

# 传统家训文化对青少年心理健康影响研究

沈 忱

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年7月5日; 录用日期: 2023年8月28日; 发布日期: 2023年9月7日

## 摘 要

中国传统的家训文化, 是对古代家族育德教子的理论提炼与经验的总结, 对于良好的家庭关系的建立于和谐社会的稳定有着不可估量的价值。家庭既是青少年接受启迪的地方, 又是他们个人成长的港湾。家训文化引领着青少年道德发展, 影响着青少年心理健康。深入挖掘传统家训文化所蕴含思想, 引导青少年心理健康发展, 极具时代价值。

## 关键词

传统家训文化, 青少年, 心理健康

# A Study on the Impact of Traditional Family Education Culture on the Mental Health of Adolescents

Chen Shen

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 5<sup>th</sup>, 2023; accepted: Aug. 28<sup>th</sup>, 2023; published: Sep. 7<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The traditional Chinese family training culture is a summary of the theoretical refinement and experience of ancient family education and teaching children, which is of inestimable value to the establishment of good family relations and the stability of a harmonious society. The family is both a place for young people to be inspired and a harbor for their personal growth. Family training culture leads the moral development of adolescents and affects their mental health. It is of great value to the times to deeply explore the ideas contained in traditional family training culture and guide the mental health development of adolescents.

## Keywords

### Traditional Family Education Culture, Teenagers, Mental Health

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

家训文化中蕴含丰富的思想，对于青少年心理健康发展有着重要现实价值。传统家训文化作为一种强大的精神动力，其是历朝历代人们的道德规范和核心价值观的集中体现。它对青少年的心理健康与价值观念的形成有着重要的影响。

## 2. 传统家训文化的内涵

传统家训文化是一种独特的文化。它是一种以家训为载体，通过对后代的教育和对家族的治理而产生的一种家庭教育文化。其中蕴涵着先人在社会中对后代进行教育过程中所创造出来的一切物质与精神财富。传统的家训文化，大多是由一代一代传承下来的。它是儒家文化的衍生与提炼，丰富了教育内容及方法。家训文化是中华传统文化中不可缺少的一部分，它不仅是中国人不可缺少的精神家园，而且对青少年的心理健康具有不可替代的作用。对于传统家训文化“是什么”这一问题，学界有许多学者表达了他们的观点。不少学者把家训作为一种家庭教育的一种方式。传统的家训是产生于传统的社会环境中，有关管理家庭、教育孩子的规训。它是一种以主流文化为主要教育内容的家庭教育方式。(张艳国, 1994)家训实际上是家长们为管理家庭、教育孩子而在家庭中进行的规训。(王旭玲, 2003)还有学者认为家训，是中国古代圣人对于子女进行“立德”、“治学”、“齐家”的教育的纪实，其中有诗词、文章、格言、书信等，也有一些是通过口头流传下来的家规家训。中国传统的家训文化，是中国古代人民在家庭生活中所共同拥有的一种教育行为与观念。主要表现为家庭中的父母或家族中的长辈等，以言传身教的方式，对家庭成员进行的教育指导。(王凌皓, 姬天雨, 2022)

## 3. 传统家训文化对青少年心理健康的影响

青少年随着年龄不断成长，其生活经验逐渐丰富，心理水平不断提升，在人格倾向性和人格心理特征等方面不断进步并产生新的需求。在物质需求层面，开始讲究服饰，对课外读物和学习用品的需求增多；在精神需求方面，对未来充满憧憬与渴望，希望得到家庭的温暖和朋友的支持，期望获得别人的尊重和理解。因此，将传统家训文化融入青少年心理健康教育，有利于满足青少年心理等方面发展的需求。(王国曾, 2009)

### 3.1. 改善青少年情绪状态

通过对传统家训文化的研究，可以有效地提高青少年的心理素质。在居家生活与居家工作的情况下，青少年和他们的父母可能会因为他们在观念、作息、行为等方面的不同而发生冲突，从而造成了家庭关系的紧张，引发了一系列的负面情绪，比如无助、悲伤、绝望、冲动、迷茫等。不管是什么样的情绪，如果长时间得不到宣泄，或者超过了他们的承受能力，或者威胁到了他们的生命，就很可能产生精神上的异常，引起各种各样的心理疾病。而崇仁义礼智信的传统家训文化，则有利于保持家庭的和睦。简

单、粗暴、不平等的家庭教育方法，都会对孩子造成负面的影响，严重的还会造成抑郁症的发生。这样的教育方法，忽略了作为被教育主体的青少年的心理变化。长久以来，他们生活在一个缺乏主体地位、缺乏自我表达、缺乏自尊的家庭中，他们会对自我的认识出现一些偏差，他们会不断地否定自己，甚至会怀疑自己的生命价值和存在意义。(林红等, 2022)而在中国传统家训文化中，所蕴含的“修身养性”思想，对青少年的心境大有裨益。

### 3.2. 培养青少年道德观念

青少年心理健康受其是否有着正确的道德观念影响，而个人道德观念受家庭教育方式和教育内容影响。“忠信笃敬”“尊长敬贤”“立志高远”等处世之道作为传统家训的重要内容，对于青少年树立正确道德观念极具意义。宋朝的胡安国教导他的儿子，要诚实守信，“立心以忠信，不欺为主本”。(喻岳衡, 1991)以“家训”为切入点，结合中国传统文化中的德育精华，对于贯彻落实立德树人的思想，培养青少年正确道德观念，具有极高的启示价值。(王丹, 2018)例如，传统家训文化艰苦奋斗、勤俭节约，有利于青少年树立正确的消费观念，养成良好的生活习惯。而部分家长浪费消费行为会影响到青少年建立正确消费观念。伴随着物质生活的持续进步和提高，部分家长会购买奢侈品，或是频繁地更换饰品、服饰等行为，会导致青少年们产生追求新潮、跟同学们攀比、标新立异的想法。这与我们国家倡导的绿色消费相违背。青少年正处于身心发育的关键时期，一味地追求物质享受，就会使他们的注意力全部集中在物质享受上，忽视精神需要。勤俭节约是治家之要义。勤劳节俭、未雨绸缪方为正确之道。我们不否认物质享受是人生的组成部分，但“过度”追求物质享受，甚至“过分”追求物欲，这是不可取的。(严贵香, 2005)

### 3.3. 提升青少年意志品质

青少年的意志力的培养离不开家庭教育。所以，要想培养青少年的意志力，就必须要在家庭教育上下功夫。坚强的意志力并不是与生俱来的，而是在后天的活动和实践中慢慢培养起来的。如果家长对孩子的教养方式不得当，那么直接就会影响到孩子意志力的形成。在家庭生活中，父母采用关爱，理解式的教养方式，对孩子形成例如自信，自制等好的品质是有积极作用的。而家长采取漠视，拒绝等方式则会对孩子意志力的形成起到消极作用。如果孩子从小就养成了独立、自立、自强等良好品质，那么在今后面对困难时就会处变不惊，并能坦然接受挫折，最终获得成功。反之，在溺爱型的家庭中，家长为子女排除生活中的琐碎和成长中的困难，使得子女受到挫折的可能性大大降低，与此同时，心理抗压能力也得不到激发。一些孩子无法正视学习的压力，他们觉得学习知识很难，不愿意动脑筋去思考，遇到错误的问题就直接放弃。在这种情况下，如果父母得不到适当的指导和协助，孩子的意志会慢慢地变弱。因此，要想培养青少年的坚强意志，需要注入传统家训文化这一强大精神力量。

## 4. 传统家训文化融入青少年心理健康教育实践路径

教育是培育人全面发展的活动，其出发点为个体。因此青少年心理健康教育的根本目的是促进青少年个体的发展与成长。(郑向, 2017)重视传统家训文化对于青少年心理健康发展的作用极为重要。

### 4.1. 丰富家长自身家训文化知识

在科技发达的今天，大部分岗位在上岗前都要审核其资质，具备岗位基本的理论知识基础。然而，至今为止“父母”这一生活中永恒的职业在上岗前很少有人经历过专业培训。大部分的父母对青少年成长的相关教育知识没有高度关注，甚至也没有去主动学习理论知识的意识。部分家长认为生育仅仅是完成一项人生任务。对于青少年的成长，他们并没有给予足够的重视，更没有积极地学习理论知识。甚至

认为他们孩子只要能长大成人即可。殊不知青少年的成长只有一次，人生存在着不能错过的成长关键期，一旦错过了就很难再弥补上。(王晗宁，王晴，2022)因此，家长要积极主动地学习有关教育方面的知识，把握好青少年成长的黄金时期。青年的成长规律概括为“小麦的灌浆期”、价值观形成期、知识积累的黄金期和人生成长的雕琢期。父母应该认识到，家庭在青少年价值观、理想信念、行为模式等方面的重要作用。(马建欣，2021)在教育知识上，父母应该积极地学习现有的教育学知识与传统家训文化，对不同阶段的孩子有一个客观的认识，并融入有利于孩子修身养性的家训文化。这样才能使孩子们更好地成长，建立一个更好的心理环境。

#### 4.2. 重视青少年家训文化的学习

“青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，而青年又处在价值观形成和确立的时期，抓好这一时期的价值观养成十分重要”，就像“人生的扣子从一开始就要扣好”。青少年学习家训文化，可以很好的帮助其树立正确的人生观、价值观。家长应当重视青少年家训文化的学习。从学习的态度来看，父母应该帮助孩子们养成自强不息、坚持不懈、艰苦奋斗的精神，珍惜现在的美好生活和学习环境，学习本身就是一种平静的自我愉悦的过程，而不是一种用来赚钱的方式和方式，只有在对知识的不断探索中，才能感受到知识的快乐，真正做到脚踏实地，一心一意。在学习方式上，父母应该以身作则，以书为源，多读经典，给孩子们灌输“读万卷书，行万里路”的读书观念，并在日常生活中多把书本上学到的东西应用到实际生活中去，鼓励孩子们多参与校园活动、社会活动和人际交往，拓宽他们的视野，提高他们的综合素质，充实他们的业余生活。在学习方法方面，父母应该倡导以学习文化知识为主要内容，与此同时，还应该广泛地寻求知识。例如有关家训文化的小故事，寓教于乐。在学习过程中，潜移默化地将家训文化融入青少年教育之中。并要善于引导青少年采用观察与总结、思考与实践相结合的方式，用正确的立场和辩证的方法来分析问题，进而让青少年对学习的兴趣得到培养，从而实现自主学习。

#### 4.3. 建立温馨和谐的家庭关系

美国思想家爱默生曾说：“家庭是父亲的王国，母亲的世界，儿童的乐园。”可以看出，一个温暖和谐的家庭关系，与青少年的道德发展之间存在着密不可分的联系。一个温暖和睦的亲子关系，会给青少年带来一种积极的、正面的情感激励，也会让他们感到更多的安全感和幸福感，他们的内心也会变得更开阔，这对青少年的道德发展也就会产生更多的正向的激励效果。建立一个健康的、良性的家庭关系。在一个家庭中，父母之间要和睦，要共同承担责任，要善待彼此。这是构建良好家庭关系的基础，也是青少年心理健康发展的基础。(毛平等，2021)反之，如果在家庭中，夫妻之间的关系并不融洽，他们不能采用文明健康的方法来解决。在家庭中，父母经常争吵，甚至大打出手。这对青少年的影响不仅是他们感受到了家庭的不幸福，还会对他们对待矛盾的处理方式产生影响。所以，要注重构建健康良性的亲子关系、夫妻关系，夫妻之间、亲子之间要相互尊重，家庭成员之间的关系要和睦，这样的家庭关系才会更加长久地和谐。这对改善一些青少年心理健康状况，以及青少年在处理矛盾时的行为有很大的影响，同时改善武断式的家风家教，引导家风家教向着理解、尊重、平等的方向发展。重视家训文化，以此建立温馨和谐的家庭关系，有利于青少年心理健康向着积极的方向发展。

### 5. 结束语

青年是国家的未来，是新一代的社会主义建设者，更是每个家庭的希望所在。青少年的心理健康不仅关系到他们的未来，也关系到他们的家庭，更关系到国家与社会的发展。着眼于家风家教的建设，营造良好的家庭关系，重视家训文化对于青少年心理健康发展的积极作用，引导青少年健康快乐的成长。

我们应当重视青少年的心理健康和道德教育，倡导社会主义核心价值观，把他们培养成有担当、有志向的青年。因此重视青少年心理健康，将传统家训文化融入青少年心理健康教育，这对于解决青少年心理健康问题有着重大意义。

### 参考文献

- 林红, 黄乾坤, 佟圣丽(2022). 家庭功能及应激感受对青少年心理健康状况的影响. *中国儿童保健杂志*, 30(12), 1380-1384.
- 马建欣(2021). 中华家训文化的育人方式与创新路径. *甘肃社会科学*, (6), 198-204.
- 毛平, 王露露, 谭茗惠, 等(2021). 童年不良经历青少年心理健康现状及影响因素. *中南大学学报(医学版)*, 46(11), 1298-1305.
- 王丹(2018). 传统家训文化中的德育思想及其现代意蕴. *思想政治教育研究*, 34(1), 135-140.
- 王国曾(2009). 青少年心理健康教育策略探讨. *理论导刊*, (5), 75-77.
- 王晗宁, 王晴(2022). 家庭累积风险对青少年心理健康的影响因素分析. *中国健康教育*, 38(5), 403-407.
- 王凌皓, 姬天雨(2002). 中国传统家训文化的基本特质及现代价值探析. *社会科学战线*, 319(1), 226-235.
- 王旭玲(2003). 中国传统家训文化的现代思考. *东岳论丛*, 24(4), 109-111.
- 严贵香(2005). 继承中国古代家庭教育的精华. *中南民族大学学报(人文社会科学版)*, (S1), 338-339.
- 喻岳衡(1991). *历代名人家训*. 岳麓书社.
- 张艳国(1994). 简论中国传统家训的文化学意义. *中州学刊*, (5), 99-104.
- 郑向(2017). 青少年心理健康教育与生命成长. *中学政治教学参考*, (27), 90-91.