

过度教养的形成与个体行为特征分析及对策

王俊杰
深圳大学 心理与社会学院
DOI:10.32629/er.v3i1.2370

[摘要] 每个家庭在养育孩子过程的不同方面,都存在着过度教养。孩子在面对教养方式的两个指标“回应”和“要求”中,必须承担父母的担心、压力、焦虑与期望。当孩子在面对高压力时导致焦虑升高,使本应该成长为独立人格的孩子,在社会化过程中发展出不同的自我效能感。过度教养源于父母成长环境的综合作用,其作用结果是导致自我效能感失衡的父母对孩子教养的强加与再现。本文以综述的形式,从个体特征在认知发展论观点、社会学习论观点和生态学论中微小系统观点的角度,讨论个体形成不同的自我效能感关系;从国家统计局大数据中,就人口与家庭、升学竞赛、数字化环境和自我效能感的形成方面,分析过度教养背后的原因。希望个体从体会“需要”与“被需要”和适当放低焦虑两方面,识别有否被“过度教养”。

[关键词] 过度教养; 个体特征; 自我效能感; 焦虑; 压力

在成长的阶段中,您有这样的经历吗?讨厌风险,无论是在商店、户外,还是上学、放学,都希望孩子随时处于你的视线范围之内,如果不能,则需要一小时或固定时间中与他们通话,以确保安全;父母希望知道每天你都在做什么;曾经你在玩什么、学什么、追求什么以及要达到什么标准,甚至选择上什么大学、学习什么专业、未来从事什么职业,都是经过父母的选择;生活中,你从父母身上感受到的情感温暖和理解很多还是比较少;你长大后父母为之包办生活后勤,他们努力为你操刀他们还可以为之所做的一切。你有过掌控孩子的生活或被自己的父母掌控的经历吗?

世界上最不需要岗前培训,也是永远不能辞职的工作就是“为人父母”。每个“为人父母”的成长过程中,童年期以前的阶段基本上是由基因决定的,在任何一个社会文化都差不多,但在不同生产力水平阶段的社会成长背景下,每个“为人父母”对孩子的教养都有着不同目标和方式。是什么推动着“为人父母”对孩子的教养方式?不同的教养方式后,他们将形成怎样的行为特征?

1 个体特征的形成

个体特征可表现于许多环境的、相对持久的、一致而稳定的思想、情感和动作的特点,它表现一个人人格的特点的行为倾向——人格。个体稳定的、区别于他人的心理品质,是构成个体思想、情感、行为的特有模式。

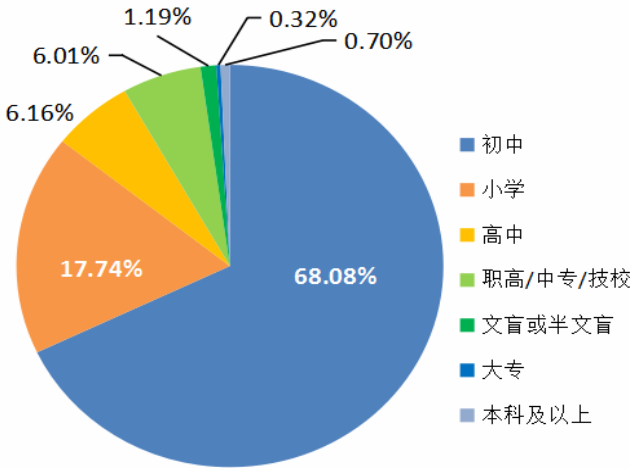
人格特征的形成受个体的遗传与成长环境的影响,以及意识决定行为还是无意识决定行为。人格特征的形成过程,主要是从它的发生、发展和活动规律等方面来寻找切入点,在自然性、约束性及社会性等教养氛围和成长环境的作用下,形成健康的人格,最终成为具有自我适应和他人可接受的独特人格。各种人格特征有利和不利于一身健康的一面,例如:孤独、抑郁、情绪不稳定、易冲动等。良好的人格特征对一个人的能力发挥或发展具有积极的导向作用,比如健康、成就、良好的人际关系等。通过对同卵双生子的跟踪研究,同卵双生子被认为在遗传方面是相同的前提下,把他们分开在不同环境中养育,敏感的环境因素使他们在智力和性格的发展上有所不同。那么,环境在个体成长对其特征形成,在意识决定行为还是无意识决定行为上起着重要作用。

2 教养方式与个体特征关系

父母作为儿童出生后第一任成长老师,也是长期陪伴的至亲兼朋友,父母的教养方式在人格特征发展上起到决定性作用。在抚养和教育孩子的过程中所表现出的相对稳定心理和特征,是父母的教养观念、教养行为及其对儿童情感表现的一种组合方式。比如:父母教养比较民主,则孩子独立、大胆、机灵、善于与别人交往协作,有分析思考能力;父母过于严厉,

经常打骂,孩子则顽固、冷酷无情、偏犟或缺乏自信心及自尊心;父母过于溺爱,孩子就任性、缺乏独立性,情绪不稳定、骄傲;父母过于保护孩子,则孩子被动、依赖、沉默、缺乏社交能力;父母教养意见有分歧,孩子就警惕性高,两面讨好,易说谎,投机取巧;父母支配型教养孩子,孩子就顺从、依赖、缺乏独立性。

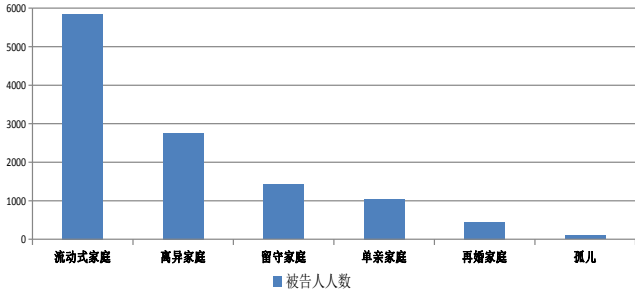
在儿童认知发展与父母教养方式的相关性研究中,通过对其父母进行儿童行为问卷和父母教养方式问卷的调查,对结果进行综合分析发现:父母的教养方式影响儿童的良心认知,父母的关心和控制能够正向影响儿童情感,而惩罚和暴力因素则会负向影响儿童的情感认知。在父母教养方式与青少年犯罪的研究中得知,家庭教养方式不当是与犯罪心理形成关系最为密切的因素之一。研究者通过父母教养方式问卷EMBU对青少年犯人的父母教养方式进行了研究。王国丽的研究表明:未成年犯与学校组学生的父母教养方式在父母情感温情与理解因子上差异非常显著($P < 0.01$),在惩罚严厉和拒绝否认两个因子上差异极为显著($P < 0.001$)。说明未成年犯父母对孩子缺乏情感关爱,多采用惩罚、拒绝否认已经过分干涉与过度保护等不良教养方式。



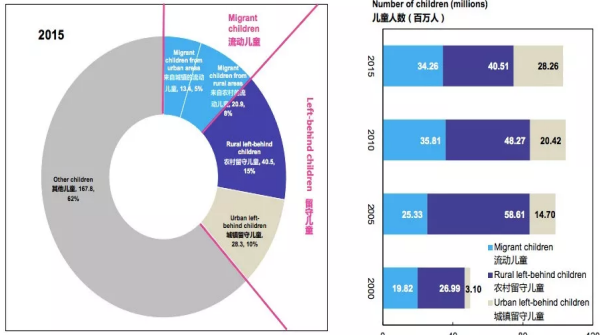
(全国未成年犯罪人数与其教育程度的比)
(2016年1月1日至2017年12月31日)

随着社会的发展,我国未成年人权益司法保护的推广,一组关于未成年人犯罪的数据库给了我们真实数据信息。2016年1月1日至2017年12月31日,全国法院新收未成年人犯罪案件中,被告人以初中生为主,占比为

68.08%，是犯罪预防的主体人群；流动家庭、离异家庭、留守家庭、单亲家庭、再婚家庭的未成年人排名前五，充分说明上述家庭中相关因素对未成年人健康成长影响巨大。家庭的结构、教养方式以及个体成长的关键阶段成为影响个体特征形成的重要原因。



(全国未成年犯罪人数与其家庭结构的比)
(2016年1月1日至2017年12月31日)



注：环形图中第一个数字是相应组别的儿童人口数(单位：百万人)，第二个数字是各组占儿童人口总数的比例。
数据来源：流动儿童数据根据历年全国人口普查和全国1%人口抽样调查汇总资料计算整理，留守儿童数据根据相应年份微观数据计算。

(全国流动及留守儿童数量及构成的比, 2000-2015年)

2.1 认知发展论观点

皮亚杰研究后提出，孩子个体特征的形成在认知发展实质上就是认知结构的变化和转换，成熟是促进这种变化和转换的重要因素。个体从出生到成熟的发展过程中，认知结构在与环境的相互作用中不断重新建构，表现出阶段性特征。

人的认知发展分为四个阶段，即感知运动阶段(0~2岁)、前运算阶段(2~7岁)、具体运算阶段(7~11岁)和形式运算阶段(11~15岁)。这些阶段彼此衔接，依次发生，不能互换，也不能逾越。前一阶段是后一阶段的形成条件和结构基础，两者既有部分交叉，又有质的差异。在每一个连续的发展阶段中，认知发展都发生了质的变化。儿童认知能力的发展是突发的、跳跃的，而不是随时间平缓地发展。在之后的研究中，1965年皮亚杰在《儿童心理学》一书中提出认知与社会性发展平行论，认为认知发展与社会性发展是同步进行、相互平行的两种过程。

2.2 社会学习论观点

在个体成长过程取向理论中，华生给出了环境决定论，认为个体特征是被动发展的，其特征的形成决定于所处的环境，比如对事物的恐惧一定是习得的。而班杜拉则从个体成长认知角度，阐释了人的认知能力对行动结果的预期有直接影响人的行为表现。

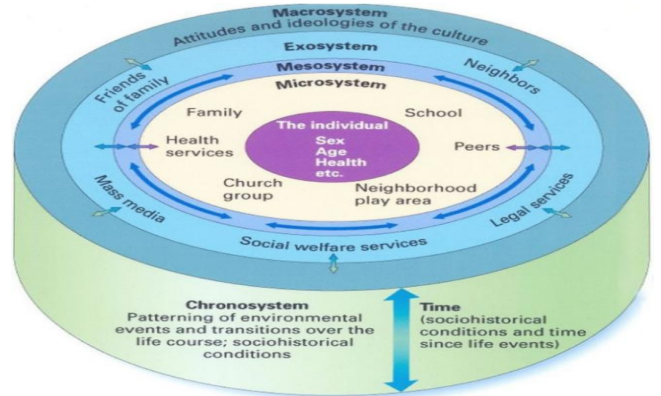
个体通过与社会环境的相互作用，掌握社会存在所必需的行为模式和社会规范，逐步形成稳定可辨的人格过程。个体在伴随着反射和内化两个过程，将所属群体的价值观念、态度体系和行为规范反射到人格系统中，经过内化形成自身人格特质。人格社会化与个体的心理品质有关，也与家

庭、学校、社会组织、活动等客观因素有直接关系。通过对社会行为保持及去除与强化的直接关系，形成复杂的心理结构。

2.3 生态学论观点

布朗芬布伦纳的生态系统理论(Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory)在发展心理学中，强调个体成长发展嵌套于相互影响的一系列环境系统之中，在这些系统中，系统与个体相互作用并影响着个体发展。这个环境系统主要包括微小系统、中间系统、外在系统、宏大系统四个层次(1994)。

其中微小系统对儿童成长发展的影响最为直接，同时也最为重要。它是儿童随着年龄的成长直接接触的环境，比如家庭、幼儿园、学校和其他社会场所。对于未进入学校接受义务教育的儿童来说，微小系统仅限于家庭。家庭对于儿童产生直接的影响，儿童的自身特征如习惯、气质、能力、偏爱与期望等，而有攻击倾向的孩子可能受到其他同伴的排斥等。微小系统中两个个体之间的互动也会受到第三方的影响。如在大家庭中的祖父母可能会干涉父母对孩子的管教行为。父母关系也可能影响孩子情绪方面和认知等方面的问题。在父母养育孩子的过程中，父母有意识或无意识选择的教养方式，都会对孩子在情绪和行为发展上起到重要影响。



布朗芬布伦纳生态系统模型(The Ecological Model- Bronfenbrenner)

所以家庭作为个体特征形成的第一场所，“为人父母”成长所形成的人格特征，以及对孩子进行的抚养和教育在日常生活中表现出来的相对稳定、固定的行为模式和行为倾向，将直接影响孩子社会化后的个体特征形成。

3 什么是“过度教养”？

据说在麦克阿瑟进西点军校时，他的妈妈也在学校附近租了一套公寓，每天用望远镜监视儿子有没有好好学习。2009年，美国《时代周刊》长文报道了“过度教养”(Overparenting)，即父母由于对孩子当下和未来的个人成就有着严格的要求，而过度卷入孩子生活的现象。是的，在社会竞争愈演愈烈的今天，“为人父母太在意自己的孩子们能否成功，因此把抚养孩子也当成了某种形式的产品开发……”。

1965年，美国临床心理学家戴安娜·鲍姆林德提出了衡量家庭教养方式(parenting style)的两个指标：(1)“回应”(parental responsiveness)，即父母对孩子需求的回应程度。(2)“要求”(parental demandingness)，即父母对孩子自身成熟、独立、承担责任的要求。

此前的研究大多认为，理想的教养模式是父母在“回应”和“要求”两个方面的程度都比较高，即父母一方面能够在较大程度上对孩子的需求进行回应，而不是漠视、放纵；另一方面，又要求孩子拥有责任心与独立的人格。这样培养出的孩子普遍具有较高的自我评价，较好的人际交往能力，和较高的安全感。

教养在养育中却出了另外一种情况——“过度教养”行为则走到了另一个极端，即表现出非正常的“回应”和“要求”，这被田纳西大学查塔努加分校社会学教授Le Moynes形容为“教养方式没有错，但程度错了”。比如父母在孩子成长导向方面，要求其发展方向大多来自于父母个人的期望和父母未完成的个人发展愿景。父母掌控孩子成长中的每个细节，引导孩子进入父母希望进入的名牌大学，并找到父母认为的好工作；在清单式的生活里，父母充分提供最安全、最健康、最吃好、喝方便，然后要求孩子按照父母愿景发展。

过度教养的形成多发于“为人父母”一代的成长过程中的危机。在孩子生活上表现为过度指导、过度保护、过度介入、过度放纵、过度逃避的倾向，过度的倾向是“为人父母”对孩子强势自私的养育。

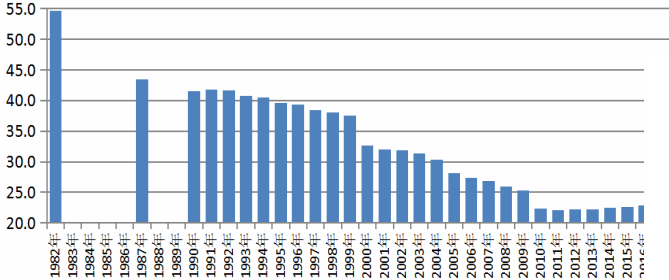
4 “过度教养”的背后

在地球趋近村落概念网络发达的现代社会下，关于“如何培养成功的孩子”相关指导信息层出不穷出现，是因为每个“为人父母”担心孩子长大后变成碌碌无为的人，更担心孩子被社会所摒弃。而“为人父母”过度的担心就像超级放大镜一样，小小一点压力就足以让他们崩溃。在美国康涅狄格州一个小城，一位主妇担心树上的坚果可能掉到她新建的游泳池里，因为她的外孙对坚果过敏，偶尔要到这个池子里游泳，便要求市长派人砍掉她所住街道上的三棵山胡桃树，市长真的照办了。由此可见，高焦虑水平的父母更容易有过度教养的行为。

在中国，出生于1980年之后的一代在成长过程中，他们以不同的方式从父母那里得到了一致的信息：生活充满危机，但大人们会竭尽所能保护他们的孩子免受伤害，即防范陌生人，也要防范同伴。这一代是中国婴儿潮一代，也被称为“我一代”。婴儿潮一代的孩子则是“我我我一代”。“我一代”在焦虑中害怕“我我我一代”不能取得成功的同时，过度教养成了不让孩子输在起跑线上的合理化解，焦虑的“为人父母”像直升机一样在孩子身边不停歇的乱转，这使得后一代的开放与自私程度变得更甚。

4.1 人口与家庭

首先，在计划生育上，建国后国家有着一系列发展举措。1971年7月，国务院批转《关于做好计划生育工作的报告》。1980年9月，党中央发表《关于控制我国人口增长问题致全体共产党员、共青团员的公开信》，提倡一对夫妇只生育一个孩子。1982年9月党的十二大把计划生育确定为基本国策，同年12月写入宪法。2002年9月，《中华人民共和国人口与计划生育法》施行。2011年11月，中国各地全面实施双独二孩政策。2015年12月27日下午，全国人大常委会表决通过了人口与计划生育法修正案，全面二孩将于2016年1月1日起正式实施。随着时间的发展，国家整体的少儿抚养比数据为：1982年为54.6%，1987年为43.5%，然后成稳步微下降趋势，2000年为32.6%，1980年后出生的“为人父母”进入晚婚、晚育、剩男剩女阶段，使得少儿抚养比继续下降，直到2015年二孩全面开放才有所回升，2017年为23.4%。在逐步放开生育限制后，中国很多父母却面临着一个尴尬问题：时间、生育、养育成本！



(全国认可年龄结构少儿抚养比)

注：1981年及以前人口数据为户籍统计数；1982、1990、2000、2010年

数据为当年人口普查数据推算数；其余年份数据为年度人口抽样调查推算数据。总人口和按性别分人口中包括现役军人，按城乡分人口中现役军人计入城镇人口。（其中1981以前、1983-1986和1988、1989国家统计局无数据）。

$$CDR = \frac{P0-14}{P15-64} \times 100\%$$

CDR为少年儿童抚养比；P0~14为0~14岁少年儿童人口数；P15~64为15~64岁劳动年龄人口数。

中国进入4+2+1/2家庭成长模式。随之孩子数量的减少，使得有史以来家庭规模最小，意味着每个孩子都在成长的篮子里是唯一的“小太阳”，“为人父母”望子成龙的急切热情比以前要高出很多。优质的成长和生活环境，充分的资源供给和社会高度的专注度，父母良好的教育背景，让孩子的认知与创新力得到极大发展。父母双职场特征，激发了父母希望孩子具有独立自主的管理能力与职业兴趣。

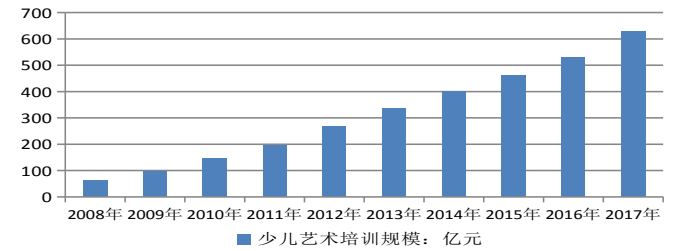
为什么？

历史中经历了二战的各国都有婴儿潮，中国也不例外。中国婴儿潮“我一代”的父母一直持续到七十年代，才被生育政策遏制住增长的势头。“我一代”的父母在成长过程中，经历了高少儿抚养比（即多兄弟姐妹家庭）、计划经济、改革开放、“文化大革命”，中断十年的高考制度后，中国才重新迎来新的一批人才。这些人才的招生对象正是中国婴儿潮“我一代”的父母，他们有工人农民、上山下乡和回乡知识青年、复员军人、干部和应届高中毕业生。他们在一种“放养”中长大，在社会资源紧缺时期的环境下长大，在运气中长大（错过考学的回乡青年所从事的工作种类大多为分配制）。社会不断处于危机中的这种经历，使得他们认识到失去的青春是异常宝贵的。他们主观判断自己未发挥或未完成的生活体验不能在自己孩子成长中重蹈覆辙。所以中国婴儿潮“我一代”大部分像《傀儡人生》一样，在盆栽状态下被修剪长大。这对“我一代”养育“我我我一代”有着不可忽视的影响。

4.2 升学竞赛

自古以来，“学习”一直都是一个永恒的话题，尤其现在仍推崇应试教育的中国。为了孩子早日出人头地，“早起鸟式”教育层出不穷，每个孩子像军备竞赛一样早早的进入到清单式童年。清单式的生活就是这样的：父母确保孩子安全、健康、吃好、喝好，然后期望他们进入好学校，并且是好学校的好班级，在好学校好班级中还要取得好成绩。为了孩子在学习成绩以外有漂亮的经历、荣誉和奖项，每个家庭在养育孩子在基本教育和生活之外，孩子被过度选第二课堂参加竞赛式学习，比如运动训练、舞蹈表演、琴棋书画、领导力培养等，使孩子在清单式童年中同父母一起在课外兴趣学业上浴血奋战。

2017年，中国少儿抚养比刚刚微提升至23.4%时，每个家庭在培训上投入的资金、时间与经历上却不断增长。在少儿艺术培训的调研和投资前景分析中，国内少儿艺术培训机构数量日益增长。从2010年的2808家，增长到2017年的6995家。2017年，我国少儿艺术培训行业市场规模在629亿元左右。目前我国2-12岁少儿超过2.2亿，基数庞大，少儿教育面临前所未有的发展空间，预计我国每年参加各类艺术培训的青少年儿童将超过1亿人次。



(2010-2017年 中国艺术培训行业规模情况)

在诸多外部信息的影响下,焦虑的高低决定每位“为人父母”养育孩子的行为,同时受他们自身成长中形式的思维模式以及情感模式的影响。孩子成长到刚对外部世界可以做出反应时,即被父母送到各种早教培训开始了过度学习,而过度学习让孩子没有时间对知识进行加工吸收,孩子没有机会了解自己的兴趣,也没有机会发展出主动学习的意愿、自我管理的能力,和追求幸福的能力。据数据统计,中国儿童在自杀原因的排列中,学习压力过重占第一位45.5%。

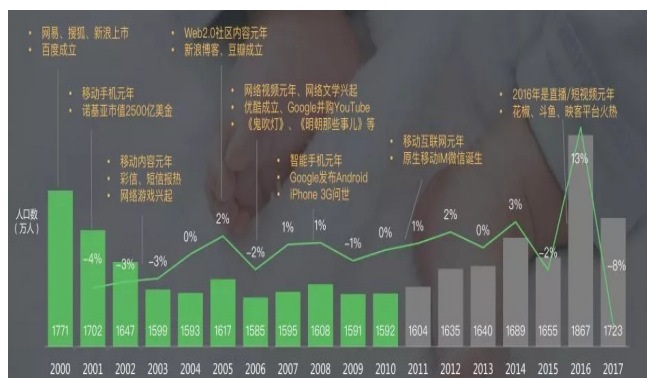
当每位“为人父母”把成绩、分数、荣誉和奖励看做他们童年的奋斗目标,并施加在孩子生活成长中时,是不是“为人父母”对于成功的定义太过狭隘?除了升学竞赛带来的过度学习,过度帮助,过度保护,过度指导和过度关怀,都或多或少地剥夺了孩子建立自我效能感的机会。自我效能感是人类心智的重要准则,远比通过父母赞美建立起的自尊更重要。自我效能感是当一个人看到自己的行动能产生成果而建立起来的,而不是父母代表他们做出的行动,是他们自己的行动能产生结果。

4.3 数字化环境

其次,数字化环境造就第一代移动互联网原住民。这些原住民大多有良好的教育背景。

当前的互联网背景下,数字化技术的发展越来越迅速,为公共文化服务提供了诸多的便利,也带来了发展的机遇。21世纪以来,公共文化服务内容数字化、公共文化服务模式数字化、公共文化服务运营数字化的发展步伐越来越快,三大惠民工作相互促进、形成合力,给了家庭在教养和资源方面提供了丰富的选择。不同于PC互联网原住民“我一代”,随着中国少儿抚养比的下降,使得家庭与社会关注度都更加集中在“我我我一代”上。

而个人成长的社会化过程中,“为人父母”与成长中的孩子都必定会接触社会资源和多元信息。那么从众、大众传播、宣传与说服、社会认知等都发展出不同行为表现,再经过信息加工的自然“趋利避害”原则后,习惯、攻击行为、偏见、喜爱等就成为一种社会现象,使得“我我我一代”独特的行为特征。

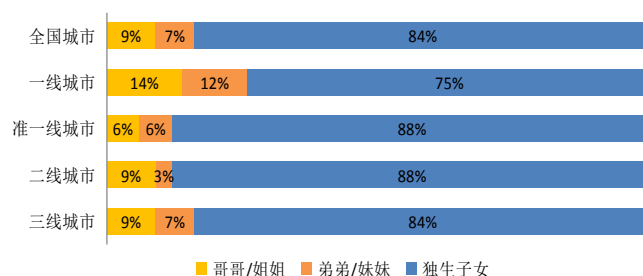


(后千禧世代与数字化产品环境分析情况)

一线城市的独二代比例相较于准一线、二线和三线城市已有缓解;兄弟姐妹共同成长的比例已达到26%。“我我我一代”作为现在主旋律的一代,有着更鲜明的特点。4+2+1/2家庭成长模式成长时期的经济、科技极大发展,使得这一代更容易沉浸在丰富的物质和文化生活中长大。这个环境促使他们在智力水平较高,具有独立意识和能力做决策;但与此同时,以自我为中心、个性强的特征也更为突出,对感情和社会诉求高,渴望得到父母和社会的关注,希望有独立的社交生活圈。

“我我我一代”在新文化娱乐世界里,经有着危机心理的“我一代”“为人父母”不同偏爱的教养,形成了独特的个体行为特征,其中心理承受能力的下降所导致的不可预见的心理及行为的问题,更是养育过程中的心

理抚养出现偏差所致的心理问题滞后反应,这种偏差不是每个“为人父母”天生所希望培养出来的,焦虑、抑郁和其他心理健康问题更是“为人父母”的担心在教养孩子成长过程中形成的。



4.4 自我效能感

人类是社会性动物这一事实决定了,我们的生活要处于个人价值取向与社会要求遵从的价值取向的紧张冲突状态之中。

2017年统计,中国的父母双方都是大学本科或以上学历的占45%,父母中有一位是大学本科或以上学历的占43%,父母都不是大学本科或以上学历的占11%。父母的双职场特征,使得很多孩子在有着人口与家庭、升学竞赛和数字化环境变化下成长,在能力判断、信念或自我把控与感受上,他们形成了不同的人格特征。当他们为人父母后在养育孩子方式上,由于认知发展、社会学习、成长的生态微观环境不同,促使这些父母的孩子又形成了多样的自我效能感。例如史上历时最长的人类研究哈弗格兰特研究发现:专业上的成功,也就是父母期望孩子达到的,取决于小时候做的杂活,而且越早开始越好。

引发行为的驱动力是每个人先天性内在的因素,在开始成长初期,如:饥、渴等决定。随着成长的发展,通过与微环境的互动,这种与生俱来获得性驱动力开始转变,这是成长的适应性所决定的。然而在行为线索中发现,孩子天生的内驱力在父母给予的“回应”和“要求”没有达到或过度的促使下,便开始向两个方向发展。一个是高回应的父母,会把孩子当成生活的中心,认为孩子的需求至高无上,将与孩子相关的活动放在家庭活动的第一优先级;另一种高回应的父母则认为自己的孩子应该永远正确、优秀,从而不能接受学校老师或他人报告的缺点和错误。另外父母过度卷入孩子的生活,尤其表现为侵入孩子的隐私上,其实在各个方面都是控制孩子的行为。在这样的家庭成长的孩子,会报告说好像被“监视”。这种父母被称为“直升机父母”:他们就像直升机一样盘旋在孩子的上空,时时刻刻监控着孩子的一举一动。

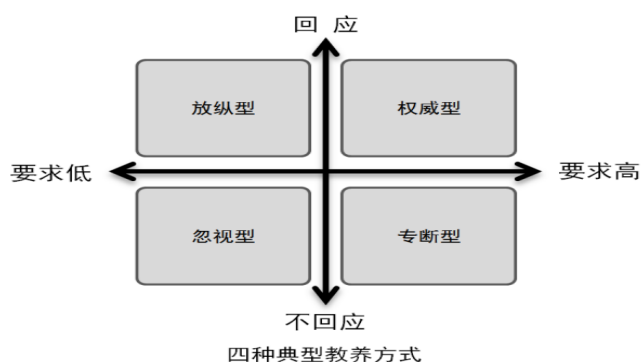
家庭教养方式在幼儿自我效能感的研究中发现,由于父母本身经历体验的不同,人格也有很大程度区别,养育风格不一。鼓励性行为较多的父母养育的孩子通常是具有较高的活动参与性,较高的自我效能感。责骂型父母养育的孩子对活动参与的积极性通常较低,从而对自我效能产生消极影响。

在家庭教养方式在初中学业自我效能感和攻击性行为关系的研究中看出,现在的父母对于孩子教育更多是采用积极教养方式。但由于父母职业特征、教养的方式及态度不同,在教养方式中,父母的情感温暖理解与中学生的攻击性行为有显著性相关。从回归分析可以知道,父亲情感温暖理解和父亲偏爱被试可以预测中学生的学业自我效能感,可见家庭教养方式在中学生的学习生涯中起着举足轻重的作用。

在家庭教养方式对中学生社会问题解决技能方面研究中,发现积极教养方式能正向预测社会问题解决技能,消极教养方式能负向预测社会问题解决技能;一般自我效能感、学业自我效能感和自我调节学习效能感能正向预测社会问题解决技能;一般自我效能感、学业自我效能感和自我调节学习效能感在积极家庭教养方式与社会问题解决技能之间起部分中介作用;自我调节学习效能感在消极家庭教养方式与社会问题解决技能之间起部分中介作用。这表明自我效能感在家庭教养方式与社会问题解决技能之间起中介作用。

家庭教育方式在高中生考试焦虑关系中的效应调查问卷研究结果：父母鼓励自主与考试焦虑呈显著负相关；高中生自我效能感与考试焦虑存在显著的负相关。自我效能感在父母鼓励自主与考试焦虑间起部分中介作用。结论：父母采取鼓励自主的教养方式有利于提高孩子的自我效能感，拥有较高自我效能感的高中生考试焦虑水平较低。

不同教养方式的家庭所培养的孩子将形成不同的自我效能感。20世纪60年代，加州大学伯克利分校发展心理学家戴安娜·鲍姆林德(Diana Baumrind)研究了不同的养育方法及其对孩子的影响。1967年，她撰文阐明了三种不同类型的教养方式：放任型、专断型和权威型。在随后的15年里，她的分类被奉为该领域的圭臬。1983年，心理学家埃莉诺·麦科比(Eleanor Maccoby)和约翰·马丁(John Martin)对鲍姆林德的分类做了修改，以“放纵型”取代“放任型”，并增加了“忽视型”。现在，全世界的发展心理学家基本上都认为这四种类型的教养方式是界定性的。



5 识别“过度教养”

孩子在成长过程中，当面对“过度教养”的父母显得非常无知与无助，这源于父母在社会及家庭中所扮演的角色，更是因为孩子的父母在他们的成长中所形成的担心与期望，所以孩子的一举一动都牵动着父母脆弱的神经。一方面，当孩子因生理成长表现出来的行为深深地绑架了他们的父母，比如孩子的一哭一闹都让他们的父母心惊肉跳。另一方面，关注孩子是父母的天性，保护、帮助、指导孩子也是父母的职责。而孩子在成长的这一个过程中，与社会人相互交流、作用等各方面的相互融合，才是逐步成为“社会人”的成长方式。

5.1 体会“需要”与“被需要”

渴望“需要”是每个个体在必然经历的成长过程中，为缺乏某东西而产生的一种“想得到”的心理状态。从婴儿呱呱坠地的那一刻起，每位父母就开始为婴儿的成长需要付出毕生经历。另外，有一种幸福叫做“被需要”，是存在意义上得到的有价值的心理肯定状态。无论社会文化差异、年龄差异、关系上的差异有多大，都是其为了相互“体验”“需要”或“被需要”的自我效能感价值。

这种“需要”或“被需要”形成鲜明的对比。高要求的父母认为，自己的孩子“需要”在学业成绩和在公开场合的表现出完美的社交成就和公众形象。低要求的父母则认为，自己的孩子在前进道路上，“需要”帮他们清除一切障碍，无论孩子长到多大，他们都以抚养低龄儿童的方式教养他们。高/低要求混合型的父母的心态和行为是矛盾的。在学业成绩、个人成就上对孩子有很高的要求；但他们又不鼓励孩子运用自己的能力达到这样的成就。

过度“被需要”使得孩子的“需要”成为大树下影子中的小影子，小影子无法对大树的影子说不，因为强制的“被需要”使孩子变得无法对自己成长的“需要”说“不”，因为孩子无法说“不”的个人经验、代替性经验、言语方式、生理和情绪状态发展失衡。即使他们已经意识到，他们

也无法判断怎样使用正确的行为和情感来教养下一代。

过度“需要”与“被需要”的自私自利是造成个体成长焦虑的根源。因为“需要”与“被需要”总依赖为别人的行动去体现。相反，当过度体现达到不真实的状态时，每个成熟个体的人生都将在过多的被需要中丧失自我，从而失去许多美好人性的东西。需要与被需要如同一个钱币的两面，如同一幅完整的图画。

5.2 适当放低焦虑

父母总是忍不住想象孩子的未来，但在不同方式的教养下，对孩子的过度要求，其实是父母对自己心灵的安抚剂。

有些父母对孩子过度关注，因为紧张焦虑而导致难以发现孩子的长处，总是看到孩子的不足，总是为未来着急、紧张。相反，孩子在为了得到父母的认可，在焦虑的状态下成长。当孩子成长到青少年时期，来自父母的焦虑与压力使得孩子在情绪上充满波动。结果他们的情绪调节能力比他们自己的父母还脆弱，继而发展成问题人群，然后进入到焦虑接着焦虑的循环中。

孩子的缺点并不比父母多，但孩子的问题都是父母过度教养后的滞后心理反应。教养就和量子力学一样神奇，使孩子的成长有无限可能，父母的教养只是各种期望与安抚的叠加。无论你的父母还是成长中的孩子，请放低焦虑，享受当下。好好享受孩子与父母在相互成长过程中给对方带来的温情。

6 总结

在代代成长与生生不息的持续人类进化模式中，“过度教养”是由上一代在成长与生活中产生的高焦虑造成行为结果。随着社会的发展，每一代孩子不会随着成长而减轻。无论在地球的什么地方、什么时间、什么原因，都会有孩子到了成年早期，甚至已过30岁，都还在父母的过度教养中。如果你已经长大，而父母还在对你进行过度教养，首先要做到的就是和父母明确边界，坚持有不受干涉和侵入的私人空间，坚持自己解决困难、取得成绩。而如果你已经离开了父母，但仍然被过度教养的后遗症困扰着，你需要建立清楚的自我意识，在社会化中正确的自我效能感中，接受自己，并将人生把握在自己手中。以“最好”永远是相对的态度，接受自己有时候会犯错，并自己为错误和失败承担责任；努力去追求和挑战，但必须确定你所争取的是你自己想要的，而不是为了父母的要求。

【参考文献】

- [1]杨治良,郝兴昌主编.心理学词典[M].上海辞书出版社,2016:10.
- [2]JERRY M.BURGER著,陈会昌译.人格心理学[M].中国轻工业出版社,2016:8.
- [3]李晓东主编.发展心理学[M].北京大学出版社,2013:12.
- [4]陈晓芳.男性青少年犯家庭环境、父母养育方式、人格与心理健康水平的关系研究[D].福建师范大学,2010,(03):84.
- [5]E·阿伦森著,刑占军译.社会性动物[M].华东师范大学出版社,2007.
- [6]吕星宇.学前幼儿自我效能感的影响因素研究[J].西南师范大学学报前与初等教育学院,2018,(07):185.
- [7]龙锦春,李团力.中学生家庭教养方式、学业自我效能感和攻击性行为关系的研究[J].基础教育研究,2018,(03):80-82.
- [8]龚沁宜,曹华.家庭教养方式对中学生社会问题解决技能的影响及自我效能感的作用机制[J].当代教育与文化,2018,10(02):25-30.
- [9]陈少月,杨荣.高中生父母教养方式与考试焦虑的关系:自我效能感的中介效应[J].池州学院学报,2018,32(03):103-105.
- [10]JULIE LYTHCOTT-HAIMS 著,彭小华译.如何让孩子成年又成人[M].四川人民出版社,2018:1.
- [11]从司法大数据看我国未成年人权益司法保护和未成年人犯罪特点及其预防[R].最高人民法院网,2018-9-19.