

父母教育期望和领悟社会支持对中学生心理健康的影响

孙佳正

武汉大学马克思主义学院，湖北 武汉

收稿日期：2026年1月8日；录用日期：2026年1月16日；发布日期：2026年2月3日

摘要

通过对父母教育期望和中学生领悟社会支持对其心理健康的影响研究，发现父母的教育期望与中学生的心理健康负相关，即父母教育期望越高，中学生经历的心理健康问题越多。相反，中学生领悟的社会支持与其心理健康正相关，表明社会支持越多，其心理健康水平越高。此外，研究发现社会支持在父母教育期望与中学生心理健康之间起到了调节作用，即在社会支持水平较高的情况下，父母教育期望对中学生心理健康的负面影响降低。

关键词

心理健康，父母期望，领悟社会支持

Parents' Educational Expectations and Middle School Students' Understanding of the Impact of Social Support on Mental Health

Jiazheng Sun

School of Marxism, Wuhan University, Wuhan Hubei

Received: January 8, 2026; accepted: January 16, 2026; published: February 3, 2026

Abstract

Through the study of parents' educational expectations and the impact of middle school students'

文章引用: 孙佳正(2026). 父母教育期望和领悟社会支持对中学生心理健康的影响. 心理学进展, 16(2), 103-109.
DOI: [10.12677/ap.2026.162066](https://doi.org/10.12677/ap.2026.162066)

understanding of social support on their mental health, it is found that parents' educational expectations are negatively related to the mental health of middle school students, that is, the higher the education expectations of parents, the more mental health problems experienced by middle school students. On the contrary, the social support understood by middle school students is directly related to their mental health, indicating that the more social support, the higher the mental health level. In addition, the study found that social support plays a regulatory role between parents' educational expectations and the mental health of middle school students, that is, with a high level of social support, the negative impact of parents' educational expectations on the mental health of middle school students is reduced.

Keywords

Mental Health, Parents' Expectations, Understanding of Social Support

Copyright © 2026 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

1.1. 研究背景和意义

在当代社会，随着教育竞争的日益激烈和社会压力的不断增加，中学生的心理健康问题引起了社会各界的广泛关注。父母作为子女教育的首要责任人，其教育期望自然成为影响子女心理发展的重要因素之一。同时，社会支持作为一种重要的外部资源，对个体心理健康的维护和促进具有不可忽视的作用。本研究旨在探讨父母教育期望和中学生领悟社会支持如何共同作用于中学生的心理健康，旨在为促进青少年心理健康提供科学依据和实践指导。

1.1.1. 研究背景

近年来，中学生心理问题频发，诸如焦虑、抑郁等心理问题的发生率逐年上升，给学生的学习生活带来了严重的负面影响。众多研究表明，父母的教育期望对子女的心理发展具有深刻的影响(张蕊等, 2023)。不合理的教育期望可能会增加学生的学习压力，导致焦虑、抑郁等心理问题的产生。另一方面，社会支持作为缓解压力的重要资源，对改善个体心理健康状态具有积极作用。然而，现有研究多聚焦于父母教育期望或社会支持对心理健康的单一影响，较少考虑两者如何交互作用影响中学生的心理健康(邓超权, 2023)。

1.1.2. 研究意义

本研究尝试填补上述研究空白，通过探讨父母教育期望和中学生领悟社会支持对心理健康的共同影响，旨在深化对中学生心理健康影响因素的理解。从理论上，本研究有助于丰富和完善青少年心理健康领域的研究体系，为心理发展理论提供新的实证支持。从实践上，研究结果可为学校、家庭及社会提供指导，帮助构建合理的教育期望，营造良好的社会支持环境，从而有效促进中学生的心理健康发展。

综上所述，本研究针对的是一个具有重要理论价值和实践意义的问题，即父母教育期望和中学生领悟社会支持如何共同影响中学生的心理健康。通过深入研究，本文旨在为促进青少年的心理健康提供有效的策略和建议。

2. 文献综述

2.1. 父母教育期望的定义和影响

父母教育期望是指父母对子女在教育方面所抱有的期望和期待。这种期望通常涵盖了子女在学业、职业、社交、品德等方面的表现和发展。父母的教育期望往往受到其文化背景、社会环境、个人经历以及对子女的认知等因素的影响(刘汝捷, 2023)。

父母教育期望的定义可以从几个方面来解读。首先，它反映了父母对子女未来的期许，包括他们希望子女能够取得怎样的学业成绩、从事怎样的职业、拥有怎样的品德和价值观等。其次，父母教育期望也反映了父母对自己教育能力的信心，他们相信自己的教育方式和方法能够使子女达到他们所期望的成就。最后，父母教育期望还可能受到社会环境和家庭条件等因素的影响，比如经济条件好的家庭可能更倾向于期望子女接受更高等级的教育，而社会地位较低的家庭可能更注重子女的生存能力和实用技能的培养。

父母教育期望对子女的影响是多方面的。首先，它可以激发子女的学习动力和努力进取的精神。当子女意识到父母对他们的期望时，他们往往会感到责任重大，从而更加努力地去学习和成长，以实现父母的期望。其次，父母教育期望也可以影响子女的自尊心和自信心。如果父母对子女的表现充满信心并给予积极的鼓励和支持，那么子女就会更有信心面对挑战和困难。然而，如果父母的期望过高或不合理，可能会给子女带来过多的压力和焦虑，甚至影响其心理健康和发展。

另外，父母教育期望也会影响到家庭氛围和家庭关系(韩映, 2023)。如果父母对子女的期望过高，可能会导致家庭中的紧张气氛和冲突增加，甚至产生代沟。相反，如果父母能够理性、合理地对待自己的期望，并与子女进行有效的沟通和交流，那么家庭关系就会更加和谐稳定。

总的来说，父母教育期望对子女的影响是深远而复杂的。合理的期望能够激励子女成长，促进家庭和睦；而不合理的期望则可能给子女带来负面影响，甚至损害家庭关系。因此，父母在制定教育期望时应该理性、科学，并与子女进行良好的沟通，以实现子女的健康成长和家庭的和谐发展。

2.2. 领悟社会支持的定义和影响

领悟社会支持是指个体对来自家庭、学校、社区以及其他社会资源的支持和帮助的认识和理解程度。这种领悟涵盖了对支持的种类、来源、方式以及对个人生活和成长的影响等方面的理解(李子月, 2023)。

中学生领悟社会支持可以理解为对周围环境中各种资源和帮助的感知和认知。这些资源和帮助包括来自家庭的情感支持、来自老师和同学的学习支持、来自社区组织的服务支持等。中学生通过自身的体验和观察，逐渐认识到这些支持对他们的的重要性，并学会如何主动寻求和利用这些支持来应对生活中的挑战和困难。

中学生领悟社会支持对他们的影响是多方面的。首先，它可以增强他们的社会适应能力和应对能力。当中学生意识到周围有各种支持资源可供利用时，他们会更有信心面对生活中的各种问题和挑战，减少因应对困难而产生的焦虑和压力(鲍婉宜, 2023)。其次，领悟社会支持还可以促进中学生的学习和成长(王琦, 2023)。有足够的支持和帮助可以提高中学生的学习效率和学习成绩，同时也有助于他们的身心健康和全面发展。此外，领悟社会支持还可以促进中学生的社会互动和人际关系发展。通过寻求和接受社会支持，中学生能够建立更多的人际关系网络，拓展社交圈子，增强彼此之间的信任和合作，从而更好地适应社会环境。

然而，中学生领悟社会支持也可能面临一些挑战和障碍。例如，有些中学生可能由于自身的封闭性或社交焦虑而难以主动寻求社会支持，导致他们在面对问题时感到孤立和无助(王歆睿等, 2024)。此外，一些中学生可能由于对社会支持的误解或误判而选择了不合适的 support 来源或方式，造成了资源的浪费或

效果的减弱。因此，对中学生领悟社会支持的理解和引导，需要家庭、学校和社会多方合作，提供更加全面和有效的支持和指导，帮助他们建立正确的支持观念和寻求支持的能力(李玲玉，2023)。

总的来说，中学生领悟社会支持对他们的成长和发展具有重要意义。理解和利用社会支持可以帮助他们更好地应对生活中的各种挑战，增强自身的适应能力和社会交往能力，促进全面发展和健康成长。因此，家庭、学校和社会应该共同努力，为中学生提供良好的支持环境和资源，帮助他们实现自身潜能和成就人生目标(邓超权，2023)。

2.3. 心理健康研究的理论基础

心理健康研究始终以心理学核心理论为支撑，为理解心理问题的成因、发展及干预提供科学框架。精神分析理论、认知行为理论等经典流派，至今仍深刻影响着研究方向与实践。

精神分析理论由弗洛伊德开创，核心是潜意识决定论。该理论认为，心理活动分为意识、前意识和潜意识，潜意识中压抑的童年创伤、本能欲望是心理问题的根源。它让研究不再只看表面行为，而是探究内心深处的冲突与早年创伤，启发研究者关注早期母婴关系对成年人心理的影响，为焦虑症、创伤后应激障碍等病因研究提供思路，也推动了自由联想、梦的解析等评估方法的发展。

Austin 提出的认知行为理论(CBT)聚焦“认知 - 行为 - 情绪”的联动，核心是不合理认知(如绝对化思维、过度概括)引发负面情绪与不良行为，进而导致心理障碍。它让研究能通过量化方法验证认知调整的效果，基于该理论的认知行为疗法，通过纠正“自我否定”等认知偏差缓解抑郁症状，成为循证支持最强的心理治疗方法之一，推动研究形成“评估 - 干预 - 验证”的闭环(Austin et al., 2001)。

此外，人本主义强调“自我实现”的内在动力，推动了积极心理健康研究；行为主义聚焦环境刺激与行为的关联，为恐惧症、成瘾等干预提供依据。

这些理论并非孤立，而是相互补充、动态发展，既支撑学术研究，也帮助理解心理健康。

3. 研究假设

研究假设 1 (H1): 父母的教育期望与中学生的心理健康负相关，即父母的教育期望越高，中学生经历的心理健康问题越多。

研究假设 2 (H2): 中学生领悟的社会支持与其心理健康正相关，即中学生感知到的社会支持越多，其心理健康水平越高。

研究假设 3 (H3): 社会支持在父母教育期望与中学生心理健康之间起调节作用，当社会支持水平较高时，父母教育期望对中学生心理健康的负面影响降低。

这些假设的提出基于现有文献的研究发现和理论基础，旨在深化对父母教育期望和社会支持如何影响中学生心理健康的理解。通过验证这些假设，可以更好地揭示这些变量之间的关系，为后续的干预措施提供理论依据。

4. 研究方法

本研究采用描述性相关研究设计，通过问卷调查的方式收集数据，旨在探索父母教育期望、中学生领悟社会支持与中学生心理健康之间的关系。

本次调研对象为湖北省内中学生和部分学生家长。基于分层抽样的原则，选取湖北省 5 个地市州的部分中学生。

5. 数据处理和分析方法

采用 SPSS 软件进行数据处理和分析。主要分析方法包括：

描述性统计分析：汇总样本的基本情况，包括平均数、标准差等。

相关性分析：采用皮尔逊相关系数分析父母教育期望、社会支持与心理健康之间的关系。

多元回归分析：进一步探讨社会支持在父母教育期望与中学生心理健康之间的调节作用。

6. 研究结果

湖北省预计发放问卷数量为 4350 份，实际收回问卷数量为 4339 份，后根据正反向计分逻辑性、作答时长、问卷完整度等条件进行筛选，实得有效问卷 3814 份，问卷有效率 87.90%。

Table 1. Questionnaire data results for middle school students

表 1. 中学生问卷数据结果

	均值	标准差
心理健康	112.64	39.57
领悟社会支持	41.96	10.93
父母期望	4.18	0.47

本次调查的 3814 名中学生中，有 1421 名中学生存在心理问题，心理问题的检出率 1 [检出率 = 中学生心理健康量表总均分或心理健康因子均分大于等于 2 的人数/本次调查总人数 * 100%] 为 37.3%。

其中，存在轻度心理问题者 1148 人(30.1%)，存在中度心理问题者 249 人(6.6%)，存在重度心理问题者 24 人(0.6%)。具体来说，各类问题的发生率从高到低依次是：情绪不平衡(51.4%)、强迫(50.3%)、学习压力(48.9%)、焦虑(45.6%)、适应不良(44.0%)、人际关系紧张与敏感(40.5%)、抑郁(39.6%)、偏执(32.3%)、敌对(29.3%)、心理不平衡(22.2%)。

Table 2. Related relationship data of various factors

表 2. 各因素相关关系数据

	心理健康	领悟社会支持	父母期望
心理健康	-	0.40**	-0.15**
领悟社会支持	0.40**	-	0.27**
父母期望	-0.15**	0.27**	-

如表 2 各个变量之间的相关关系如表 2 所示。其中心理健康与领悟社会支持呈显著相关($r = 0.4, p < 0.01$)，与父母期望显著负相关($r = -0.15, p < 0.01$)。领悟社会支持与父母期望显著正相关($r = 0.27, p < 0.01$)。

Table 3. The correlation of fitting indicators and coefficients between various factors

表 3. 各因素间的拟合指数及系数显著性

回归方程(N = 1356)		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F (df)	B	t
心理健康	父母期望	0.48	0.23	83		
	父母期望	0.35	0.14	67	-1.21	-1.51
社会支持	父母期望				0.18	1.66
	社会支持				-2.42	-1.75
心理健康	父母期望	0.42	0.17	142	-3.74	-1.70
	父母期望					

结果表明，父母期望对心理健康的直接预测作用显著($B = -3.74, t = -1.70, p < 0.01$)，当放入中介变量后，父母期望对心理健康的预测作用依然显著($B = -1.21, t = -1.51, p < 0.01$)。父母期望对领悟社会支持的预测作用显著($B = 0.18, t = 1.66, p < 0.01$)。领悟社会支持对心理健康的预测作用显著($B = -2.42, t = -1.75, p < 0.01$)，详见表3。

7. 讨论

中学生的心理健康状况堪忧，情绪不平衡、强迫和学习压力普遍存在。中学生在焦虑、抑郁以及人际关系紧张与敏感问题三个心理健康因子上的得分偏高，这提示中学生的焦虑、抑郁以及人际关系问题比较严重，亟待干预。

具体来说，在本次调查中，焦虑症状的检出率为45.6%，中度及以上焦虑症状检出率为18.3%；抑郁症状检出率为39.6%，中度及以上抑郁症状检出率为13.1%；人际关系紧张与敏感检出率为40.5%，中度及以上人际关系紧张与敏感检出率为11.6%。

目前中学生面临着很大的学业压力，一方面来自父母较高的教育期望，中学生从小就接受只有努力学习才有出路的心理暗示。调查结果显示：父母过高教育期望，给学生带来巨大的学习压力，如果没有合理积极的应对方式，就会转化为心理压力和情绪困扰。另一方面来自于学校对于学生成绩的过度看重，部分学校将升学率看作提高学校声誉的办法，因此在学校工作中紧抓学习方面，忽略了学生的心理健康。据本调查，从初一到初三，高一到高三，中学生的学业压力逐步上升，高压情况下更容易出现心理问题。调查显示，初一学生中学业压力较大人数占比17.6%，初二占比27.9%。初三占比30.8%；高一学生学业压力较大人数占比26%，高二占比37.1%，高三占比39.9%。

8. 结论

8.1. 研究总结

父母的教育期望与中学生的心理健康负相关，即父母的教育期望越高，中学生经历的心理健康问题越多。中学生领悟的社会支持与其心理健康正相关，即中学生感知到的社会支持越多，其心理健康水平越高。社会支持在父母教育期望与中学生心理健康之间起调节作用，当社会支持水平较高时，父母教育期望对中学生心理健康的负面影响降低。

8.2. 政策建议和实践建议

在青少年心理健康体系建设中，青少年自身、家庭、学校和社会的努力都是不可或缺的。青少年要主动涵养自强自助的精神、保持健康向上的生活方式(王歆睿，韩布新，2023)；家庭、学校要提高对青少年心理健康的关注，加强防护干预措施；职能部门要加强协同合作，从师资队伍、阵地建设、经费保障、活动开设等方面促进青少年心理健康服务体系不断完善，为青少年健康成长保驾护航。学校、家庭、社会应该携起手来，健全社会化的青少年心理健康服务体系(潘文艳，2023)，提升心理健康服务质量，助推青少年身心健康全面发展。完善社会化服务机制协调体系，健全组织架构，实现齐抓共管。坚持高位推进，将社会心理服务试点工作纳入党政领导干部和平安建设(综治工作)考核，与经济社会发展一体推进。以人为本，专业为先，强化社会化服务体系中的专业性和弹性。培育专业队伍，实现资源整合。秉承“专业的事专业做”的原则，由相关部门牵头，强化跨界融合、有机衔接，持续打造医疗机构心理健康队伍、心理危机干预队伍、心理咨询师和心理健康社会工作者队伍(彭圆圆，2023)。

参考文献

鲍婉宜(2023). 家庭功能对初中生网络攻击行为的影响: 一个链式中介模型. 硕士学位论文, 海口: 海南师范大学.

- 邓超权(2023). 父母期望对中职生学习倦怠的影响: 有调节的中介模型. 硕士学位论文, 太原: 山西大学.
- 韩映(2023). 父母教育卷入的类型特征分析. 硕士学位论文, 金华: 浙江师范大学.
- 李玲玉(2023). 高中生领悟社会支持、希望与应对方式的关系及教育策略研究. 硕士学位论文, 汉中: 陕西理工大学.
- 李子月(2023). 家庭教育投入对我国青少年心理健康的影响. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 刘汝捷(2023). 高中生父母低头行为、疏离感、社会支持与学业倦怠的关系研究. 硕士学位论文, 牡丹江: 牡丹江师范大学.
- 潘文艳(2023). 初中生父母过度教养与应对方式: 链式中介作用及干预. 硕士学位论文, 漳州: 闽南师范大学.
- 彭圆圆(2023). 家庭功能对高中生述情能力的影响. 硕士学位论文, 太原: 山西大学.
- 王琦(2023). 小学生家长的教育焦虑研究. 硕士学位论文, 南充: 西华师范大学.
- 王歆睿, 韩布新(2023). 大学新生心理健康现状: 社会支持的保护作用和留守经历的调节效应. 见 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告(pp. 521-522).
- 王歆睿, 张介平, 韩布新(2024). 后疫情时代社会支持对有留守经历大学新生的心理健康保护效应. 成都工业学院学报(I), 107-112.
- 张蕊, 张航, 梁荒伟, 边玉芳(2023). 父母受教育程度与父母期望对青少年学业和心理健康的影晌: 一项以个体为中心的分析. 见 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——博/硕研究生论坛(pp. 175-177).
- Austin, M.-P., Mitchell, P., & Goodwin, G. M. (2001). Cognitive Deficits in Depression: Processing Speed, Memory and Executive Function.