

亲子关系对青少年心理健康的影响及作用机制研究

郭 露

山东理工大学 山东淄博

【摘要】青少年期是个体生理、认知与社会性发展的关键转折阶段，心理健康问题在这一时期呈现出高发、多元与复杂交织的特征。近年来，随着学业竞争加剧、网络媒介普及以及社会转型带来的家庭结构变迁，青少年抑郁、焦虑、网络成瘾、问题行为等心理困扰日益受到学界与社会的广泛关注。在众多影响青少年心理发展的因素中，亲子关系作为家庭系统的核心纽带，被认为是塑造青少年情绪调节能力、社会适应能力与人格健全发展的首要微观环境。大量研究表明，亲子关系的质量不仅直接影响青少年的心理健康水平，还通过一系列中介变量间接作用于其认知、情绪与行为发展。然而，现有研究在作用机制的揭示、纵向追踪的开展以及特殊情境（如公共卫生事件）下的动态变化等方面仍存在不足。基于此，本文采用文献综述法，对2019—2024年国内外关于亲子关系与青少年心理健康的相关研究进行梳理，重点从内化心理问题、问题行为及作用机制等方面进行归纳，并结合家庭系统、数字媒介使用及特殊时期等研究情境进行综合分析。现有研究总体表明，积极的亲子关系与较低水平的抑郁、焦虑等内化心理问题相关，而心理控制、拒绝和过度保护等消极教养方式则与较高水平的心理问题相关。本综述旨在为青少年心理健康促进与家庭干预实践提供理论依据，并对未来研究方向提出建议。

【关键词】亲子关系；青少年；心理健康；内化问题；问题行为；作用机制

【收稿日期】2025 年 9 月 21 日 **【出刊日期】**2025 年 12 月 25 日 **【DOI】**10.12208/j.aip.20250005

A study on the influence and mechanism of parent-child relationships on adolescent mental health

Lu Guo

Shandong University of Technology, Zibo, Shandong

【Abstract】 Adolescence is a critical turning point in an individual's physiological, cognitive, and social development. Mental health problems during this period are characterized by high incidence, diversity, and complex interplay. In recent years, with intensified academic competition, the widespread use of internet media, and changes in family structure brought about by social transformation, adolescent psychological distress such as depression, anxiety, internet addiction, and problem behaviors has received increasing attention from academia and society. Among the many factors influencing adolescent psychological development, parent-child relationships, as the core bond of the family system, are considered the primary micro-environment shaping adolescents' emotional regulation abilities, social adaptability, and sound personality development. Numerous studies have shown that the quality of parent-child relationships not only directly affects the mental health level of adolescents but also indirectly influences their cognitive, emotional, and behavioral development through a series of mediating variables. However, existing research still has shortcomings in elucidating the mechanisms of action, conducting longitudinal studies, and understanding dynamic changes under special circumstances (such as public health events). Based on this, this paper employs a literature review method to summarize relevant domestic and international research on parent-child relationships and adolescent mental health from 2019 to 2024. The review focuses on internalized psychological problems, problem behaviors, and mechanisms of action, and integrates these findings with research contexts such as family systems, digital media use, and specific periods. Existing research generally indicates that positive parent-child relationships are associated with lower levels of internalized psychological problems such as depression and

anxiety, while negative parenting styles such as psychological control, rejection, and overprotection are associated with higher levels of psychological problems. This review aims to provide a theoretical basis for adolescent mental health promotion and family intervention practices, and to offer suggestions for future research directions.

【Keywords】Parent-child relationship; Adolescents; Mental health; Internalized problems; Problem behaviors; Mechanisms of action

1 引言

青少年期通常指个体从 11、12 岁至 17、18 岁的年龄阶段,这一时期伴随着生理发育的急剧变化、自我意识的高度觉醒以及社会角色的重新定位,个体的心理发展呈现出显著的矛盾性与不稳定性。世界卫生组织相关资料显示,全球约有一定比例的青少年存在心理健康问题,且青春期是多种心理健康问题的重要发生阶段,而我国青少年心理健康状况同样不容乐观,抑郁、焦虑、网络成瘾等问题已成为影响青少年健康成长的主要障碍。在这一背景下,探讨青少年心理发展的影响因素及其作用路径,对于制定科学有效的干预策略具有重要的现实意义。

家庭作为青少年社会化的首要场所,其功能状态与互动模式对青少年心理发展具有深远影响。王秋英等^[1]的研究指出,家庭功能的发展轨迹类型能够显著预测初中阶段青少年的网络成瘾水平,心理韧性在其中发挥着重要的中介作用,而性别因素则进一步调节了家庭功能与青少年外化问题行为之间的关系。这一发现揭示了家庭系统内部动态变化对青少年心理适应的深刻影响。从恩朝等^[2]通过对青少年抑郁情绪及自杀意念与父母教养方式之间关联的考察发现,父母教养方式中的情感温暖维度与青少年抑郁情绪及自杀意念呈显著负相关,而拒绝、过度保护等消极教养方式则显著增加了青少年心理危机的发生风险。这表明,亲子关系中的情感质量是维护青少年心理健康的重要保护性因素。

在积极心理学视角下,亲子关系不仅关乎问题行为的预防,更涉及青少年心理资源的建构。蔡雪斌等^[3]的研究发现,父母教养方式能够通过自我控制与调节聚焦的链式中介作用影响青少年的心理韧性,其中权威型教养方式对青少年心理韧性的促进作用最为显著。这一研究拓展了亲子关系影响青少年心理发展的积极路径,提示研究者应更多关注亲子关系如何促进青少年的心理成长而非仅仅聚焦于病理预防。此外,从恩朝等^[4]关于青少年自杀意念与家庭环境、心理韧性之间关联的研究进一步证实,

良好的家庭环境与较高的亲子依恋水平能够有效缓冲青少年自杀意念的产生,心理韧性在其中扮演着关键的调节角色。秦瑶等^[5]则聚焦于社交焦虑这一具体的内化问题,发现父母教养方式通过同伴接纳和反刍思维的链式中介作用影响初中生的社交焦虑水平,积极的父母教养方式能够通过提升同伴接纳水平、降低反刍思维倾向来减轻青少年的社交焦虑。

综合上述文献可以发现,当前国内外学者已从多个角度证实了亲子关系对青少年心理发展的重要影响,研究内容涵盖了抑郁、焦虑、自杀意念、社交焦虑、心理韧性等多个方面。然而,现有研究仍存在以下不足:其一,多数研究侧重于单一心理问题或单一作用机制的探讨,缺乏对亲子关系影响青少年心理发展的系统性整合;其二,纵向研究相对匮乏,难以揭示亲子关系与青少年心理发展之间的因果时序关系;其三,在数字化时代背景下,父母“低头行为”、网络媒介使用等新型亲子互动模式对青少年心理发展的影响尚未得到充分关注;其四,跨文化比较研究较少,难以明确亲子关系影响青少年心理发展的文化特异性与普遍性。基于此,本研究通过相关学术数据库及公开学术资源进行文献检索和主题归纳国内外高质量研究成果,从内化心理问题、外化行为问题以及作用机制三个层面全面梳理亲子关系对青少年心理发展的影响,以期后续研究与家庭干预实践提供参考。

2 亲子关系与青少年内化心理问题的关联

内化心理问题是指个体将心理冲突指向内部,表现为情绪困扰、认知偏差及躯体化症状的一类心理障碍,主要包括抑郁、焦虑、社交焦虑及自杀意念等。青少年期由于神经内分泌系统的剧烈变化、社会认知能力的提升以及社会评价敏感性的增强,成为内化心理问题的高发期。亲子关系作为青少年情绪支持的首要来源,其质量高低直接决定了青少年内化心理问题的发生风险与发展轨迹。

2.1 亲子关系与青少年抑郁情绪的关联

抑郁是青少年最常见的心理健康问题之一,严重

影响其学业表现、人际交往及长期发展。亲子关系中的情感温暖与行为支持被证实是预防青少年抑郁的重要保护因素。刘佳佳等^[6]在新冠疫情期间开展的研究指出,疫情带来的社交隔离、学业中断及家庭压力显著增加了儿童青少年的心理健康风险,而良好的亲子沟通与情感联结能够有效缓解疫情对青少年心理健康的负面影响,社区组织的亲子活动也有助于减少青少年的孤独感与焦虑情绪。这一研究揭示了在重大公共卫生危机情境下,亲子关系对青少年心理健康的缓冲作用。徐鑫铭等^[7]的研究则进一步细化了亲子关系影响青少年抑郁的路径,发现父母学业参与能够通过改善亲子关系来降低高中生的消极情绪,而父母心理控制则在父母学业参与与青少年消极情绪之间发挥着调节作用,即当父母心理控制水平较高时,学业参与对亲子关系的积极促进作用会被削弱,进而增加青少年的消极情绪风险。这一发现提示,父母在教育参与过程中应注意方式方法的适宜性,避免以控制性手段介入子女的学业生活。

孙凌等^[8]构建了一个多重中介模型来探讨父母心理控制对青少年抑郁的影响机制,研究结果表明,父母心理控制不仅直接预测青少年的抑郁水平,还通过自尊、自我效能感等中介变量间接影响青少年的抑郁情绪。具体而言,父母心理控制通过降低青少年的自我价值感与能力信念,使其更容易陷入消极情绪的漩涡。这一研究从认知评价的角度揭示了父母心理控制“侵蚀”青少年心理健康的内在逻辑。张雯等^[9]则从生活事件与亲子关系的交互作用视角出发,考察了负性生活事件对青少年内化问题的影响,发现社会支持在负性生活事件与青少年内化问题之间发挥着中介作用,而亲子亲和则调节了这一中介过程。对于高亲子亲和的青少年而言,负性生活事件对其内化问题的影响显著减弱,这表明高质量的亲子关系能够为青少年提供有效的心理缓冲,降低负性生活事件的心理损害。

2.2 亲子关系与青少年焦虑及社交焦虑的关联

焦虑是青少年内化心理问题的另一重要表现形式,其中社交焦虑因涉及同伴关系、自我呈现等社会性发展核心议题而备受关注。从恩朝等^[10]研究发现,父母情感温暖与青少年焦虑情绪呈负相关,而父母拒绝、过度保护等消极教养方式则与较高水平的焦虑情绪相关。该结果进一步表明,父母情感支持与教养方式是影响青少年情绪适应的重要家庭因

素。

从上述文献可以看出,亲子关系对青少年内化心理问题的影响呈现出多路径、多层次的特点。父母情感温暖、自主支持等积极教养行为能够通过提升青少年的心理资源(如自尊、自我效能感、社会支持感知)来预防内化心理问题的发生;而父母心理控制、拒绝、过度保护等消极教养行为则通过消耗青少年的心理资源、引发消极认知评价来加剧内化心理问题。此外,亲子关系还能够在青少年遭遇负性生活事件或外部压力时发挥缓冲作用,降低应激反应的心理损害。值得注意的是,父母的教育参与方式对亲子关系质量具有重要影响,过度控制或不当介入可能适得其反,增加青少年的心理负担。

3 亲子关系与青少年问题行为的关联

外化行为及问题性行为主要表现为攻击、违纪、冲动以及其他违反社会规范的行为,同时,数字媒介普及背景下的网络成瘾、智能手机使用障碍及网络欺负等问题也逐渐成为青少年行为适应研究的重要议题。不同类型问题虽然表现形式存在差异,但均可能与家庭互动模式、亲子关系质量及个体自我调节能力密切相关。与内化心理问题的“内隐”特征不同,外化行为问题具有更强的可见性与社会危害性,不仅损害青少年自身的发展,还可能对他人及社会秩序造成不良影响。亲子关系作为青少年行为规范习得与自我控制发展的首要情境,对外化行为问题的形成与维持具有深刻影响。

3.1 亲子关系与青少年问题性网络使用

随着信息技术的飞速发展,网络与智能手机已成为青少年日常生活的重要组成部分,但过度使用导致的网络成瘾与手机成瘾问题也日益严峻。Zhu等^[11]通过对75项中英文研究进行元分析发现,亲子关系质量与青少年及青年群体的问题性网络使用呈显著负相关,表明良好的亲子关系可能是减少问题性网络使用的重要保护因素。该研究进一步发现,这一关联受到问题性网络使用类型、年龄、国家及测量工具等因素的影响。虽然该研究主要关注问题性网络使用,但其结果从侧面说明,家庭关系质量与青少年心理和行为适应之间存在较为稳定的关联。

3.2 亲子关系与攻击、越轨等外化行为

王艳辉等^[12]的研究考察了父母心理控制与青少年外化问题行为之间的关系,发现意志控制和越轨同伴交往在父母心理控制与青少年外化问题行为之间

发挥着链式中介作用。研究结果表明,父母心理控制与青少年意志控制、越轨同伴交往及外化问题行为之间存在关联,并支持“父母心理控制—意志控制—越轨同伴交往—外化问题行为”的链式关联路径。这一链式中介模型揭示了父母心理控制影响青少年外化行为的多阶段传导路径,提示干预工作应同时关注青少年的自我控制培养与同伴交往引导。Zhu 等^[13]对 1974 名中国青少年进行研究发现,父母行为控制与青少年网络成瘾呈负向关联,而心理控制总体呈不利关联趋势;进一步分析发现,亲子关系质量能够调节父母控制行为与青少年网络成瘾之间的关系。具体而言,良好的父子关系能够增强父亲行为控制的保护作用,并减弱父母心理控制的不利影响。

从家庭系统的视角来看,亲子互动与青少年心理、行为适应之间并非简单的单向关系。Yu 等^[14]采用纵向研究设计,考察了父母心理控制与青少年适应不良之间的双向关系。研究对 543 名中国青少年进行了两时间点追踪,结果发现,父亲心理控制与随后出现的青少年内化症状和攻击行为呈正向纵向关联,同时青少年与越轨同伴交往也与后续父母心理控制存在一定关联。该研究表明,亲子互动与青少年心理和行为问题之间可能存在动态的双向作用,而非单向的因果关系,为理解亲子关系影响青少年心理发展的动态过程提供了纵向证据。高亚兵等^[15]的研究则关注父母教育焦虑对青少年情绪与行为问题的影响,发现父母消极教养方式在父母教育焦虑与青少年情绪行为问题之间发挥着中介作用。父母过高的教育焦虑容易转化为对子女的过度控制、严厉惩罚等消极教养行为,进而增加青少年的情绪与行为问题风险。这一研究揭示了当代“教育内卷”背景下,父母教育焦虑对青少年心理发展的潜在危害。

综合上述文献可以发现,亲子关系对青少年外化行为问题的影响同样遵循着“资源损耗—行为失范”的逻辑路径。父母心理控制、教育焦虑等消极因素通过削弱青少年的自我控制能力、满足其心理补偿需求(如通过网络寻求自主感与归属感)来推动外化行为问题的产生。同时,越轨同伴交往在外化行为问题的形成中扮演着重要的“放大器”角色,而亲子关系质量则决定了青少年是否容易陷入不良同伴群体。此外,家庭代际传递过程表明,父母自身的心理健康状况与教养行为模式具有跨代际的延续性,打破这一不良循环需要从改善父母心理健康与

提升教养能力两方面入手。

4 亲子关系影响青少年心理发展的中介机制

前文梳理了亲子关系与青少年内化心理问题、外化行为问题之间的关联,但要深入理解这一影响过程,还需揭示其作用机制。中介机制是指亲子关系如何通过一系列中间变量来影响青少年心理发展,明确这些机制有助于为干预实践提供精准的靶点。近年来,研究者从亲子依恋、亲子冲突、心理韧性、情绪调节等多个角度探讨了亲子关系影响青少年心理发展的中介路径。

4.1 亲子依恋与亲子亲密关系

亲子依恋理论认为,早期与主要照顾者形成的情感联结模式会影响个体后续的人际关系与情绪调节方式。在青少年期,亲子依恋仍然是影响个体心理适应的重要内部工作模型。刘志军等^[16]的研究基于社会学习理论和依恋理论,探讨了父母“低头行为”对青少年网络欺负和受欺负的影响,发现亲子亲密感和内化问题在父母低头行为与青少年网络受欺负之间发挥着链式中介作用。父母过度关注手机而忽视与子女的情感交流,会降低亲子亲密感,进而引发青少年的内化问题(如抑郁、焦虑),最终增加其遭受网络欺负的风险。这一研究将数字时代的亲子互动新形态与青少年心理发展联系起来,揭示了亲子依恋质量在其中的核心中介作用。

魏华等^[17]进一步考察了父母低头行为与青少年网络欺负之间的关系,发现压力在父母低头行为与青少年网络欺负之间发挥着中介作用,年龄则调节了这一中介过程。父母低头行为通过增加青少年的心理压力,进而诱发网络欺负行为,且这一效应在年龄较大的青少年中更为显著。这两项研究共同表明,在数字化时代,父母的媒介使用行为通过影响亲子依恋质量与青少年的情绪状态,间接作用于其外化行为问题,提示父母应重视自身的媒介使用习惯对子女的示范效应与情感影响。

4.2 心理资源与情绪适应机制

心理韧性和情绪调节是连接家庭环境与青少年心理健康的重要心理资源。Johnco 等^[18]采用连续 3 年的纵向追踪设计,考察了父母与青少年抑郁、焦虑之间的双向关系,以及父母拒绝、情感温暖和过度保护等教养行为在其中的作用。研究表明,父母的心理健康状况与青少年的抑郁、焦虑发展存在动态关联,而父母教养行为可能参与这一代际传递过

程。该研究提示,父母心理健康与教养行为可能共同参与青少年抑郁、焦虑的发展过程,进一步说明家庭心理环境与教养行为是连接父母因素和青少年心理健康的重要环节。

4.3 亲子冲突与家庭互动机制

吴伟等^[19]采用纵向研究设计,考察了父母心理控制与童年中期儿童问题行为的动态关系,发现父子依恋和母子依恋在父母心理控制与儿童问题行为之间发挥着中介作用。具体而言,母亲心理控制通过削弱母子依恋质量来影响儿童的问题行为,而父亲心理控制则既可以通过父子依恋间接影响问题行为,也可能存在其他直接作用路径。该研究还发现了性别差异:父子依恋只中介了父亲心理控制与男生问题行为的关系。这一纵向研究为亲子关系影响青少年心理发展的因果推断提供了更有力的证据,同时揭示了父亲与母亲在亲子关系中的差异化作用。

王歆逸等^[20]的研究关注了父母过度教养和亲子冲突与青少年抑郁的关系,发现亲子冲突在父母过度教养与青少年抑郁之间发挥着中介作用,且存在显著的发展性差异。在初中阶段,父子冲突中介了父亲过度教养与青少年抑郁的关系;而在高中阶段,母子冲突中介了母亲过度教养与青少年抑郁的关系。这一发现揭示了亲子冲突作为亲子关系影响青少年心理发展的关键中介变量,其作用模式随青少年年龄增长而发生变化,提示家庭干预应考虑青少年不同发展阶段的特点。

4.4 多因素交互作用与动态机制

综合上述文献可以发现,亲子关系影响青少年心理发展的中介机制呈现出“多路径、动态化、情境化”的特征。从路径数量来看,亲子依恋、亲子冲突、心理韧性、情绪调节、认知评价等变量均在不同研究中发挥着中介作用,表明亲子关系的影响并非通过单一渠道传递,而是通过多个相互关联的心理过程共同实现。从动态变化来看,纵向研究进一步揭示了亲子关系与青少年心理、行为适应之间的时间序列关系,同时提示二者可能存在相互影响的动态过程。从情境特征来看,数字化时代的父母媒介使用行为、重大公共卫生事件等特殊情境为亲子关系影响青少年心理发展提供了新的作用场域,传统的依恋理论、社会学习理论等需要结合时代特征进行拓展与修正。

5 综合讨论与研究展望

基于前文对亲子关系与青少年内化心理问题、外化行为问题以及作用机制的系统梳理,本节将从整体特征、家庭系统、特殊时期以及研究不足与未来方向四个维度展开综合讨论。

5.1 亲子关系与青少年心理健康关联的整体特征

从国内外研究的整合视角来看,亲子关系对青少年心理发展的影响呈现出“双向作用、维度差异、机制复杂”的整体特征。ROMERO-ACOSTA 等^[21]通过对 parenting styles 与儿童青少年焦虑、抑郁症状关系的系统分析发现,权威型教养方式与较低的焦虑、抑郁水平显著相关,而专制型与忽视型教养方式则与较高的心理症状水平相关。这一发现与部分国际研究结果具有一致性,提示积极教养方式与较好的青少年心理健康之间可能存在一定的跨文化一致性,但其文化差异仍需更多比较研究加以验证。然而,不同维度的亲子关系对青少年心理发展的影响存在差异:情感温暖维度主要影响青少年的情绪体验与自我评价,行为控制维度主要影响青少年的行为规范与社会适应,而心理控制维度则对青少年的自主需求、自我认同产生最为负面的影响。

SHAO 等^[22]的研究从积极发展的视角考察了亲子关系与青少年学习投入的关系,发现学习动机和学业自我效能感在亲子关系与学习投入之间发挥着链式中介作用。这一研究拓展了亲子关系影响青少年心理发展的功能领域,表明亲子关系不仅影响青少年的情绪与行为适应,还深刻影响其学业动机与成就表现。亲子关系质量较高的青少年具有更强的学习动机和更高的学业自我效能感,进而表现出更高水平的学习投入。这一发现对于理解家庭因素与学校适应之间的关联具有重要启示,提示学校心理健康教育应重视家校合作,通过改善亲子关系来促进学生的学业发展。

5.2 家庭系统视角下的综合讨论

LI 等^[23]的研究从家庭系统理论出发,探讨了婚姻关系对子女心理健康的影响,并考察了亲子关系在其中的中介作用。研究发现,婚姻关系质量通过影响亲子关系质量来间接影响子女的心理状况,即亲子关系是婚姻关系影响子女心理健康的重要传导机制。这一研究揭示了家庭系统中不同子系统之间的相互作用,表明亲子关系并非孤立存在,而是嵌套于更大的家庭系统之中。夫妻冲突、婚姻满意

度等因素会通过改变父母的情绪状态与教养行为,进而影响亲子互动质量,最终作用于青少年的心理发展。因此,在探讨亲子关系对青少年心理发展的影响时,不能忽视家庭系统中其他关系(如夫妻关系)的调节与中介作用。

GAO 等^[24]的研究考察了亲子关系与青少年智能手机使用障碍之间的关系,发现生活质量在两者之间发挥着中介作用,教育水平则调节了这一中介过程。亲子关系良好的青少年具有更高的生活质量感知,进而表现出更低的智能手机使用障碍风险;而对于教育水平较高的青少年而言,这一保护效应更为显著。该研究将生活质量这一综合性指标纳入分析框架,揭示了亲子关系影响青少年心理发展的远端结果,同时发现了个体特征(教育水平)对作用过程的调节效应。这一发现提示,亲子关系的影响并非均匀作用于所有青少年,而是受到个体自身特征与外部环境的调节。

5.3 特殊时期亲子关系的独特作用

QU 等^[25]在新冠疫情学校复课期间开展的研究考察了亲子冲突与亲子亲密感对青少年心理困扰的预测作用,发现疫情期间的亲子冲突能够显著预测青少年的抑郁症状,而亲子亲密感则对心理困扰具有保护作用。该研究揭示了在重大公共卫生危机等特殊时期,亲子关系对青少年心理健康的影响更为凸显。疫情期间长期的居家学习、社交隔离增加了亲子互动的频率与强度,既可能加剧亲子冲突,也可能深化亲子亲密感,进而对青少年心理发展产生差异化影响。这一发现对于理解极端情境下家庭功能的保护作用具有重要价值,也为后疫情时代的家庭心理健康促进提供了实证依据。

5.4 研究不足与未来展望

尽管现有研究已取得丰硕成果,但仍存在以下不足:第一,研究设计以横断面研究为主,纵向追踪研究相对不足,难以确立亲子关系与青少年心理发展之间的因果关系时序;第二,测量工具以自陈问卷为主,存在共同方法偏差问题,未来应结合行为观察、生理指标等多方法测量;第三,对父亲与母亲在亲子关系中的差异化作用关注不够,多数研究将父母视为同质群体,忽视了父职与母职的独特功能;第四,数字化时代的新型亲子互动模式(如父母低头行为、网络共同使用等)研究尚处于起步阶段,需要更多实证研究加以验证;第五,干预研究匮乏,现

有研究多停留在相关与预测层面,缺乏基于实证证据的亲子关系干预方案开发与效果评估。

未来研究可从以下方向深化:一是开展大样本、多时点纵向追踪研究,揭示亲子关系与青少年心理发展的动态交互过程;二是采用多方法、多信息源的研究设计,提高研究结论的可靠性;三是分别考察父亲与母亲的独特作用及父母双方的交互效应;四是关注数字时代的亲子关系新形态,探讨父母媒介使用行为对青少年心理发展的影响机制;五是开发基于实证证据的亲子关系促进干预方案,并通过随机对照试验验证其效果,为青少年心理健康促进提供可操作的实践指南。

6 结论

本综述系统梳理了 2019 年至 2024 年间国内外关于亲子关系对青少年心理发展影响的研究成果,得出以下主要结论:第一,亲子关系质量与青少年内化心理问题密切相关,父母情感温暖、自主支持等积极教养行为总体上与较低水平的抑郁、焦虑等内化心理问题相关,而心理控制、拒绝和过度保护等消极教养方式总体上与较高水平的心理问题相关;第二,亲子关系对青少年外化行为问题同样具有显著影响,父母心理控制通过削弱青少年的自我控制能力、增加越轨同伴交往来推动外化问题行为的产生,父母教育焦虑也会通过消极教养方式的中介作用增加青少年的情绪与行为问题;第三,亲子关系影响青少年心理发展的作用机制复杂多元,亲子依恋、亲子冲突、心理韧性、情绪调节、生活质量等变量均在不同研究中发挥着重要的中介作用,且这些机制存在显著的发展性差异与情境特异性;第四,在重大公共卫生事件等特殊时期,亲子关系对青少年心理健康的影响更为凸显,高质量的亲子关系能够有效缓冲外部压力对青少年心理发展的负面冲击。综上所述,改善亲子关系质量、提升父母教养能力并促进青少年心理韧性发展,可能是改善青少年心理健康状况的重要干预方向。未来应加强纵向研究、多方法研究及干预研究,为青少年心理健康促进提供更加坚实的科学依据与实践指导。

参考文献

- [1] 王秋英, 黄巧敏, 刘晓凤, 迟新丽. 家庭功能对青少年早期外化问题行为的影响: 心理韧性的中介作用和性别的调节作用[J]. 心理与行为研究, 2020, 18(5): 659-665.

- [2] 从恩朝, 蔡亦蕴, 王韵, 吴彦. 青少年抑郁情绪及自杀意念与父母教养方式之间的关联研究[J]. 中国当代儿科杂志, 2021, 23(9): 938-943.
- [3] 蔡雪斌, 桂守才, 唐易齐, 张硕, 许明星. 父母教养方式对青少年心理韧性的影响: 自我控制与调节聚焦的链式中介[J]. 心理发展与教育, 2022, 38(4): 505-512.
- [4] 从恩朝, 吴彦, 蔡亦蕴, 陈海莹, 徐一峰. 青少年自杀意念与家庭环境和心理韧性之间的关联研究[J]. 中国当代儿科杂志, 2019, 21(5): 479-484.
- [5] 秦瑶, 彭运石. 父母教养方式对初中生社交焦虑的影响: 同伴接纳和反刍思维的链式中介作用[J]. 心理发展与教育, 2024, 40(1): 103-113.
- [6] 刘佳佳, 阙建宇, 张安易, 陆林. 新冠疫情对儿童青少年心理健康的影响及应对建议[J]. 科技导报, 2021, 39(18).
- [7] 徐鑫铭, 邓赐平, 刘明. 父母学业参与和高中生消极情绪的关系: 亲子关系的中介作用以及父母心理控制的调节作用[J]. 心理科学, 2020, 43(6): 1341-1347.
- [8] 孙凌, 黎玉兰, 马雪香, 符仲芳. 父母心理控制对青少年抑郁的影响: 一个多重中介模型[J]. 中国特殊教育, 2019(9): 68-73.
- [9] 张雯, 王振宏. 负性生活事件与青少年内化问题的关系: 社会支持的中介作用和亲子亲和的调节作用[J]. 心理发展与教育, 2023, 39(5).
- [10] 从恩朝, 陈海莹, 王韵, 胡瑶, 杨卫敏, 吴彦. 青少年焦虑情绪与父母教养方式的关联研究[J]. 中国儿童保健杂志, 2022, 30(8): 900-903.
- [11] ZHU Y, DENG L, WAN K. The association between parent-child relationship and problematic internet use among English- and Chinese-language studies: A meta-analysis[J]. *Frontiers in Psychology*, 2022, 13: 885819.
- [12] 王艳辉, 沈梓锋, 赖雪芬. 父母心理控制与青少年外化问题行为的关系: 意志控制和越轨同伴交往的链式中介作用[J]. 心理发展与教育, 2024, 40(3).
- [13] ZHU X, DENG C, BAI W. Parental control and adolescent internet addiction: the moderating effect of parent-child relationships[J]. *Frontiers in Public Health*, 2023, 11: 1190534.
- [14] YU X, FU X, YANG Z, ZHANG M, LIU X, FU Y, LV Y. Bidirectional relationship between parental psychological control and adolescent maladjustment[J]. *Journal of Adolescence*, 2021, 92: 75-85.
- [15] 高亚兵, 胡晶晶, 周丽华, 屠筱青. 父母教育焦虑和青少年情绪与行为问题的关系: 父母消极教养方式的中介作用[J]. 应用心理学, 2022, 28(2): 134-142.
- [16] 刘志军, 陈继为. 父母"低头行为"对青少年网络欺负和受欺负的影响: 亲子亲密感和内化问题的链式中介作用[J]. 心理与行为研究, 2023, 21(4).
- [17] 魏华, 丁慧敏, 陈武, 郝兴风, 熊婕. 父母低头行为与青少年网络欺负的关系: 压力的中介作用与年龄的调节作用[J]. 心理发展与教育, 2024, 40(2).
- [18] JOHNCO C J, MAGSON N R, FARDOULY J, et al. The role of parenting behaviors in the bidirectional and intergenerational transmission of depression and anxiety between parents and early adolescent youth[J]. *Depression and Anxiety*, 2021, 38(12): 1256-1266.
- [19] 吴伟, 谢瑞波, 丁苑, 王蝶, 李伟健. 父母心理控制与童年中期儿童问题行为的纵向关系: 父子依恋和母子依恋的中介作用[J]. 心理科学, 2022, 45(3): 590-597.
- [20] 王歆逸, 刘思含, 伍新春. 父母过度教养和亲子冲突与青少年抑郁的关系及发展性差异[J]. 应用心理学, 2022, 28(1): 17-24.
- [21] ROMERO-ACOSTA K, GÓMEZ-DE-REGIL L, et al. Parenting styles, anxiety and depressive symptoms in child/adolescent[J]. *Revista Colombiana de Psicología*, 2021, 30(1): 12-25.
- [22] SHAO Y, KANG S. The link between parent-child relationship and learning engagement among adolescents: The chain mediating roles of learning motivation and academic self-efficacy[J]. *Frontiers in Education*, 2022, 7: 854549.
- [23] LI C, JIANG S, FAN X, ZHANG Q. Exploring the impact of marital relationship on the mental health of children: Does parent-child relationship matter?[J]. *Journal of Health Psychology*, 2020, 25(10-11): 1669-1680.
- [24] GAO Q, SUN R, FU E, JIA G, XIANG Y. Parent-child relationship and smartphone use disorder among Chinese

adolescents: The mediating role of quality of life and the moderating role of educational level[J]. Addictive Behaviors, 2020, 101: 106065.

- [25] QU Y, LI X, NI B, HE X, ZHANG K, WU G. Identifying the role of parent-child conflict and intimacy in Chinese adolescents' psychological distress during school reopening in COVID-19 pandemic[J]. Developmental Psychology,

2021, 57(10): 1735-1747.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS