

父母教養方式對青少年心理韌性之影響

孫世云

國立彰化師範大學輔導與諮商系社區輔導與諮商組大學生

一、前言

在現今快速變動的時代，青少年不僅須應對來自四面八方的資訊誘惑與社群媒體的衝擊，還承受著沉重的學業壓力、自我認同的不確定性、價值觀的混淆與家庭關係的轉變。處於如此高壓與轉變的情境下，青少年易產生徬徨、焦慮與憂鬱等情緒困擾。根據衛生福利部（2024）發布的 112 年青少年健康行為調查報告，約有 10% 的國中生與 12% 的高中職學生經常感到孤獨與寂寞；兒童福利聯盟（2023）也發現，有 12% 的國高中生壓力程度達嚴重以上，17% 的學生自評憂鬱程度達到嚴重以上。這些結果反映出青少年正面對壓力與情緒調適的挑戰。親子天下（2024）「過曝世代中小學生心理韌性問卷調查」亦顯示，有高達 33% 的學生因害怕失敗而不敢嘗試，可見亟需提升心理韌性。臺灣童心創意行動協會（2025）針對孩童關鍵能力的調查亦指出，「缺乏自信與心理韌性」是當前孩子最主要學習的挑戰。可見青少年的身心健康與心理韌性狀況亟需社會各界重視與支持。

美國心理學會（American Psychological Association, 2016）將韌性（resilience）定義為「個體在面對困難或具挑戰性的經驗時，能夠成功適應與調整的過程與結果」。這種能力主要體現在心理、情緒與行為層面，並透過靈活因應外在環境與內在需求，協助個體有效應對壓力與逆境。當青少年具備較高的心理韌性時，即使面臨風險情境，也較能成功克服困難，展現正向的適應能力（Fergus & Zimmerman, 2005）。因此，心理韌性可視為協助青少年在遭遇困境後，得以用正向態度恢復並維持心理健康的重要保護因子。

影響青少年心理韌性的因素眾多，包含個人、家庭、學校與社會等層面。其中父母的教養方式扮演重要的角色，不僅影響孩子的價值觀與行為模式，還能塑造其情緒調節與壓力因應的能力。許多研究指出，若父母展現關愛與溫暖的教養態度，會對孩子的心理健康與韌性產生正向影響；反之，嚴厲、拒絕或控制過度的教養方式，則可能不利心理健康與韌性發展（Ding, et al., 2023；Sullivan et al., 2023）。

面對高壓且變動的成長階段，父母的教養行為不僅塑造了青少年的情緒調節能力，也會成為其面對壓力與挑戰時的重要資源。因此，探討不同類型的父母教養行為如何影響青少年的心理韌性發展，對於促進其心理健康與長遠適應能力，具有重要意義。

二、不同教養方式對心理韌性之影響

Baumrind（1967）認為教養的核心在於控制議題，據此提出「家庭教養模式」，並依「要求性」（demandingness）與「回應性」（responsiveness）兩項要素，提出三種不同的教養類型。而 Maccoby 與 Martin（1983）以 Baumrind 的理論為基礎，更進一步依父母對孩子的「要求性」與「回應性」的程度細分，最後歸納出開明權威型、寬鬆放任型、專制威權型與忽視冷漠型四種教養類型。至於父母採取此四種不同的教養類型對孩子心理韌性發展會產生哪些影響，華人本土相關研究中，呂東（2025）針對不同家庭教養方式對大學生心理韌性發展的研究發現，開明權威型教養能夠賦能心理韌性發展。綜合相關理論與研究結果，論述如下：

（一）開明權威型（高回應、高要求）

此類型父母會設立明確的準則，以理性且權威的態度來落實這些要求，並期許孩子展現成熟、負責的行為表現。此外，也重視與孩子的開放溝通，主動傾聽孩子的想法，鼓勵他們表達，並共同討論出雙方都能接受的決定。此種教養方式，有助於增強壓力緩衝能力、促進兒童前額葉發育（如提升情緒調節能力）（呂東，2025），透過情緒支持與規則引導的平衡，培養自主性，提供情感支持，幫助個體建立「可控感與勝任感」（Pinquart，2017），促進其心理韌性發展。

（二）寬鬆放任型（高回應、低要求）

此教養方式容易造成依賴與因應能力缺失（呂東，2025），當孩子出現衝動或不成熟的行為時，此類型父母通常以寬容態度應對，少以控制或懲罰方式加以要求，並盡力滿足孩子的需求。雖能提供溫暖與支持，但過度的自由與缺乏適當規範，反在面對壓力缺乏自律與抗壓能力，認為大家都應順其所求，對心理韌性的培養不見得有正面效益。

（三）專制威權型（低回應、高要求）

此教養方式會壓抑與削弱自我效能感（呂東，2025），父母強調絕對服從，對孩子設下嚴格規範，且不容許異議，當孩子違反規範，常以嚴厲懲罰應對。父母通常缺乏情感支持，也不向孩子解釋規範背後的理由。這種過度控制與缺乏關懷的氛圍，限制青少年的自主性與內在資源發展，產生低自我價值，進而抑制其心理韌性的成長。

（四）忽視冷漠型（低回應、低要求）

此教養方式會使情感缺位與適應障礙（呂東，2025），父母對孩子既不給

予情感支持，也缺乏基本行為要求，對孩子的需求與表現漠不關心。親子關係疏離，甚至會主動逃避教養責任。這種教養方式會使青少年缺乏安全感與歸屬感，感受不到關愛與支持，遇到困境無法尋求有效的協助與引導。

綜合以上論述，可見教養方式與青少年心理韌性發展關係密切。後續研究（Çakmak Tolan & Bolluk Uğur，2024）亦指出，正向教養方式（如支持型、民主型與關懷型）能有效促進提升青少年的心理韌性；反之，負向教養方式（如忽視冷漠型與專制威權型）則可能削弱其心理韌性，增加心理健康風險。

三、教養觀念典範之轉變

2024 年 11 月 28 日，我國正式通過《民法》第 1085 條修正草案，將原本關於父母「懲戒」子女的條文，明確修訂為父母在保護和教養未成年子女時，必須採取有助孩子身心發展、且不包含任何形式身心暴力的方法。這象徵著台灣對兒童人權與教育觀念的重大轉變。

在社會文化方面，愈來愈多新聞與媒體倡導以溫和、尊重、同理為核心的教養方式，逐漸取代過去強調父母權威、要求子女無條件服從的傳統教養觀。這種觀念典範的轉變，或許還無法成為普世價值，但確實減少了代間衝突，也能讓親子關係更加緊密，增加親子的依附感。

另外，教育現場同樣與時並進。108 課綱推動「適性揚才」的理念，強調培養學生的自主行動、溝通互動與社會參與能力，期待每個孩子都能找到自己的興趣與方向，並且活出獨特的價值。這樣的變革，讓「教養」不再只是「管教」，而是陪伴孩子共同探索、一起成長的重要旅程。

家庭是孩子最早接觸、影響力最大的社會場域。父母若能給予正向且溫暖的引導，有助於孩子在適應力、幸福感與人格發展上的成長。近年研究傾向指出，父母選擇「開明權威型」教養方式的比例較高（吳瑀嫻，2011；呂朝賢、呂慧玲，2014）。親子天下（2023）對新世代父母大調查亦顯示，逾八成父母不願複製上一代的高壓作法，朝向追求平等、相互尊重的親子關係。此也反映出教養觀念隨著世代年紀的差異而逐漸轉變中。

本土實證研究也顯示此教養方式對子女發展具正面影響。吳瑀嫻（2011）發現，採開明權威型的家長，其幼兒在生活自理能力上表現較佳；王逸倩（2015）則指出，此教養風格與青少年自主性發展呈正相關。可見這種兼具溫暖支持與合理規範的教養方式，有助於培養自律、自信與責任感，也提升孩子面對挑戰與逆境復原的能力。

四、結論與建議

（一）結論

父母的教養態度會影響青少年的心理韌性發展，若採取正向教養方式，如「開明權威型」，有助於提升青少年心理韌性發展；相反地，若採用負向教養方式，如「忽視冷漠型」、「專制威權型」，或是一味「寬鬆放任型」，很可能導致青少年出現心理健康問題，阻礙其心理韌性發展。

隨著社會觀念的進步及法令的修訂，台灣的教養方式正逐步朝向更重視溝通與情感連結的方向發展。不過長期推動社會情緒教育的楊俐容在實務中卻發現，雖然有愈來愈多的父母對孩子的互動從批評，改變為稱讚，但孩子的韌性卻沒有提升，其認為關鍵可能是父母只針對成果稱讚，較少對努力過程的鼓勵（親子天下，2024），華人文化中，父母對子女的期望往往寄託在成就非凡，過度重視結果，也讓孩子擔心「是否哪天我表現不佳，就不被家人接納？就沒有價值？」，值得省思。父母若能多以關懷、同理、支持、引導為教養核心，鼓勵孩子探索與面對挑戰，將有助青少年發展出面對未來逆境與挫敗的堅韌力量，也能明白失敗也是一種學習與成長。

（二）建議

至於如何提升青少年心理韌性，除以關懷、同理、支持、引導為教養核心，也針對華人父母過度重視成就與結果，提出幾點建議：

1. 建立開放對話的家庭氛圍

良好的溝通可以讓親子了解彼此的想法，學會正向表達與同理對方，增強面對壓力時的調適能力。葉芯妤（2019）研究顯示，青少年與父母正向互動（良好溝通、仔細傾聽……等）愈高，心理健康狀態愈好。因此，父母應傾聽他們的聲音，並學習用「我訊息」等方式適度回應與引導，讓青少年有被尊重之感，並知道即使表現不佳仍會被父母接納。

2. 提供合理的規範與引導

正向教養並非對子女一味縱容與放任，而是強調在關愛基礎上提供合理的規範與引導。研究指出，適當的引導與規範，有助於子女發展良好的社會適應能力（陳婉琪、徐崇倫，2011）。父母應根據青少年的特質，訂立清晰可行的規範，在他們有逾矩之舉時，適時提醒與引導，以增強他們面對問題的能力。

3. 給予自主探索的空間

提供機會讓青少年自己做決定、學習調整與承擔後果，才會為自己的選擇負責，而非一味把責任推給父母。培養青少年面對未知的勇氣，父母可以先從設定一些容易實現的小目標做起，讓他們在挑戰中獲得成就感，進而建立自信。

4、多給予肯定和鼓勵

研究顯示，聚焦於努力過程的真誠讚美，有助於培養青少年的成長性思維，並提升其內在動機（Henderlong & Lepper, 2002）。因此當青少年勇於挑戰各種事物時，父母可以運用阿德勒學派的「鼓勵」技巧，適時增強青少年的自信心，多鼓勵他們在過程中的努力與進步，而非僅著重於結果。這有助於青少年發展內在動機，遇到挫折時，依然保持嘗試與學習的動力。

參考文獻

- 王逸倩（2015）。大陸與台灣父母教養方式的差異及其對兩地大學生子女雙元自主性的影響〔未出版碩士論文〕。國立臺灣大學。
- 呂東（2025）。不同家庭教養方式對大學生心理韌性發展的影響－基於大學心理諮商個案的質性分析。心理諮商理論與實務，7(6)，368-373。
- 呂朝賢、呂慧玲（2014）。教養方式與學童幸福感。人文社會科學研究，8(3)，79-101。取自 [https://doi.org/10.6284/NPUSTHSSR.2014.8\(3\)5](https://doi.org/10.6284/NPUSTHSSR.2014.8(3)5)
- 兒童福利聯盟（2023）。2023年臺灣國高中生心理健康調查結果。取自 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2544
- 社團法人臺灣童心創意行動協會（2025）。孩童關鍵能力調查報告。取自 https://drive.google.com/file/d/1VDXIF_IL1HogsWmqCC2bJDsKenglOqtW/view
- 吳瑀嫻（2011）。幼兒生活自理能力與父母教養類型之關聯〔碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 陳婉琪、徐崇倫（2011）。愛的教育，鐵的紀律？父母教養方式與青少年心理健康之相關。教育研究集刊，57(2)，121-154。取自 [https://doi.org/10.6910/BER.201106_\(57-2\).0004](https://doi.org/10.6910/BER.201106_(57-2).0004)
- 葉芯妤（2019）。親子互動關係對青少年心理健康影響之探討〔碩士論文〕。國防醫學院，台北市。

- 衛生福利部國民健康署（2024）。112 年青少年健康行為調查報告。衛生福利部國民健康署。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=257>
- 親子天下（2023）。新世代父母大調查。取自 https://activity.parenting.com.tw/15th_survey-1069
- 親子天下（2024）。萬名「過曝世代中小學生心理韌性調查」結果。取自 <https://premium.parenting.com.tw/article/5097610>
- American Psychological Association. (2016). *Resilience*. In *APA dictionary of psychology*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- Çakmak Tolan, Ö., & Bolluk Uğur, G. (2024). The relation between psychological resilience and parental attitudes in adolescents: a systematic review. *Curr Psychol* 43, 8048-8074. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04966-7>
- Ding, X., Zheng, L., Liu, Y., Zhang, W., Wang, N., Duan, H., & Wu, J. (2023). Parenting styles and psychological resilience: The mediating role of error monitoring. *Biological psychology*, 180, 108587. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2023.108587>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419. Retrieved from <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Henderlong, J., & Lepper, M. R. (2002). The effects of praise on children's intrinsic motivation: a review and synthesis. *Psychological bulletin*, 128(5), 774-795. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.774>
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction. In P. H. Mussen, & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 4. Socialization, Personality, and Social Development* (4th ed., pp. 1-101). New York, NY: Wiley.

- Pinquart M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental psychology*, 53(5), 873-932. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/dev0000295>

- Sullivan, A. D. W., Bozack, A. K., Cardenas, A., Comer, J. S., Bagner, D. M., Forehand, R., & Parent, J. (2023). Parenting Practices May Buffer the Impact of Adversity on Epigenetic Age Acceleration Among Young Children With Developmental Delays. *Psychological science*, 34(10), 1173-1185. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/09567976231194221>

