

积极教养方式对子女情绪发展的影响研究

叶 敏

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年9月1日; 录用日期: 2025年10月21日; 发布日期: 2025年11月3日

摘 要

本文系统探讨了家长积极教养方式对子女情绪发展的影响机制与作用路径。通过梳理相关理论与实证研究, 重点分析了积极教养方式在情绪稳定性、情绪调节能力与积极情绪特质形成中的具体作用。研究结果表明, 积极教养方式能够显著促进子女情绪健康发展, 且其效果受到家庭环境、学校氛围及社会文化背景的共同调节。结论指出, 推广积极教养方式对于提升子女心理健康与社会适应能力具有重要价值。未来研究应围绕积极教养方式的具体作用路径、跨文化差异及其与学校、社会环境的交互作用展开深入探索。

关键词

家长积极教养方式, 子女情绪发展, 心理健康, 积极情绪发展

A Study on the Influence of Positive Parenting Methods on Children's Emotional Development

Min Ye

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: September 1, 2025; accepted: October 21, 2025; published: November 3, 2025

Abstract

This study systematically examines the mechanisms and pathways through which positive parenting styles influence children's emotional development. By synthesizing relevant theories and empirical research, the analysis focuses on the specific roles of positive parenting in fostering emotional stability, emotion regulation, and positive emotional traits. The findings indicate that positive parenting significantly promotes children's emotional health, with its effects moderated by

family environment, school climate, and socio-cultural context. It is concluded that promoting positive parenting is crucial for enhancing children's mental health and social adaptation. Future research should focus on elucidating the specific mechanisms of positive parenting, cross-cultural variations, and its interactions with school and societal environments.

Keywords

Positive Parenting Style of Parents, Emotional Development of Children, Mental Health, Positive Emotional Development

Copyright © 2025 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

随着社会对心理健康的日益关注，情绪发展作为个体心理健康的重要组成部分，在儿童和青少年阶段尤为关键。家长作为子女的首任教育者，其教养方式对子女情绪发展具有深远影响。

近年来，积极心理学的发展为家庭教育提供了新的视角，家长积极教养方式逐渐受到研究者和教育者的重视。该教养方式强调以积极、鼓励和支持的态度对待子女，注重培养其自主性、创造性和社会责任感，从而促进其全面发展。尤其在情绪领域，积极教养方式被认为有助于提升子女的情绪稳定性、情绪调节能力及积极情绪特质(占萍萍，古静静，王金良，2023)。

尽管已有研究初步证实了家长积极教养方式对子女情绪的积极影响，但其作用机制及影响因素仍有待深入探讨。因此，本文通过梳理相关理论与实证研究，系统分析家长积极教养方式对子女情绪发展的具体影响，以为家长、教育工作者及研究者提供科学依据与实践指导，共同促进子女情绪健康发展。

2. 理论基础

家长积极教养方式涉及多种理论，其中最具代表性的包括积极心理学理论、社会学习理论和自我效能感理论等。

积极心理学理论：积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福，其强调了积极情绪、积极关系、积极自我等概念在个体成长中的重要作用(董辉，2021)。在积极教养方式中，该理论被应用于亲子互动、情感支持与鼓励引导等方面，帮助子女形成积极的情绪体验与表达能力，进而提升其情绪调节与心理健康水平。

社会学习理论：社会学习理论是由美国心理学家阿尔伯特·班杜拉提出的，它着眼于观察学习和自我调节在引发人的行为中的作用，重视人的行为和环境的相互作用。在家长积极教养方式中，社会学习理论强调了父母榜样作用的重要性。父母通过自身的行为和态度，为子女树立了积极的榜样，子女通过观察学习模仿父母的行为，从而形成了积极的情绪反应和表达方式。

自我效能感理论：自我效能感指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。在家长积极教养方式中，自我效能感理论鼓励家长给予子女充分的信任和支持，让子女在自主探索和解决问题的过程中体验到成就感和自我价值感，从而增强其自信心和积极情绪。这些理论为家长积极教养方式提供了科学的依据和有效的指导策略，有助于家长更好地理解子女的情绪需求和发展规律，从而采取更加积极、有效的教养方式来促进子女的情绪健康发展。

3. 子女情绪发展的重要性

情绪发展是个体心理健康与社会适应的基础，对子女的成长具有深远影响。良好的情绪发展不仅有助于认知与社会性发展，也为未来的成功与幸福奠定基础。

3.1. 心理健康的基石

情绪稳定、情感丰富的个体更容易形成积极、健康的心态。良好的情绪发展有助于个体有效应对生活中的压力和挑战，减少焦虑、抑郁等心理问题的发生。相反，情绪问题往往会导致心理健康的恶化，甚至引发更严重的心理疾病。

3.2. 社会适应的关键

情绪表达和情绪调节能力是社会适应的重要组成部分。具有良好情绪调节能力的个体更容易与他人建立积极的人际关系，有效处理人际冲突，从而在社会生活中获得更多的支持和资源。这对于子女的成长和未来成功至关重要。

3.3. 学业和事业成功的助力

积极的情绪状态有助于提升个体的注意力、记忆力和创造力，从而在学习和工作中取得更好的成绩。同时，乐观、自信等积极情绪特质也被认为是成功的重要预测因素。这些特质的培养离不开良好的情绪发展。

4. 子女情绪发展的影响因素

子女情绪发展受多种因素影响，其中家庭、学校与社会文化环境不仅独立发挥作用，更通过与家长积极教养方式的交互作用，共同塑造子女的情绪发展路径。

4.1. 家庭环境：积极教养方式的培育土壤

家庭是子女情绪发展的首要环境，家长的教养方式是其中最为关键的因素。积极教养方式，如情感温暖、民主参与和鼓励自主，能够显著提升子女的情绪调节能力(Denham, Bassett, & Wyatt, 2008)。具体而言，当父母采用情感温暖型教养方式时，子女更容易形成安全型依恋，这为其情绪发展奠定了坚实基础。研究表明，父母的情感支持能够促进子女前额叶皮层的发展，这一脑区与情绪调节和执行功能密切相关(韩玉榕, 2022)。

家庭情绪氛围作为中介变量，在教养方式与子女情绪发展之间起着桥梁作用。王振宏, 彭源, 赵一萌(2020)的纵向研究发现，积极的家庭情绪氛围能够解释教养方式对儿童内化问题影响的35%变异量。具体表现为：父母通过积极的情绪表达，为子女示范建设性的情绪调节策略；而和谐的家庭环境则减少了子女的情绪不安全感，使其更愿意探索情绪表达的各种方式。

值得注意的是，家庭子系统之间的相互作用也不容忽视。夫妻关系质量直接影响父母实施积极教养方式的能力和一致性。研究发现，婚姻满意度高的父母更倾向于使用情感温暖的教养方式，并在管教子女时表现出更高的一致性，这种一致性有助于子女形成稳定的情绪预期和行为模式(夏艳雨, 李丹, 马艳歌, 2024)。

4.2. 学校环境：积极教养的延伸与强化

学校作为子女社会化的重要场所，其氛围、师生关系及同伴互动对情绪发展具有重要影响。积极的学校环境能够增强家长积极教养方式的效果，形成“家庭-学校”协同促进机制。具体而言，当学校强调社会情感学习时，能够强化家庭中习得的情绪调节策略，形成教育的一致性(Underwood, Coie, &

Herbsman, 1992)。

实证研究显示, 师生关系质量在家庭教养与学业情绪之间起着调节作用。当教师采用支持性教学方式时, 能够增强积极教养方式对学业情绪的正向预测作用(蒲蕊, 郝以谱, 钱佳, 2023)。例如, 在民主型教师执教的班级中, 来自权威教养家庭的子女表现出更高的学习兴趣和情绪稳定性, 这体现了教育环境的一致性效应。

同伴关系作为另一个重要中介变量, 在教养方式与情绪适应之间发挥着独特作用。研究发现, 积极教养方式通过促进子女的亲社会行为, 进而改善其同伴关系质量, 最终提升情绪适应水平。这一链式中介效应解释了为什么相同教养方式在不同学校环境中效果各异——在强调合作的学校氛围中, 积极教养的效益能够得到最大程度的发挥。

4.3. 社会文化：教养方式的宏观调节器

社会文化背景也是影响子女情绪发展的重要因素。不同的文化对情绪的表达和调节有不同的期望和规范, 这会影响子女对情绪的认知和处理方式(Mesquita & Frijda, 1992)。例如, 某些文化可能强调个人独立和自主性, 鼓励子女表达个人情绪; 而其他文化则可能强调集体主义和和谐, 要求子女抑制个人情绪以维护集体利益。这些文化差异会导致子女在情绪表达、情绪调节和情绪理解等方面存在差异。

虽然任何文化条件下的人都会有喜怒哀乐的情绪表现, 但善于表达的情绪类型和诱发情绪的刺激条件却随文化的不同而出现差异。文化人类学的研究表明, 文化在情绪体验的塑造中起着至关重要的作用。文化心理学家也发现, 文化通过塑造不同的自我概念, 对情绪产生直接的影响。

对于个体中心倾向的人来说, 其行为的控制点在个体的内部, 决定个人行为的更多是个人的气质、信念、需要和意愿。对于这类人来说, 更易于感受到愤怒、挫折、骄傲等情感体验(叶浩生, 2004)。对于集体中心倾向的人来说, 这些情感体验可能破坏现存的人际关系, 因而集体倾向的人不擅长这些情感体验。特别是对于愤怒的情绪, 集体中心倾向的人更倾向于压抑这些体验。

5. 家长积极教养方式对子女情绪的影响研究

父母教养方式总体上可分为积极与消极两大类。积极教养方式以权威民主、情感温暖、鼓励自主等为特征; 消极教养方式则表现为专制放任、拒绝否定、严厉惩罚与过度干涉等。不同类型的教养方式对儿童焦虑水平的影响截然不同。一方面, 消极教养方式是儿童焦虑的重要风险因素。例如, 父母的过度干涉、拒绝否定和严格控制会削弱儿童的自我效能感, 促使其形成依赖性人格, 从而引发更高水平的焦虑。同时, 父母表现出的情感冷漠、敌意和攻击性, 会使儿童倾向于将环境感知为充满威胁, 并对自我形成负面评价, 进而加剧焦虑情绪。另一方面, 积极教养方式则与儿童焦虑呈负相关, 能起到有效的缓冲作用。父母若以民主平等的方式与孩子交流, 给予情感温暖并鼓励其独立, 将有助于提升孩子的自主性与成就感, 从而缓解或预防焦虑的产生(白洁琼, 郭力平, 2024)。

教养方式的影响还延伸至儿童的认知与情绪调节模式。研究发现, 父母的情感温暖程度越高, 子女的反刍思维水平越低, 受负面情绪的影响也越小。反之, 若父母采取过度保护甚至虐待等消极方式, 子女在成长后往往难以有效应对负性事件, 更容易陷入反刍思维, 对其情绪表达与调节能力造成长期的负面影响(张芳芳, 高睿, 李小梅, 2023)。

家长积极教养方式对儿童情绪调节能力的发展具有显著的促进作用, 这一过程主要通过以下路径实现: 首先, 家长自身的情绪管理能力是关键基石。父母良好的情绪管理, 不仅有助于孩子幼年期的幸福成长, 对其从幼儿园到小学适应过渡, 乃至更长远的学业与职业表现, 均有深远影响(朱永芳, 2019)。家长稳定的情绪为儿童学习和模仿情绪调节提供了最直接的榜样。其次, 家长对儿童消极情绪的应对方

式至关重要。研究表明,母亲对幼儿消极情绪采取支持性反应,能正向预测幼儿的情绪调节能力;而非支持性反应则会产生负面预测效果(李晓巍,杨青青,邹泓,2017)。父母以接纳、引导的方式应对孩子的消极情绪,不仅能及时缓解孩子的情绪状态,更有助于他们习得处理情绪的积极策略,从而提升适应多元社会情境的能力(张育珊,洪黛珊,2017)。最后,家长的情绪调节策略与整体教养风格共同塑造着幼儿的情绪调节模式。例如,父母的专制型教养方式及其特定的情绪调节策略,能够显著正向预测幼儿倾向于使用消极情绪调节策略。

综上所述,家长的积极教养方式通过提升自身情绪管理能力、以支持性方式应对儿童消极情绪,以及示范和引导积极的情绪调节策略,系统地促进儿童情绪调节能力的健康发展。

6. 结论与展望

本研究系统论证了家长积极教养方式通过多路径促进子女情绪健康发展的作用机制,证实其在培养情绪稳定性、提升情绪调节能力及塑造积极情绪特质方面具有显著效果。研究显示,这一过程不仅建立在神经生理和认知行为的多层次基础上,更受到家庭环境、学校氛围及社会文化背景的动态调节。基于现有研究的局限,未来需重点深化四方面探索:一是细化积极教养在神经生理与认知层面的具体作用路径,揭示其影响情绪发展的深层机制;二是开展跨文化比较研究,剖析文化规范对教养方式效果的调节作用;三是考察家庭、学校与社会三大系统的交互影响,构建全方位的情绪发展支持体系;四是推进长期追踪与干预研究,评估积极教养的持久效应并开发循证干预方案。这些研究方向的深化将不仅推动理论创新,更能为家庭教育实践提供精准指导,最终促进儿童青少年的全面健康发展。

参考文献

- 白洁琼,郭力平(2024). 儿童焦虑与父母教养方式的关系:现状、不足与展望. *河北师范大学学报(教育科学版)*, 26(1), 137-140.
- 董辉(2021). 积极心理学视角下青少年幸福感研究. *北京青年研究*, 30(2), 35-41.
- 韩玉榕(2022). *亲子依恋的神经基础及其与抑郁情绪的关系*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 李晓巍,杨青青,邹泓(2017). 父母对幼儿消极情绪的反应方式与幼儿情绪调节能力的关系. *心理发展与教育*, 33(4), 385-393.
- 蒲蕊,郝以谱,钱佳(2023). 分布式领导如何影响学生的社会情感能力发展——积极学校氛围、教学效能感的中介作用. *教育发展研究*, 43(24), 64-73.
- 王振宏,彭源,赵一萌(2020). 父母婚姻质量与儿童内化问题:父母情绪表达的中介作用与儿童迷走神经活动的调节作用. *心理发展与教育*, 36(1), 121-128.
- 夏艳雨,李丹,马艳歌,等(2024). 高中生父母婚姻冲突、焦虑与教养方式:主客体互倚调节模型. *心理发展与教育*, 40(3), 335-345.
- 叶浩生(2004). 文化模式及其对心理与行为的影响. *心理科学*, (5), 1032-1036.
- 占萍萍,古静静,王金良(2023). 父母教养方式类型与青少年网络成瘾的关系:认知情绪调节策略的中介作用. *心理与行为研究*, 21(6), 776-783.
- 张芳芳,高睿,李小梅,等(2023). 父母教养方式与青少年反刍思维的相关性分析. *职业与健康*, 39(24), 3402-3406.
- 张育珊,洪黛珊(2017). 父母应对方式与5-6岁儿童情绪调节策略的关系. *学前教育研究*, (1), 53-63.
- 朱永芳(2019). 浅谈家长情绪管理能力对家庭教育影响. *科学咨询(教育科研)*, (43), 139.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. M. (2008). The Socialization of Emotional Competence. In M. H. Bornstein, & T. Leventhal (Eds.), *Handbook of Cultural Developmental Science* (pp. 765-797). Erlbaum.
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural Variations in Emotions: A Review. *Psychological Bulletin*, 112, 179-204. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.2.179>
- Underwood, M. K., Coie, J. D., & Herbsman, C. R. (1992). Display Rules for Anger and Aggression in School-Age Children. *Child Development*, 63, 366-383. <https://doi.org/10.2307/1131485>