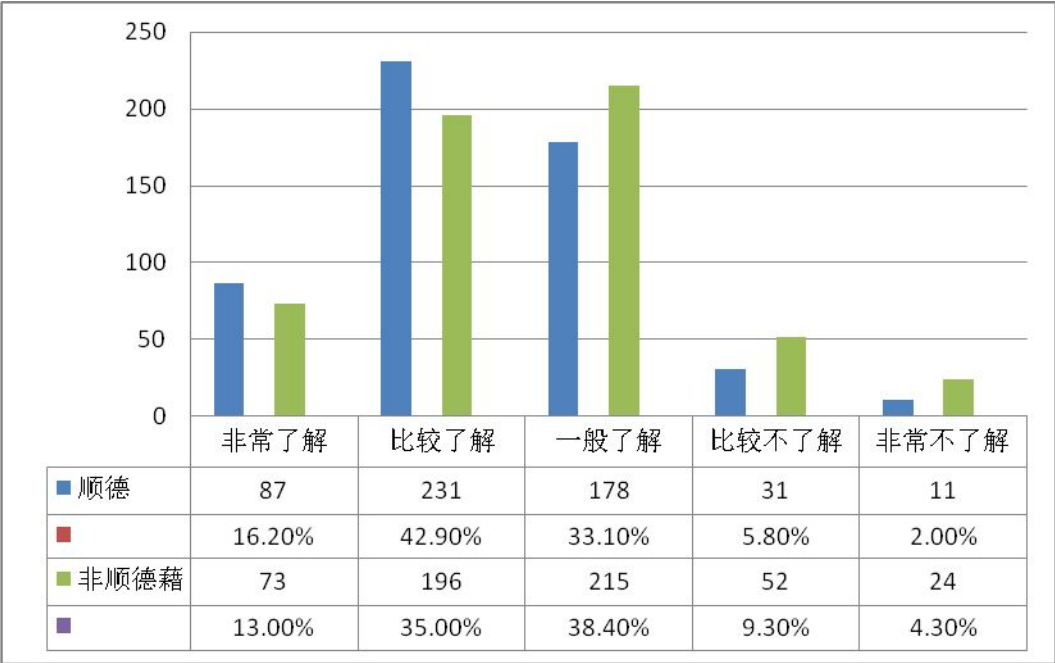
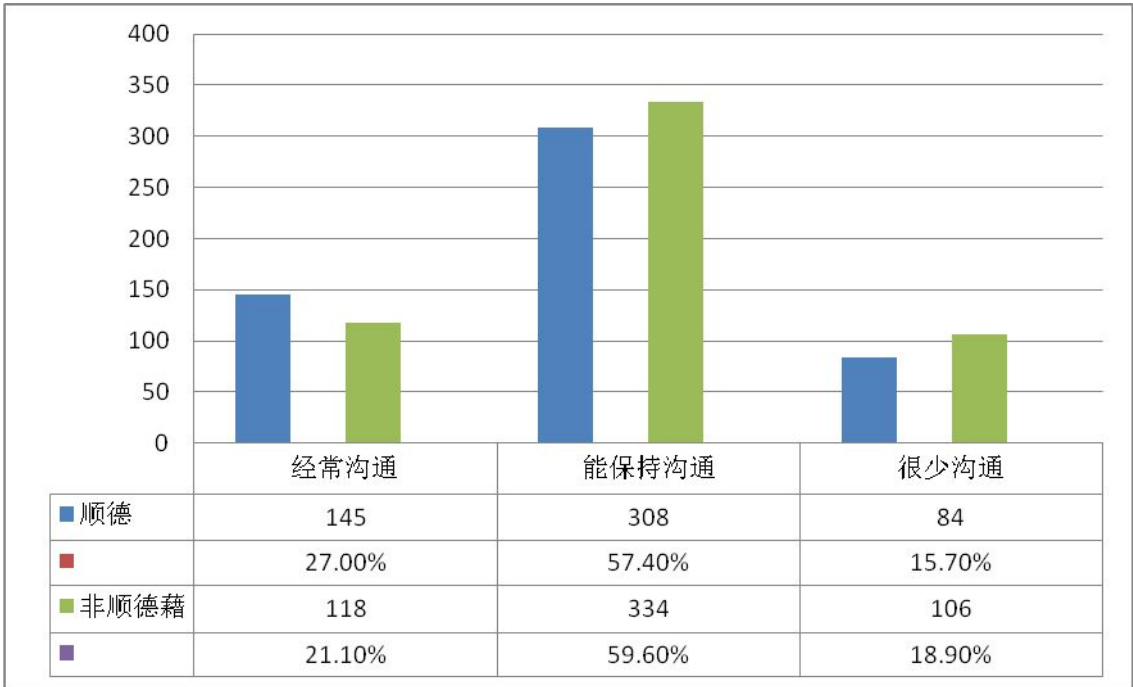


表 3.2.7.4 调查对象户籍与亲子沟通频率的比较



2.8 非独生子女家庭的亲子沟通状况逊于独生子女家庭

以是否独生作比较，亲子关系、家庭成员关系、父母了解程度与亲子沟通情况方面“一般”以下评价的比例，非独生子女家庭均高于独生子女家庭，但差距较户籍缩小，两者比例的差距分别为 1.4%、1.3%、9%、7.8%。值得注意的是，更多非独生子女表示“很少与父母沟通，每天交流不足 10 分钟”，这可能与父母对孩子关注度分配、受兄弟姐妹的影响等因素有关。有被访的非独生子女表示，父母把时间花在照顾年幼的弟弟妹妹身上，自己得不到他们的关注，因而也降低与父母沟通的欲望和频率。

表 3.2.8.1 调查对象是否独生与亲子关系状况的比较

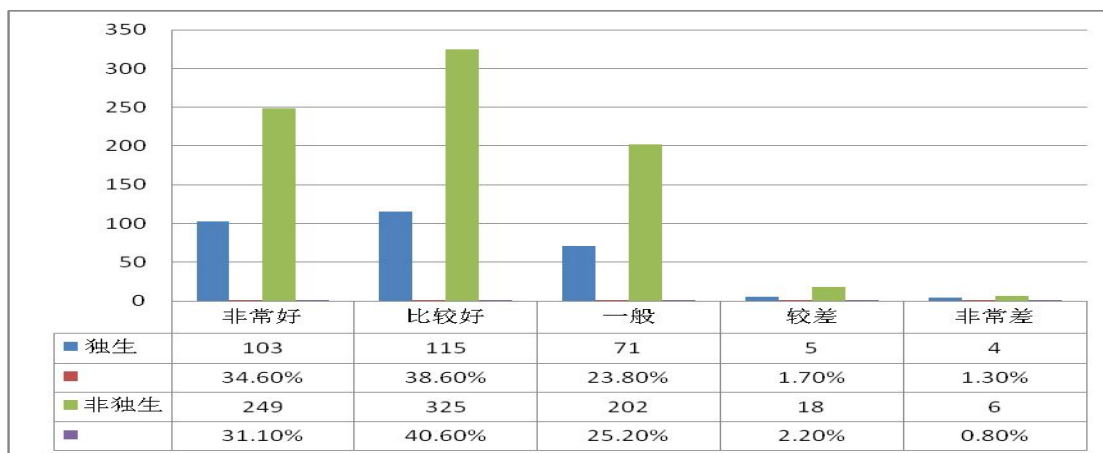


表 3.2.8.2 调查对象是否独生与家庭成员关系的比较

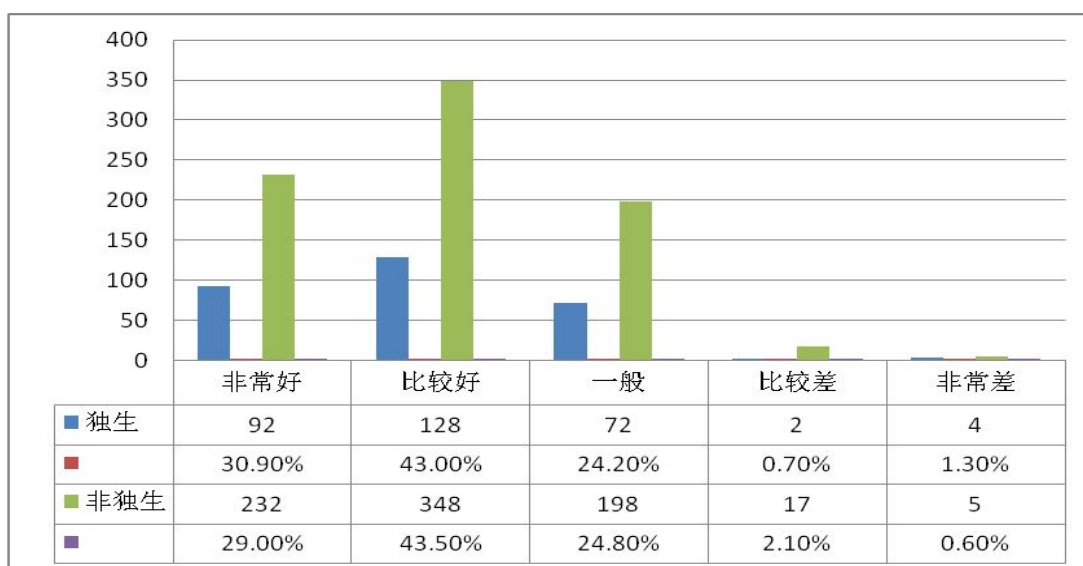


表 3. 2. 8. 3 调查对象是否独生与亲子了解程度的比较

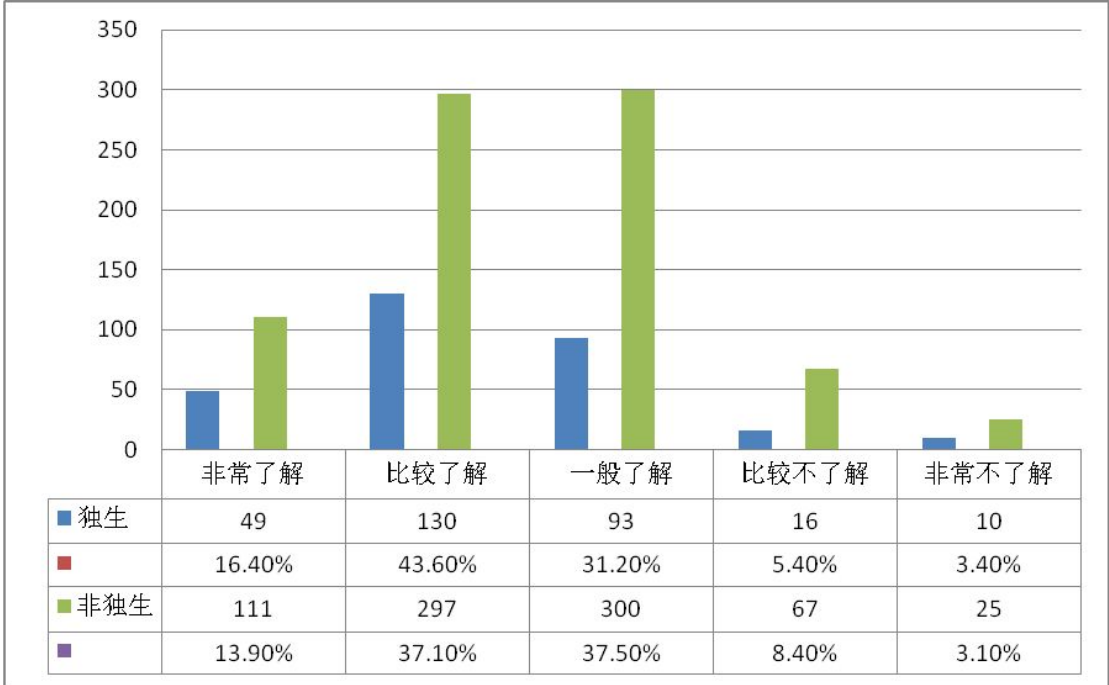
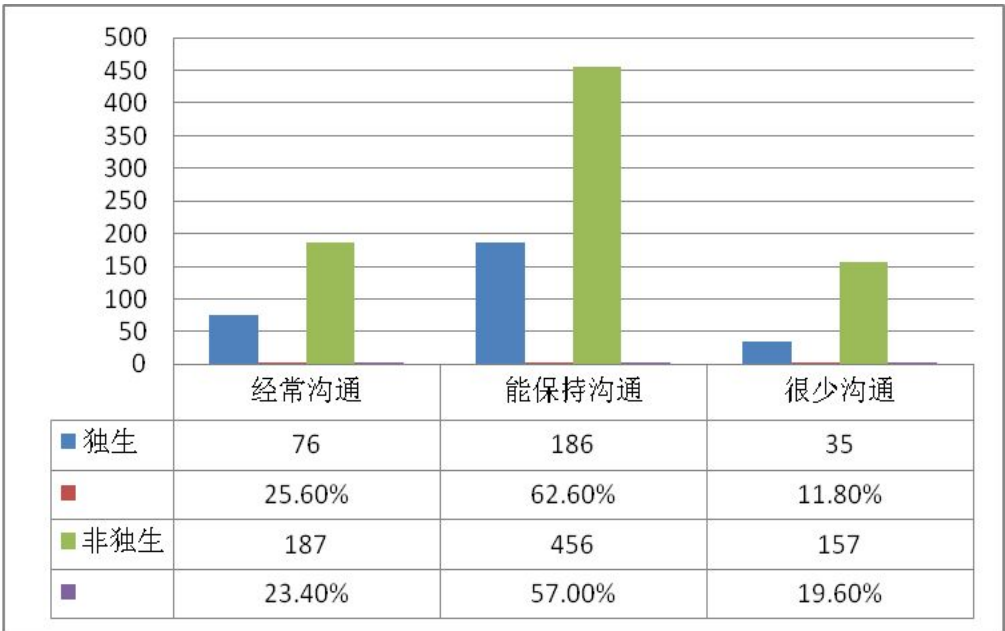


表 3. 2. 8. 4 调查对象是否独生与亲子沟通频率的比较

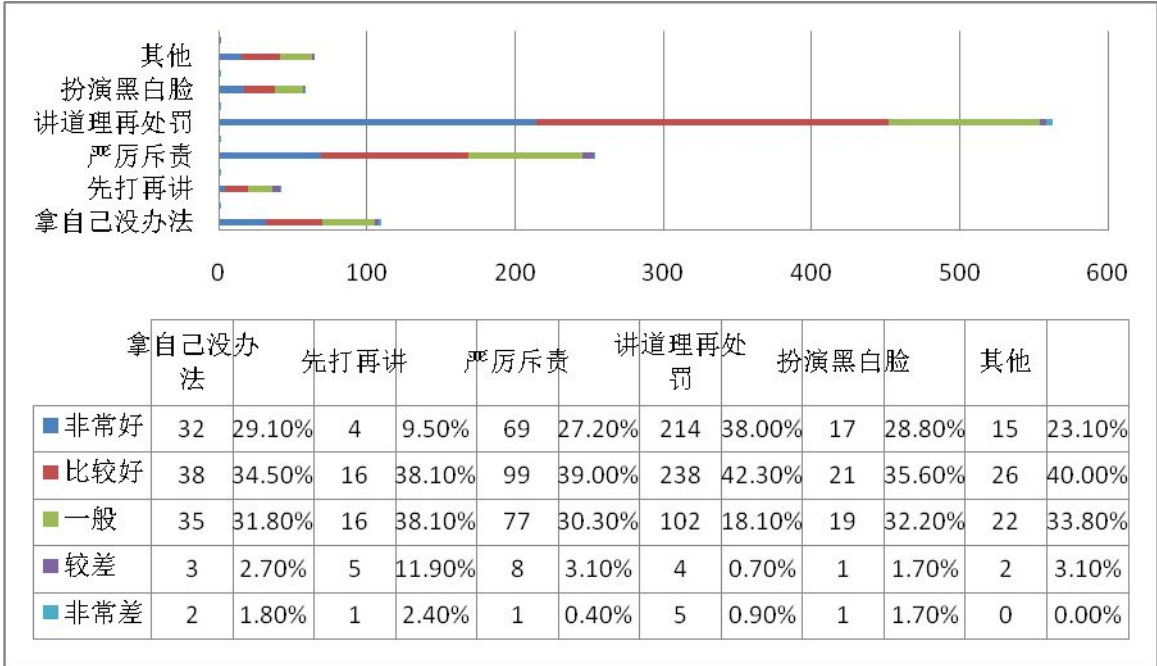


2.9 管教方式负面暴力，亲子关系更差

面对孩子不合期待与要求的行为时，父母的态度与做法是“二话不说，打了

再说”，52.4%的亲子关系会处于“一般”水平以下；“讲不听也只是摇摇头，不理睬”的，亲子关系处于“一般”以下的占 36.3%；“严厉斥责，但不会动手打人”的，亲子关系处于“一般”以下的占 33.8%；而“先讲道理，讲不通再处罚”的，亲子关系处于“一般”以下的降为 19.7%。

表 3.2.9 调查对象家庭互动方式与亲子关系状况的比较



数据反映，简单粗暴、过度放任与权威控制的管教方式不利于良好亲子关系的建立。被访家长中，反映自身亲子关系不融洽的，通常会采用打骂、说教等方式，希望通过痛苦的教训达到让孩子改正错误的效果，但另一方面，在被访学生眼中，就是认为家长不理解自己，爱拿自己与他人比较，不断“旧事重提”，一点也不尊重自己。亲子双方看待管教方式的认知存在差异，也影响着和谐亲子关系的建立。

（三）家庭系统对青少年情绪发展的影响

情绪是人们对于事物的情感与反应。调查显示，青少年自评家庭系统对自身情绪发展影响程度的平均分是 6.17 分，处于中等偏上水平，证明青少年认为家庭系统对其情绪发展存在着较大影响。其中，家庭系统中的亲子关系、家庭成员

关系、家长管教方式较大程度上影响着青少年的情绪状态。而青少年的情绪特点和情绪发泄方式有家长的影子，一定程度上习得于家长。

本部分将先呈现容桂青少年情绪状态，再结合数据和实例分析家庭系统的各方面对青少年情绪发展带来的具体影响。

3.1 容桂街道青少年情绪状态

3.1.1 青少年整体呈乐观正面的情绪状态

48.1%的青少年认为自己是个“活泼外向”的人，12.2%认为自己是“自信果敢”的人。60.4%认为自己“乐观开朗，情绪能较长时间保持正面积极的状态”，31.1%表示自己会“阴晴不定，情绪波动较大，容易大喜大悲”。整体上看，容桂街道青少年呈现乐观正面的情绪状态。

图 3.3.1.1 调查对象性格特点

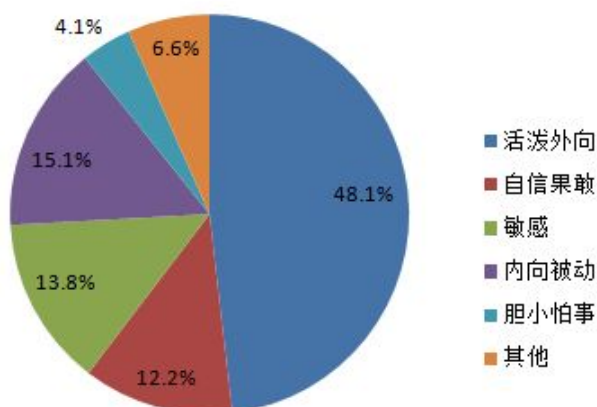
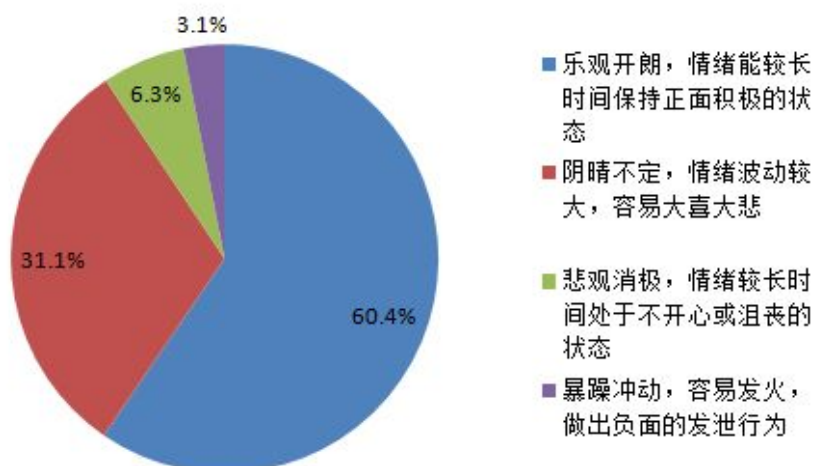


图 3.3.1.2 调查对象情绪状态



3.1.2 遭遇负面情绪事件时，青少年多采用积极的应对方式

当遭遇烦恼或挫折时，59.1%青少年表示会“找信任的人倾诉，了解他们对自己的建议”，其次 33.7%会“独自承受，不告诉任何人”，2.6%承认自己会“逃避，不愿意面对”。当感到委屈或者愤怒时，53.5%表示“转移注意力，让自己冷静下来”，其次 19.4%是“找人倾诉”，而“自残自虐”、“报复发泄”、“破坏物件”占较少比例，分别为 1.6%、2.4%、2.3%。由此可见，遭遇负面情绪事件时，青少年会多采用积极恰当的方式应对。

图 3.3.2.1 遭遇烦恼与挫折时的应对方式

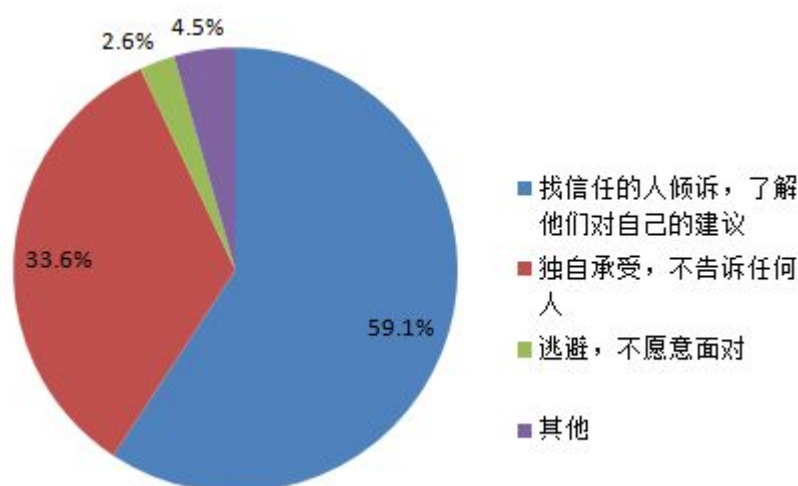
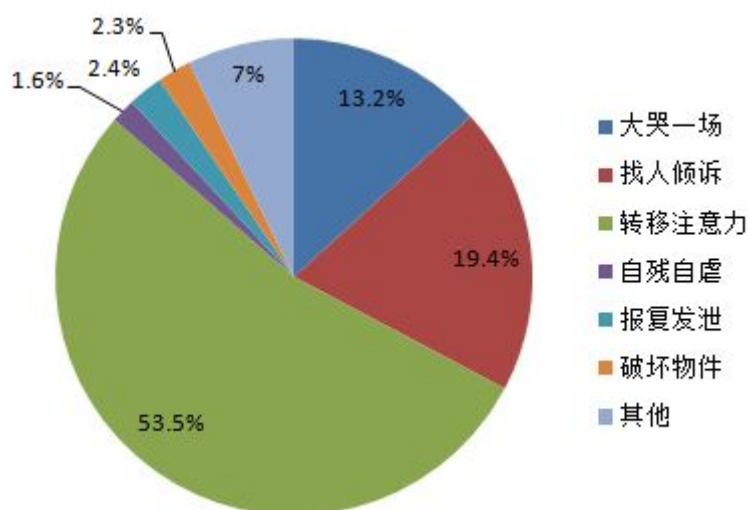


图 3.3.2.2 感到委屈或愤怒的应对方式



3.1.3 男生应对遭遇负面情绪事件的方式有差异

以性别作比较，当遇到烦恼或挫折时，66.7%的女生会“找信任的人倾诉”，40.9%的男生选择“独自承受”，说明受社会性别角色影响，男生在应对负面情绪上较为封闭，倾向独立处理事情，较少寻找他人支持；女生则相对开放，喜欢寻找倾诉对象，抒发心中压抑的情感。男女生在选择负面情绪发泄方式的区别是，男生多为“报复发泄”、“破坏物件”（比例各 2.9%），女生多会“自残自虐”（比例 2%），即男生通常会将情绪发泄在外物上，女生则倾向伤害自己身体。

图 3.3.3.1 性别与遭遇烦恼与挫折时应对方式的比较

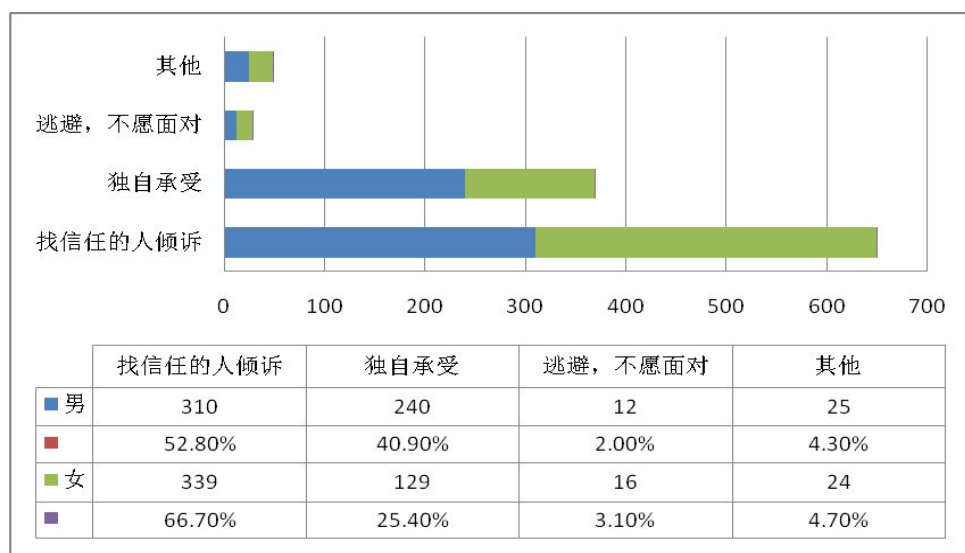
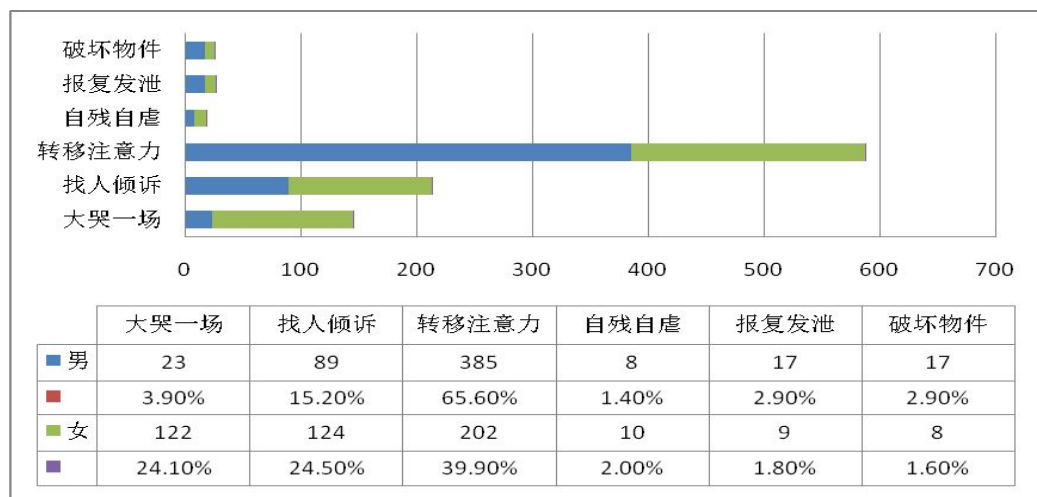


图 3.3.3.2 性别与感到委屈与生气时应对方式的比较



3.1.4 缺乏亲子沟通的青少年，在遇到负面事件时易偏激

日常较少与家人沟通的青少年，在遇到烦恼或挫折时，51.6%会选择“独自承担”、“逃避”等方式，在遭遇愤怒或委屈时，出现“报复发泄”、“破坏公物”、“自残自虐”的比例也多于与家人保持沟通的青少年，分别是 4.2%、5.8%、3.7%。缺乏亲子间的沟通，承受压力时也缺乏倾诉对象，该部分青少年更易采取偏激发泄行为，存在着更高风险。

图 3.3.4.1 亲子沟通与遭遇烦恼与挫折时应对方式的比较

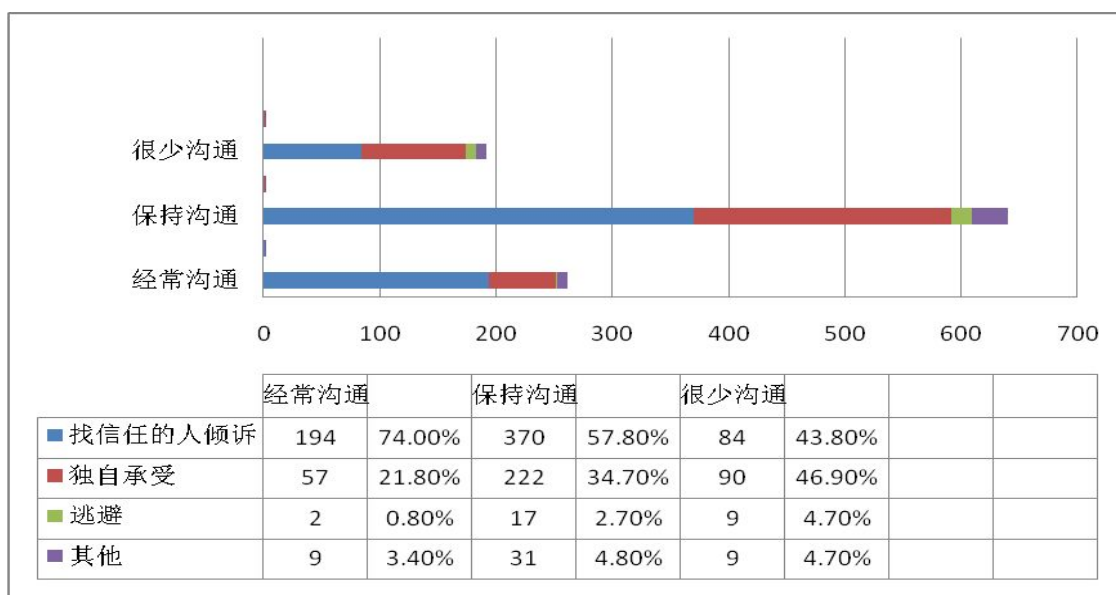
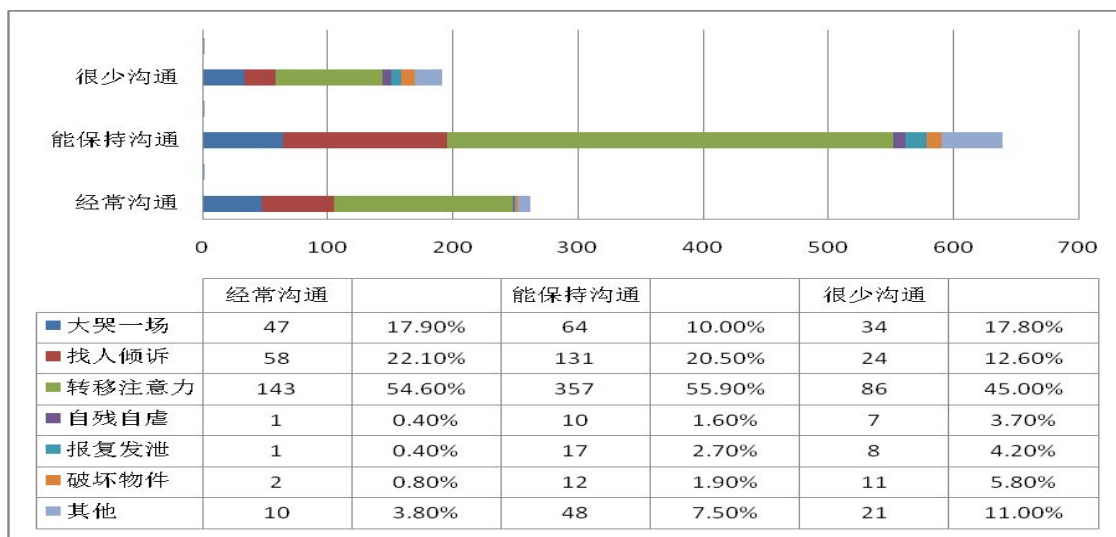


图 3.3.4.2 亲子沟通与遭遇烦恼与挫折时应对方式的比较

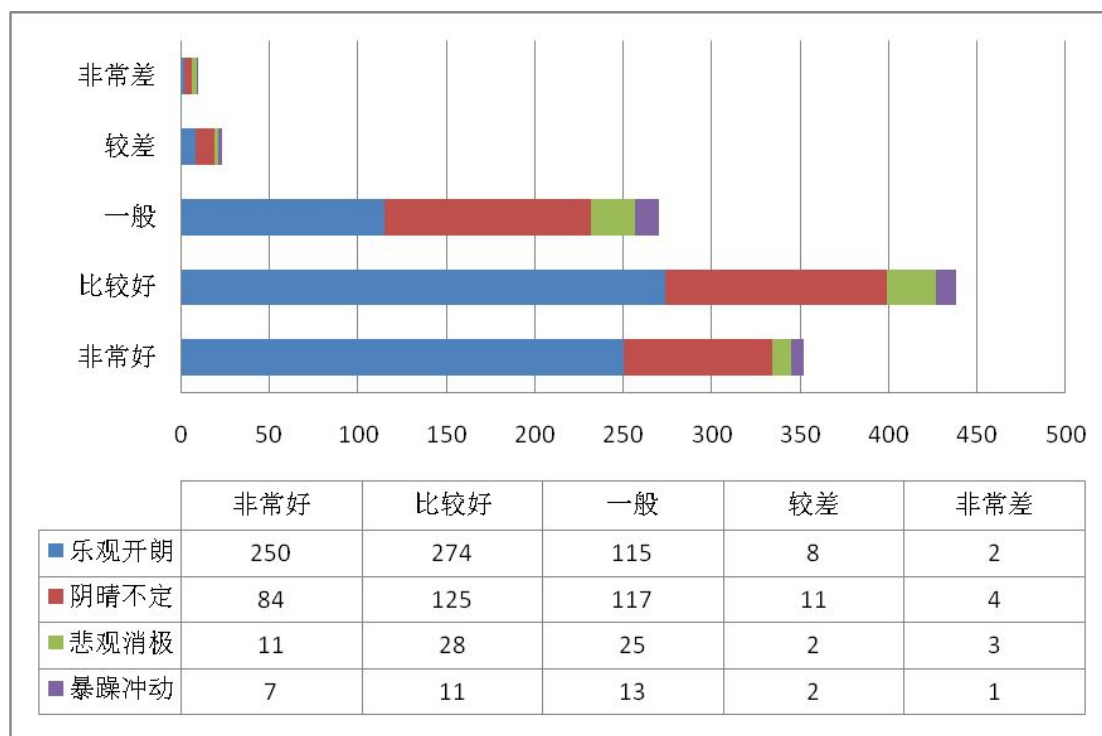


3.2 家庭系统对青少年情绪发展的具体影响

3.2.1 亲子关系影响青少年情绪状态

亲子关系越差，青少年出现负面情绪状态的可能性越大。在亲子关系评价“一般”以下的 303 名青少年中，58.7%评价自己会“阴晴不定”、“悲观消极”、“暴躁冲动”的情绪状态，比亲子关系“较好”以上的青少年高出 25.1%。安全感需要是马斯洛需求层次论中基本需要之一，青少年阶段的安全感需求体现在与环境系统建立良好的关系，亲子关系差的青少年一定程度上缺乏安全感，个人的情绪状态将受到最直接的影响。

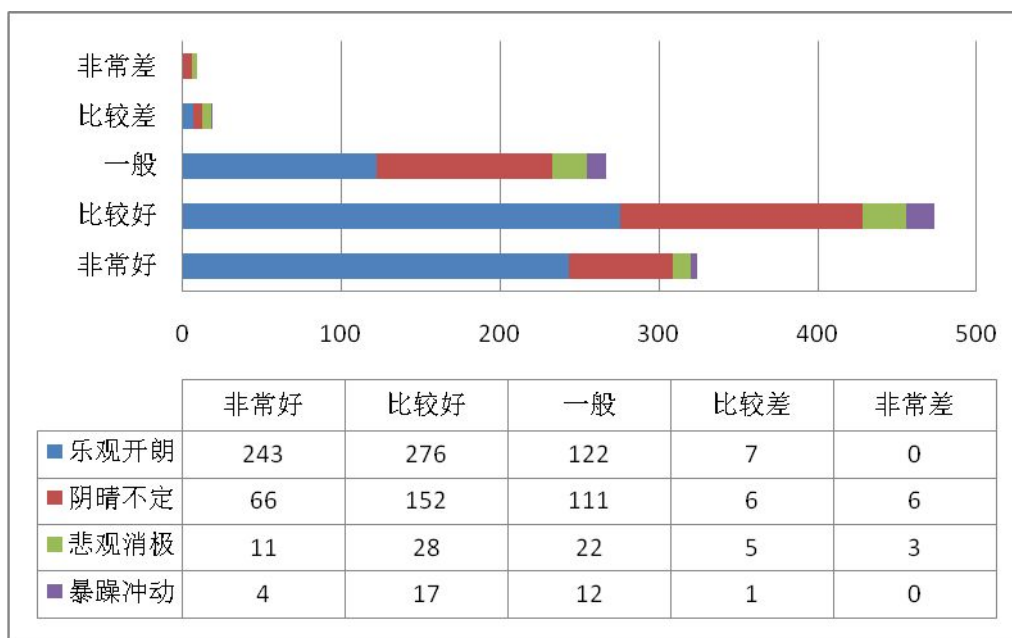
图 3.3.5 亲子关系与情绪状态的比较



3.2.2 家庭成员关系影响青少年情绪状态

家庭成员关系越差，青少年出现负面情绪状态的可能性越大。调查显示，56.3%评价家庭成员关系“一般”以下的青少年，处于“阴晴不定”、“悲观消极”、“暴躁冲动”等负面情绪状态，其中，家庭成员关系“非常差”者，处于负面情绪状态者更达 100%。

图 3.3.6 家庭成员关系与情绪状态的比较



四、质性研究结果分析

（一） 家长管教方式影响青少年性格特点

访谈发现，以开放态度沟通，与孩子保持朋友式友好关系的家长，孩子的性格特点多会乐观积极；严厉管教、缺乏赞赏和鼓励的家长，孩子多会自卑谨慎；命令式控制式、通过谩骂与暴力让孩子服从自己的家长，孩子多会脾气暴躁，容易出现暴力行为。

A 同学表示自己与父母关系很好，自己经常与父母沟通，父母会积极回应，支持和鼓励自己，所以她从小就形成了“即使遇到再困难再不幸的事，身边也有家人和朋友的陪伴和支持”的乐观态度，自身情绪也能很好地调节，保持着正面积极的状态。B 同学是个初二女生，她评价自己与父母的关系很差，经常会因为成绩、交友、家务等事与父母吵架。每次吵完架，她都只能和父母冷战，承受父母的冷言冷语。由此，她常有“根本没有人关心自己”的想法，时常感到非常生气与委屈，低落的情绪状态会持续好几天，平时上课时或与朋友相处时头脑忽然

闪过与父母间不愉快的事件，情绪又会一下子低落，不禁流下眼泪。

高中生 C 同学成长在一个家庭气氛极其不融洽的家庭中，她反映，父母隔三五天就会吵架一次，她还亲眼目睹过父母发脾气甩东西，动手打对方等。父母直接在她面前指责对方，多次闹离婚，并一直强调是因为想给孩子一个健全的家庭才不离婚。C 同学表示，自己承受着巨大心理压力，长期处于压抑的情绪状态，一方面父母的吵架指责让她丝毫感觉不到家庭温暖与正能量，另一方面，她也会认为自己是负累，因为自己的存在，父母才勉强在一起。长期处于此种家庭成员不和睦的氛围下，C 同学认为自己难以开怀，例如，有时候遇到开心的事或原本不错的心情，一回到家看到父母吵架，情绪又会一下子跌入低谷。

D 同学是一位初二女生，日常积极踊跃地参加校内外活动，被身边人喻为“开心果”。问及其亲子关系、家庭成员关系和亲子沟通情况时，她均自豪地表示“非常好”，她提到父母会倾听自己的想法，尊重自己的意见，意见不合时，父母会协助她分析利弊，再让她决定权作最终选择。其父母受访时传达的一个家庭管教观念就是“孩子已经长大，让青春期的孩子有更多自决的机会”。由此，D 同学表示得到父母尊重平等包容的对待，自身看待事物的观点也更加乐观积极，进而能较长时间保持好心情，形成正面的情绪状态。

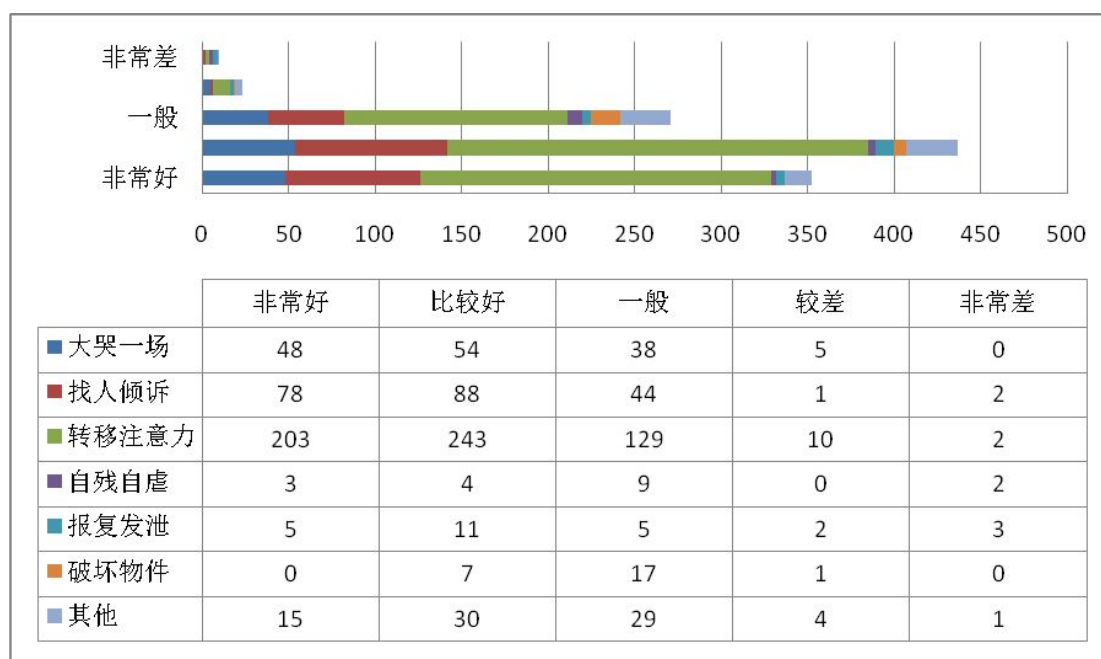
E 同学是一名初二男生，他自评自己是个“内向寡言”，“小心谨慎”的人。此同学表示从小到大父亲都是用严厉的方式来教育自己，自己一直要活在父亲的期待之下，如果未能达到父亲的要求，就会遭受责骂与惩罚。父亲只看重自己的成绩，日常父子间所有的话题都是围绕“学习”进行，并且父亲从来不会肯定、夸赞或鼓励自己。因此，他总是看不到自己的优点，自信心不足，也要小心翼翼地处事，生怕让家人不高兴和失望。心灵长期受到束缚，他多数时间会处于紧张、担忧的状态之下。

同样是父母只关注学习，而忽略孩子的其他方面，F 同学父母采取的管教方式是过度控制，简单粗暴地打骂。因此，初二男生 F 同学非常反感父母的管教方式，并作出对抗行为，例如与家人吵架顶嘴，甚至离家出走等。F 同学表示，父母永远以成绩衡量一切，根本不会聆听自己的真实想法，自己已经懒得再跟他们沟通，也没有指望自己和父母会作任何改变。父母的管教方式让 F 同学变得越来越不耐烦，他一听到父母的打骂，就会暴躁起来，情绪起伏会非常大。

（二）亲子关系对青少年情绪发泄方式有影响

在上一部份量化研究结果发现，亲子关系越差，青少年出现负面情绪状态的可能性越大，当这些青少年遭遇负面情绪事件，他们也越大机会采用负面情绪发泄方式（如自残等）。数据显示，亲子关系良好以上者，采用转移注意力方式占 56.5%，选择“自残自虐”、“报复”等负面发泄方式的总比例不到 4%；亲子关系一般以下的青少年，采用转移注意力方式占 24%，找人倾诉者占 22.1%，比例均不到四分之一；而他们采用“自残自虐”、“破坏物件”方式者却超过六成，分别是 61.1%、72%。

图 3.3.7 亲子关系与情绪发泄方式的比较



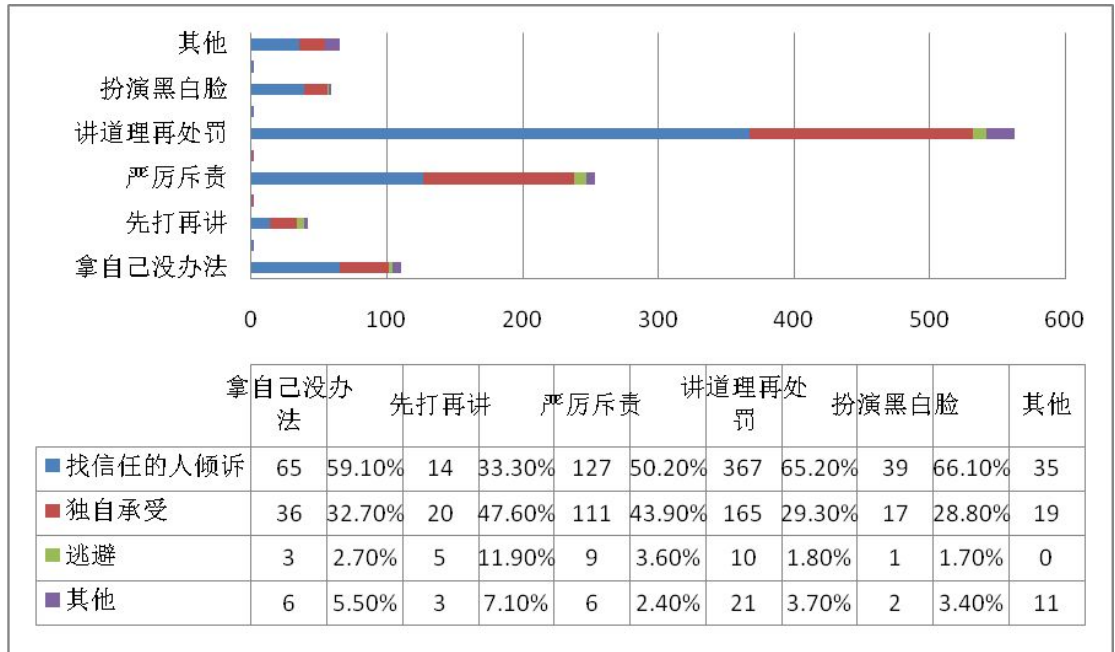
青少年时期认知与价值观极容易受到所处环境影响，若亲子关系不能给予足

够的支持，他们在产生负面情绪时，就更容易采取偏激消极的方式，以获得他人的负面关注。前文的 A 同学，亲子关系和谐融洽，当遇到不开心和烦恼时，会运动、听歌、找人倾诉等。而亲子关系恶劣的 B 同学则喜欢在自己关在房间里，边哭边对房间里的东西进行破坏，例如摔东西、撕书等。两者所选择的不同发泄方式，一定程度上反映出因亲子关系程度带来的认知行为差异。

（三） 家长管教方式对青少年情绪发泄方式有影响

在上一部份量化研究结果发现，家长的管教方式与亲子关系程度有联系，因而家长管教方式对青少年的情绪发泄方式也有影响。家长管教方式粗暴负面，多导致恶劣的亲子关系，青少年采取负面发泄方式的机会也越大。家庭管教方式是“二话不说，先打再说”的家长，孩子在遭遇负面情绪事件时，47.6%会“独自承受”，11.9%会“选择逃避”。而管教方式是“严厉斥责”者，43.9%的孩子会“独自承受”。

图 3.3.7 管教方式与情绪发泄方式的比较



再以 D、E、F 三名同学作对比，D 同学在父母“朋友式”的互动下，学会以积极的态度看待生活事件，因此会倾向选择正面恰当的发泄方式，同时也乐意成为朋友的倾诉对象，为朋友提供支持与帮助。家庭严厉和缺乏鼓励的管教方式，让 E 同学压抑了负面情感的宣泄，当他遇到烦恼或不开心时，就只会独自承受，

因为他害怕被否定，也担心把不开心的事情告诉别人后，会为别人带来烦恼。F同学在过度控制和暴力的管教方式下长大，建立起强大的自我保护机制，所以当亲子间发生矛盾时，他首要采取自己认为最恰当的方式，如离家出走；当遇到负面情绪事件时，他也多以报复的方式以满足保护自己的需要。三者对比，更清晰地反映出家长管教方式对青少年选择情绪发泄方式的动力与表现的影响。

（四）青少年的情绪特点与惯用的表达方式是家长的影子

问卷开放题的作答情况显示，家庭成员是青少年成长早期互动最多的人，其一举一动带给青少年潜移默化的影响，青少年情绪特点与惯常采用的发泄方式在不经意之间习得，即一定程度上是向家人学习的结果。

首先，家庭成员的情绪表现带给青少年一定的心理暗示。访谈中，不少青少年表示，自己情绪特点的形成有着家人的影子，例如一名脾气好的初二男生受访者提到“妈妈是一个不会乱发脾气，很会体谅和包容别人的人，我时刻提醒着自己要像她一样”，另一名阳光乐观的高一男生表示“自己的情绪特点与姐姐相像，姐姐的乐观态度让自己也变得开朗乐观”，也有些受访家长承认“儿子像爸爸般脾气暴躁”或者“家人脾气温和，孩子也较少发脾气”等。

第二，家人的情绪发泄方式也会给青少年带来示范与参考。访谈中，一名初二男生表示“在遭遇烦恼或不开心的事情时，自己会打沙包发泄”，问及为何会采用该发泄方式时，他回答“因为父亲也是这样调节情绪，他教会自己在不开心是可以打沙包发泄”。另一名受访的高一男生母亲表示，孩子性格暴躁，日常在耳边唠叨多几句，他就会发脾气，有时大声骂人，有时摔东西，最严重时 would 打手打母亲；当追问其丈夫的表现时，母亲反映，父亲也是这样的脾气，日常夫妻间意见不合，就会在孩子面前当面辱骂、动手打母亲。因而，长此以往，在孩子间形成了印象——当暴躁的情绪出现时，可以辱骂、动手打母亲进行发泄。

（五）小结

本部分的问卷统计数据及访谈结果表明，容桂街道青少年整体呈乐观正面的

情绪状态，遭遇负面情绪事件时，多会采用积极的应对方式。而家庭系统中，以下因素会对青少年情绪发展产生影响：

1、亲子关系影响青少年情绪状态，亲子关系越差，青少年出现负面情绪状态的可能性越大；当这些青少年遭遇负面情绪事件，他们也越大机会采用负面情绪发泄方式（如自残等）。

2、家庭成员关系影响青少年情绪状态，家庭成员关系越差，青少年出现负面情绪状态的可能性越大。

3、家长管教方式影响青少年性格特点，家长管教方式对青少年的情绪发泄方式也有影响，家长管教方式粗暴负面，青少年采取负面发泄方式的机会也越大。

4、家庭成员是青少年成长早期互动最多的人，其一举一动带给青少年潜移默化的影响，青少年情绪特点与惯常采用的发泄方式在不经意之间习得，即一定程度上是向家人学习的结果。

五、建议

最后一部分将结合调查分析部分的结论，从家庭、学校、社区三个层面提出改善家庭系统来提升青少年情绪发展的建议。

（一）家庭层面

调查结果表明，青少年的情绪发展具体受到家庭系统中的亲子关系、家庭成员关系、家长管教方式等因素影响，各因素之间又环环相扣，而最基础的是以下三方面的建议：

1、家长应主导建立和谐融洽亲子关系

亲子关系影响着青少年的情绪状态与宣泄方式，建立和谐融洽的亲子关系，是青少年情绪健康发展的坚实保障。初一初二年级是亲子关系变化的转折期和矛盾期，要想顺利过渡该时期，建议父母先“防范于未然”，即提前了解好青春孩子的身心变化特点，在小学高年级逐步作沟通和相处方式的调整，以各种形式保持与孩子的沟通，增进对孩子的了解及理解。有学者表示，“在 10 至 12 岁的时期与孩子建立一份朋友的关系是十分重要的。家长欲想一直到孩子成年后都可

以保持一份融洽良好的亲子关系，家长必须改变自己的角色：去做孩子的朋友。”

若家长在过去的相处中已经造成了恶劣紧张的亲子关系，可以试试以下办法：找一个双方都比较轻松的时刻，主动地与孩子谈谈自己的一些烦事，把说话强调在内心的困扰（情绪）上。第一、两次孩子或者不会有积极的反应，因为他不习惯这种情况，不知如何是好；又或者他不相信家长这样做事真心的，家长应尝试多几次。当孩子接受后，他会开始与家长谈论家长的困扰。家长主动说出内心困扰而要求孩子交谈，是邀请做朋友的表示。家长有困扰时会找孩子倾诉，当这份友谊建立后，孩子有困扰亦会找家长倾诉。¹家长应主动参加家庭教育讲座，多掌握与青少年沟通的技巧。

2、家庭成员应主动营造积极的家庭氛围

家庭成员的矛盾牵动着孩子的情绪，压抑的家庭氛围将难以使孩子安心去发展自我，由此建议家长需努力营造积极乐观的家庭氛围，主要是维持良好的家庭成员关系。其中，融洽的夫妻关系是关键，夫妻间以平等尊重的方式相处，在教育上达成共识，共同为孩子成长努力，将能使孩子感到强烈的安全感，进而保持良好的情绪状态。若家庭是非独生子女家庭，父母也要注意维持兄弟姐妹间的关系，一视同仁地对待每一名子女，安排家人共处与陪伴的时间，切忌忽略青春期子女的感受与想法。若家庭中有祖辈或其他亲戚同住，婆媳关系、祖孙关系等，也需要注意维持良好平衡的状态，切忌在孩子面前中伤任何一方等。

孩子更应主动参与积极家庭氛围的营造工作。除了父母责任外，子女更是一个家庭快乐因子的来源。青少年有义务体谅父母的艰辛，他们可能存在的性格缺陷而导致这个家庭的不和谐，这是一种逆境，学习忍耐和体谅，是对自我性格塑造的过程，更是改变不良家庭教育模式，学会如何与父母沟通正是日后为人父母后如何与孩子有效沟通，这是产生优秀家庭教育模式的方法。

3、采取正面的家庭教育观念和方式

家长管教方式粗暴负面，青少年采取负面发泄方式的机会也越大。因而，建议父母要转变家庭教育观念和方式，以平等接纳尊重的方式与青春期孩子相处。

¹ 李中莹，《亲子关系全面技巧》1998

家长要相信孩子已经长大，有独立处理事件的能力，能为自己作更优选择，进而要调整角色，多听取孩子的想法与意见，协助孩子分析问题，给予孩子更多自决空间。从调查中了解到，以这种方式与孩子相处的家长，教育效果良好，且能使孩子获得对生活积极的认知与态度。大部分学生分享期待与父母的相处方式时，也强调着“像朋友一样相处”、“尊重包容理解”、“给予为自己做决定的空间”等。

就孩子与父母间最具分歧的交友问题举例。青春期的孩子对结交朋友有着很固执的意见，家长为了防范孩子误交损友，也许会对孩子加以限制，例如：反对孩子与那些朋友交往、限制孩子外出等，孩子因而会有很强烈的情绪反应。对此，家长首先要明白孩子心里的需要：随着年龄的增长，孩子需要得到同辈的接纳，拥有自己的朋友，他要学会与别人建立关系，而且要建立为友谊付出代价的意识。所以，建议家长：稍为降低要求，例如订立规则一个星期见面不超过两次、外出必须在晚上九点前回来、请这位朋友到家中一同玩耍等。在进一步可以对孩子说，既然那个人能够做他的朋友，那个人的父母也可以做自己的朋友，鼓励孩子安排自己去认识那人的父母。两个孩子的父母有了联系，双方都会更安心。²

（二）学校层面

1、开展家庭教育类主题培训，提升教师支援家长的能力

增强教师支援家长的能力，是透过学校层面改善家庭系统来提升青少年情绪发展的关键。教师在学校中与学生接触较多，能客观地观察出家庭系统带给青少年在情绪反应上的影响，但其又顾虑自身缺乏有效与家长沟通、促成家长合作的方法。因此，建议学校通过培训、主题讲座等提升教师支援家长的能力，例如：联系社会资源到校，面向全体教师开展家庭教育类培训，让教师先掌握家庭教育的理念与技巧，再通过日常与家长接触、家长会等向家长传达理念，带动其意识到自身角色和对孩子的影响，给予家庭教育的方法建议。

2、“家-校-社”三方联动，完善保障青少年情绪健康发展的支持网络

由学校对家庭系统作出改变动员，再透过驻校或社区社工的投入与助力，将

² 李中莹，《亲子关系全面技巧》1998

能为青少年情绪健康构建强大的支持网络。首先，学校要与家庭系统加强互动，透过班主任约见、开展活动等直接或间接的方式，如利用家长会、亲子大型活动的契机，为家长提供亲子互动平台，从中传播良好亲子关系、和谐家庭氛围与正面管教方式等的重要性，激发家长改变动机，采取积极正面的家庭教育行动。另一方面，社工群体要发挥功能，与学校形成良好的互动转介机制，例如建立家庭系统存在危机的学生花名册，由学校社工或社区社工介入跟进，从微观层面介入为家庭提供个别化关怀，提高治疗性与补救性服务的效果。

（三）社区层面

1、推行社区教育，营造“爱家·爱容桂”的社区氛围

家庭是社会的细胞，社区层面的教育与宣传要关注家庭个体力量，在社会上倡导营造“爱家·爱容桂”的社区氛围。街道要强化以“和谐家庭”为单位的社区教育，通过报纸、社区宣传栏、电视广告、网络等多渠道与丰富形式传播家庭系统对子女情绪发展的影响，可考虑在社区层面表彰及宣扬具有正面积经验的青少年家庭，以整体和谐融洽的“爱家·爱容桂”社区氛围带动局面与个别家庭的意识改变。各商户、企业应积极劝导叛逆青少年归家上学，不向未成年人贩卖烟酒、提供网游留宿，保持公共场所卫生整洁，让游离于街头的青少年尽可能远离不良分子。

2、联结社会资源，提升家长支持孩子情绪发展的正能量

社区是巨大的资源库，提升家长支持孩子情绪发展的正能量，除了需要家庭自身的努力外，还需要社区层面提供平台与支援。例如由街道统筹，动员及鼓励各部门（如公民教育委员会等）、社会组织（如社工机构等）、高校社团（如南医大）等组织开展社区家庭教育类活动，例如定期邀请专家开展主题讲座，根据青春期家长面对的困惑与需求提供行之有效的应对方法；又如开展形式生动的亲子活动、亲子义工等。另一方面，重视容桂街道家庭教育的模式建设、优秀经验沉淀，以点带面作广泛推广，引起更多家长意识的重视与行动的改变。

六、附录：

（一） 参考书目

【1】 李中莹，《亲子关系全面技巧》1998

(二) “家庭系统对青少年情绪发展的影响”调查问卷

亲爱的同学们：

你好！我们是容桂青年坊的社工，我们正在进行“家庭系统对青少年情绪发展的影响”的研究，了解家庭系统与青少年情绪发展的关系，为增强家庭系统对青少年健康成长的支持提供建议。**请大家根据实际情况填写以下题目，在题目前的括号里填写选项。**大家所填写的资料仅作为数据统计之用，请大家认真和放心填写。谢谢大家！

启创-容桂青年坊

2015 年 5 月

- 1、() 你的性别是：A 男 B 女
- 2、() 你所在的年级是：
A 六年级 B 初一 C 初二 D 初三 E 高一 F 高二 G 其他_____
- 3、() 你的户籍是：A 顺德户籍 B 非顺德户籍
- 4、() 你是：A 独生子女 B 非独生子女
- 5、() 你认为自己与父母的关系如何：
A 非常好 B 比较好 C 一般 D 较差 E 非常差
- 6、() 你认为家里面各个家庭成员之间的关系如何：
A 非常好 B 比较好 C 一般 D 较差 E 非常差
- 7、() 你认为父母了解你吗：
A 非常了解 B 比较了解 C 一般了解 D 较不了解 E 非常不了解
- 8、() 你日常跟父母的沟通情况是：
A 经常沟通，愿意把日常发生的事情、遇到的困难向他们倾诉
B 能保持沟通，但较少将烦恼与不开心的事情与他们交流
C 很少沟通，每天几乎聊不上 10 分钟
- 9、() 对于你的学习状况，父母跟你的互动方式：
A 了解原因、鼓励赞美 B 严格要求、大声责骂
C 不想管，随便自己学不学 D 花时间陪自己一起读书写功课，不会的就亲自教
E 为自己订定学习课表或计划，严格督促执行
F 其他_____ (请填写)
- 10、() 对于家庭活动，父母跟你的互动方式：
A 经常全家人一起看电视、阅读、游戏、休闲
B 回到家父母除了注意自己的事情，很少跟自己做其他活动
C 各忙各的，无暇特别注意自己的活动，书念好就好
D 父母中只有一个在管自己，他们的教育方式常有不同意见
E 父母严厉管教，限定自己做他们安排的活动及事情

F 其他_____（请填写）

11、（ ）面对你不符合父母期待的要求与行为时，他们的态度是：

- A 讲不听也只摇摇头，拿自己没办法 B 二话不说，先打再讲
C 严厉斥责，但不会动手打人 D 先讲道理，给自己机会修正，讲不通再处罚
E 父母亲扮演黑白脸，讲不听时，再交给另一半出面

F 其他_____（请填写）

12、（ ）以下哪一个词语更符合你的个人特点：

- A 活泼外向 B 自信果敢 C 敏感
D 内向被动 E 胆小怕事 F 其他_____（请填写）

13、（ ）以下哪一个选项更符合你的情绪特点：

- A 乐观开朗，情绪能较长时间保持正面积极的状态
B 阴晴不定，情绪波动较大，容易大喜大悲
C 悲观消极，情绪较长时间处于不开心或沮丧的状态
D 暴躁冲动，容易发火，做出负面的发泄行为

14、（ ）当你遭遇烦恼或挫折时，你会怎么做，**请选最符合的一项：**

- A 找信任的人倾诉，了解他们对自己的建议
B 独自承受，不告诉任何人
C 逃避，不愿意面对
D 其他_____（请填写）

15、（ ）当你感到委屈或者愤怒时，你会怎么做，**请选最符合的一项：**

- A 大哭一场 B 找人倾诉 C 转移注意力，让自己冷静下来
D 自残自虐 E 报复发泄 F 破坏物件
G 其他_____（请填写）

16、（ ）你认为家庭对你自己情绪及性格特点的形成的影响程度有_____分（填分数，1-10分，10分为最高分，即最大影响）

具体的影响有：

17、（开放题）你想以怎样的方式与家人相处？

问卷到此结束，再次感谢你的认真回答！

祝学业进步，身体健康，家庭幸福！

（三） 访谈大纲

【一】“家庭系统对青少年情绪发展的影响”（学生部分）

1、你家有多少人？家人之间的关系如何？当他们发生矛盾时，你的感受如何？你会怎样做？

2、你和家人的沟通情况如何？日常沟通以什么话题为主？

3、你和家人的关系如何？你们平时是怎样相处的？你对他们的评价是？

4、当你做的事情不符合家人的期待或者错事时，家人会怎样反应？

5、请你评价自己的情绪特点（有何优点和缺点），你认为你情绪特点是怎样形成的？受到了哪些影响？其中，你认为家庭对此的影响大吗？为什么？

【二】“家庭系统对青少年情绪发展的影响”（家长部分）

1、你认为你和孩子及其他家人的关系如何？你们日常的相处方式是怎样的？沟通以什么话题为主？

2、你认为父母在家庭教育中的角色是怎样的？父母对孩子的成长有什么作用？

3、请自评你自身及孩子的情绪特点（有何优点和缺点），你认为TA的情绪特点是怎样形成的？受到了哪些影响？其中，家庭对此的影响大吗？为什么？

4、孩子步入青春期后，你遇到最困扰的情况是什么？面对该情况，你怎样处理？

（四）工作小组成员

李昺伟 中山大学社工系副教授

廖倩婷 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心地区主任

陈顺宜 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心容桂青年坊服务主任

欧倩红 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心容桂青年坊站长

鲁颖宇 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心容桂青年坊高级社工

黎君琮 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心容桂青年坊社工

冼银婵 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心容桂青年坊社工

老铭欣 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心容桂青年坊社工

何志永 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心容桂青年坊社工

林宝芬 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心容桂青年坊社工

梁思艺 佛山市顺德区启创青少年社工服务中心容桂青年坊社工

（五）鸣谢（排名不分先后）

容桂街道农业和社会工作局
容桂街道教育局
共青团容桂街道委员会
容桂街道青少年成长促进会
容桂街道关心下一代工作委员会
顺德社会服务联会
胡锦涛职业技术学校
容山中学
桂洲中学
容桂职业技术学校
文华中学
红旗中学
四基中学
容桂中学
容里中学
兴华中学
容桂实验学校
马冈小学
振华小学
南环小学

印刷资助：容桂中学、容里中学、红旗中学、四基中学、兴华中学

版权归佛山市顺德区启创青少年社工服务中心所有，如需使用请与本中心联络

2015 年 11 月第一版，印刷 100 本