

婚姻质量对夫妻双方心理健康的影响： 沟通模式的中介作用

徐扬帆

(乌鲁木齐市家庭婚姻咨询中心，新疆乌鲁木齐 830000)

摘要：婚姻作为成年人最核心的亲密关系形态，其质量水平直接作用于夫妻双方的心理健康状态，而沟通模式在二者之间承担着关键的中介传导功能。为系统揭示婚姻质量、沟通模式与夫妻心理健康之间的内在作用机制，本文以家庭系统理论、社会交换理论、情绪沟通理论与亲密关系中介模型为支撑，对核心概念进行严谨界定，梳理婚姻质量对心理健康的直接影响路径，并重点阐释沟通模式在其中的中介效应。研究表明，高质量婚姻通过塑造建设性、支持性、合作性的积极沟通模式，显著提升情绪调节能力、缓解心理压力、增强心理韧性与社会适应水平，进而维护与促进心理健康；低质量婚姻则易催生指责、防御、轻蔑、回避等消极沟通模式，加剧情绪困扰、提升抑郁与焦虑风险、削弱心理适应能力，进而损害心理健康。沟通模式并非简单的调节变量，而是连接婚姻质量与心理健康的核心中介桥梁，婚姻质量通过改变夫妻互动中的信息传递、情绪表达、冲突解决与支持供给方式，实现对心理健康的正向或负向传导。本文在理论层面完善婚姻与心理健康的中介作用研究框架，在实践层面为婚姻咨询、家庭治疗、心理健康服务提供可依托的理论依据，助力提升婚姻质量、优化沟通模式、维护夫妻心理健康与家庭和谐稳定。

关键词：婚姻质量；心理健康；夫妻沟通；沟通模式；中介作用；家庭系统

中图分类号：C913.13；

文献标识码：A

文章编号：3006-001X (2025) 02-0025-10

DOI：10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.02.003

The Influence of Marital Quality on Mental Health of Couples: The Mediating Role of Communication Patterns

Xu Yangfan

(Urumqi Family and Marriage Counseling Center, Urumqi, Xinjiang 830000)

Abstract: As the most core form of intimate relationship for adults, marital quality directly affects the mental health of both husbands and wives, and communication patterns play a key mediating role between the two. In order to systematically reveal the internal mechanism among marital quality, communication patterns and mental health of couples, this paper rigorously defines the core concepts based on family system theory, social exchange theory, emotional communication theory and intimate relationship mediation model, sorts out the direct influence path of marital quality on mental health, and focuses on explaining the mediating effect of communication patterns. Studies show that high-quality marriage significantly improves emotion regulation ability, relieves psychological pressure, enhances psychological resilience and social adaptation by shaping constructive, supportive and cooperative positive communication patterns, thereby maintaining and promoting mental health. Low-quality marriage tends to induce negative communication patterns such as blame, defensiveness, contempt and avoidance, aggravate emotional distress, increase the risk of depression and anxiety, weaken psychological adaptation, and thus damage mental health. Communication pattern is not a simple regulatory variable, but a core mediating bridge connecting marital quality and mental health. Marital quality realizes positive or negative transmission to mental health by changing information transmission, emotional expression, conflict resolution and support supply in couple interaction. This paper improves the research framework of mediation between marriage and mental health at the theoretical level, provides a theoretical basis for marriage counseling, family therapy and mental health services at the practical level, and helps to improve marital quality, optimize communication patterns, maintain mental health of couples and family harmony and stability.

Keywords: marital quality; mental health; couple communication; communication patterns; mediating role; family system

婚姻是个体成年后最重要的社会关系与情感依托，是家庭系统的核心组成部分，也是影响个体身心健康、生活质量与社会适应的关键环境因素。随着社会转型加速、生活节奏

加快、价值观念多元化，夫妻关系面临着工作压力、经济负担、育儿分工、代际关系、情感需求变化等多重挑战，婚姻质量呈现出分化与波动特征，与之相伴的情绪困扰、压力过

作者简介：徐扬帆，博士，副研究员，研究方向为婚姻家庭治疗与亲密关系。

载、焦虑抑郁、人际敏感等心理健康问题日益突出。在婚姻与心理健康的相关研究中,学界已普遍认可婚姻质量对心理健康具有显著预测作用,但二者之间的内在传导机制、中间变量作用路径仍需进一步系统化、理论化阐释。沟通模式作为夫妻日常互动最直接、最频繁、最核心的行为表现,贯穿于婚姻关系的建立、维持、冲突与修复全过程,既是婚姻质量的外在呈现,也是影响心理健康的重要行为机制。高质量婚姻往往伴随开放、尊重、共情、合作的积极沟通,低质量婚姻则常伴随指责、否定、防御、沉默的消极沟通,而不同沟通模式又会直接作用于个体的情绪体验、认知评价、压力反应与心理状态。由此可见,婚姻质量对心理健康的影响并非简单的直接线性关系,而是以沟通模式为重要中介路径,实现从关系质量到行为互动再到心理状态的逐层传导。当前,国内婚姻家庭研究多聚焦婚姻质量影响因素、婚姻冲突特点、沟通技巧训练等单一主题,针对“婚姻质量—沟通模式—心理健康”链式中介机制的系统理论梳理相对不足,尤其缺乏对中介路径的完整阐释与理论整合。基于此,本文以婚姻质量为自变量,夫妻心理健康为因变量,沟通模式为中介变量,构建完整的理论分析框架,对核心概念进行清晰界定,系统论述婚姻质量对心理健康的直接影响,重点阐释沟通模式的中介作用机制,最终形成逻辑严谨、层次清晰、内容完整的理论体系。本研究的理论意义在于:完善婚姻心理学、家庭社会学、健康心理学交叉领域的理论框架,明确沟通模式在婚姻质量与心理健康之间的中介地位,丰富亲密关系与心理健康的作用机制理论。实践意义在于:为婚姻咨询、家庭治疗、心理健康教育提供理论支撑,帮助夫妻认识婚姻质量、沟通模式与心理健康的内在关联,引导夫妻通过提升婚姻质量、优化沟通模式改善心理健康状态,同时为家庭婚姻咨询机构、社区服务中心、心理健康服务部门提供可参考的理论依据,推动家庭和谐与社会稳定。

一、研究基础

(一) 核心概念界定

1.婚姻质量:明确婚姻质量的核心维度及界定标准。婚姻质量是衡量婚姻关系整体健康水平、稳定程度与满意程度的综合性核心概念,是夫妻双方情感联结、互动沟通、冲突解决、角色履行、价值认同等多方面的综合体现,兼具主观感知与客观行为特征。学术界对婚姻质量的界定经历了从单一满意度到多维度综合评价、从主观感受到主客观结合的发展过程。主观视角强调婚姻质量是夫妻对婚姻关系的整体幸福感、满足感与情感体验;客观视角强调婚姻质量是夫妻

互动行为、关系结构、功能运行的外在表现与稳定特征。综合主流理论与婚姻咨询实践,婚姻质量可界定为:在特定婚姻关系中,夫妻双方基于情感需求、互动模式、责任履行与问题解决能力形成的对婚姻关系的主观满意度与客观适应性的统一体,反映夫妻关系的和谐程度、稳定水平与健康状态。

婚姻质量的核心维度包含以下方面:

第一,情感满意度,指夫妻之间的情感亲密程度、信任水平、尊重程度、接纳程度与依恋安全感,是婚姻质量的情感基础,体现为彼此理解、彼此支持、彼此珍视,能够在情感上相互依靠、相互慰藉。

第二,沟通互动质量,指夫妻之间信息传递、情绪表达、意见交流的频率、效果与方式,是婚姻质量最直接的外在表现,包括沟通意愿、倾听质量、表达清晰度、共情能力与互动积极性。

第三,冲突解决能力,指夫妻面对分歧、矛盾与问题时的处理方式、应对策略与修复能力,是婚姻质量的关键保障,体现为能否理性面对冲突、平等协商、相互妥协、及时修复关系,避免冲突升级与关系僵化。

第四,角色与责任履行,指夫妻在家庭生活中对经济支持、家务分工、子女养育、长辈照料等角色责任的承担与配合程度,是婚姻质量的现实基础,体现为责任公平、分工合理、彼此配合、共同承担。

第五,关系稳定性与适应性,指夫妻关系面对外部压力、生活事件、阶段变化时的稳定程度与调整能力,是婚姻质量的动态特征,体现为能够共同应对压力、适应角色变化、维持关系稳定。

婚姻质量的界定标准以主观满意度与客观互动质量为双重依据,高质量婚姻表现为情感亲密、沟通顺畅、冲突可控、责任共担、适应良好;低质量婚姻表现为情感疏离、沟通不畅、冲突频发、责任失衡、适应困难。婚姻质量具有动态性,会随婚姻阶段、生活事件、互动模式发生变化,同时具有双向性,夫妻双方的感知与行为相互影响、相互塑造,共同决定婚姻质量水平。

2.心理健康:界定夫妻双方心理健康的核心指标。心理健康是指个体在认知、情绪、行为、社会适应等方面保持良好状态,能够正确认识自我、合理表达情绪、有效应对压力、良好适应环境、保持人际和谐,并具备心理韧性与自我调节能力的综合心理状态。针对夫妻群体,心理健康不仅包括个体层面的心理平衡,还包括在婚姻关系中的情绪稳定性、关系适应性、压力承受力与人际互动健康度,是个体心理健康与亲密关系适应的统一体。夫妻双方心理健康的核心指标包

含以下方面：

第一，情绪健康与调节能力，指能够保持情绪稳定、积极乐观，合理感知、表达与调节自身情绪，避免情绪失控、持续低落、过度焦虑、易怒暴躁等问题，具备情绪自我安抚与压力释放能力。

第二，认知健康与自我评价，指能够保持理性认知、客观评价自我与伴侣，避免认知偏差、自我否定、过度猜疑、极端思维等问题，具备积极的自我概念与理性的关系认知。

第三，压力适应与心理韧性，指能够有效应对生活压力、婚姻冲突、外部挫折，保持心理平衡，快速从负面状态中恢复，具备抗压能力、问题解决能力与心理复原力。

第四，无明显心理不适与症状，指未出现持续的焦虑、抑郁、失眠、躯体化、人际敏感等心理困扰或心理问题症状，保持良好的心理功能状态。

第五，婚姻关系适应与人际和谐，指能够在婚姻关系中保持边界清晰、互动健康、尊重彼此，避免过度依赖、情感控制、人际冲突等问题，具备良好的亲密关系适应能力与夫妻互动能力。

夫妻心理健康具有关系依赖性，其状态水平深受婚姻质量、伴侣互动、沟通模式的影响，是个体心理状态与婚姻环境相互作用的结果。高质量婚姻为心理健康提供情感支持与安全保障，低质量婚姻则成为心理压力与情绪困扰的重要来源，而沟通模式则直接影响情绪体验、认知评价与压力反应，成为连接婚姻环境与心理健康状态的关键中介。

3.沟通模式：明确中介变量的核心类型。沟通模式是指夫妻在长期互动中形成的相对稳定的信息传递、情绪表达、意见交流、冲突应对的行为方式与互动习惯，是夫妻互动的核心行为机制，也是连接婚姻质量与心理健康的关键中介变量。沟通模式具有稳定性、习惯性、双向性与情境性，一旦形成会持续影响夫妻互动效果、关系质量与心理体验。

依据沟通效果、情绪特征与行为策略，夫妻沟通模式可分为积极沟通模式与消极沟通模式两大类型，其中每种类型包含具体子模式：

积极沟通模式是促进婚姻质量提升、维护心理健康的良性沟通类型，核心特征为尊重、共情、合作、开放、建设性，主要包括：

第一，建设性沟通模式，以解决问题为导向，理性表达观点、倾听对方意见、平等协商、寻求共识，聚焦问题本身而非指责对方，能够有效化解分歧、达成一致。

第二，支持性沟通模式，以情感支持为核心，主动倾听、共情理解、肯定鼓励、安慰陪伴，能够满足对方情感需求，

提供安全感与情绪价值。

第三，平等式沟通模式，以尊重平等为基础，双方拥有平等表达权、话语权，不控制、不压制、不忽视，彼此尊重差异、包容不同。

第四，修复性沟通模式，以关系修复为目标，冲突后主动道歉、反思自我、主动和解、修复情感联结，避免矛盾积累与关系僵化。

消极沟通模式是损害婚姻质量、引发心理健康问题的不良沟通类型，核心特征为指责、否定、防御、回避、破坏性，主要包括：

第一，指责型沟通模式，以批评攻击为特征，习惯否定对方、指责过错、泛化问题、贴标签，引发对方防御与对抗，加剧冲突。

第二，防御型沟通模式，以自我保护为特征，面对意见时拒绝倾听、寻找借口、反驳对抗、拒绝反思，阻碍问题解决与情感交流。

第三，轻蔑型沟通模式，以贬低否定为特征，表现为嘲讽、鄙视、忽视、不尊重，严重伤害对方自尊与情感联结，是婚姻关系的重要破坏因素。

第四，回避型沟通模式，以沉默退缩为特征，面对冲突或沟通时选择沉默、逃避、转移话题、拒绝交流，导致问题积累、情感疏离、沟通断裂。

第五，要求-退缩型沟通模式，表现为一方主动要求沟通、表达不满，另一方被动退缩、沉默回避，形成恶性循环，加剧沟通失衡与关系紧张。

沟通模式作为中介变量，具有传导功能：婚姻质量通过塑造或强化特定沟通模式，改变夫妻互动行为与情绪体验，进而影响心理健康状态；积极沟通模式承担正向传导功能，将高质量婚姻的积极作用传递至心理健康；消极沟通模式承担负向传导功能，将低质量婚姻的消极作用传递至心理健康。

二、婚姻质量对夫妻双方心理健康的直接影响

婚姻质量作为夫妻亲密关系的核心指标，对心理健康具有直接、显著、持续的影响，这种影响具有双向性与差异性：高质量婚姻对心理健康产生显著正向促进作用，低质量婚姻对心理健康产生显著负向损害作用。这种直接影响通过情感支持、压力缓冲、安全感供给、认知塑造等机制实现，贯穿夫妻日常生活与心理发展全过程。

（一）婚姻质量对夫妻双方心理健康的正向影响

1.高质量婚姻对夫妻情绪调节的积极作用。高质量婚姻对夫妻情绪调节的积极作用，体现在为夫妻双方构建起一个

稳定、安全、包容的情感生态，它不仅是简单的情感陪伴，更是一套成熟的情绪支持系统，全方位滋养个体的情绪健康，提升情绪调节能力，为夫妻应对生活中的情绪波动提供坚实保障。高质量婚姻为夫妻提供稳定的情感安全基地，是情绪调节的重要外部支持系统，这种支持并非临时的安慰，而是长期、持续、可依赖的，能够渗透到日常生活的每一个细节，对情绪健康与调节能力具有全方位、深层次的积极作用，帮助夫妻在复杂的生活场景中始终保持情绪的稳定与健康。

首先，高质量婚姻提供稳定的情绪安全感，显著降低情绪波动与负面情绪触发概率。在情感亲密、彼此信任、相互尊重的婚姻关系中，夫妻双方无需刻意伪装自己，能够真实地展现内心的脆弱与需求，并且明确知道自己会被接纳、被理解、被珍视，这种稳定的情感反馈会逐渐内化为个体的内部安全感，从根源上减少焦虑、不安、猜疑、自卑等负面情绪的产生。这种情绪安全感就像心理上的“避风港”，当个体面对工作压力、人际关系冲突等外部干扰时，不易出现情绪失控、过度敏感、应激反应过强等问题，能够始终保持情绪基线的稳定，即便出现短暂的情绪波动，也能快速恢复平和，避免负面情绪持续蔓延。

其次，高质量婚姻提供有效的情绪宣泄与支持渠道，高效促进负面情绪释放与调节。在高质量婚姻中，夫妻之间会形成开放、包容、支持性的沟通氛围，没有指责、没有评判，只有真诚的倾听与理解，这种氛围让个体敢于自由表达自己的喜怒哀乐，敢于倾诉内心的困扰、委屈与压力，无需将负面情绪压抑在心底，从而避免负面情绪长期积累而引发的心理问题。当一方陷入负面情绪时，伴侣的耐心倾听、共情理解、温柔安慰与积极鼓励，能够快速缓解负面情绪的强度，帮助个体理清情绪背后的原因，调整认知与心态，进而恢复情绪平衡，避免因情绪内耗而影响身心健康与婚姻关系。

再次，高质量婚姻促进积极情绪体验的产生与积累，持续提升情绪幸福感。高质量婚姻中，夫妻之间会有频繁且高质量的情感互动，比如日常的一句关心、一个拥抱、一次肯定，节日里的一份惊喜、一段陪伴，以及共同面对生活琐碎、分享生活喜悦的过程，这些互动都能持续产生愉悦、满足、幸福、温暖、安心等积极情绪，形成积极情绪的积累效应，逐步提升个体的整体情绪健康水平。同时，积极情绪不仅能够直接提升心理健康状态，驱散负面情绪的阴霾，还能拓宽个体的认知范围，让个体以更积极、更包容的心态看待生活中的困难，增强心理韧性，进而形成“积极情绪积累—心理韧性提升—更易产生积极情绪”的良性循环，让夫妻双方始终保持积极乐观的心态。

最后，高质量婚姻帮助个体塑造健康的情绪调节策略，稳步提升自我调节能力。在平等尊重、理性沟通的婚姻环境中，夫妻双方不会因情绪冲动而发生激烈冲突，而是会通过相互影响、相互学习，逐渐掌握理性表达情绪、共情理解对方、适度妥协包容、自我反思调整等健康的情绪调节方式。比如，当双方产生分歧时，不会指责对方，而是会平静表达自己的感受与需求，倾听对方的想法，共同寻找解决办法；当自己出现情绪失控的苗头时，会通过自我反思、主动沟通等方式及时调整，避免情绪进一步升级。这种长期的互动与磨合，会让个体的情绪管理能力与情绪适应能力不断提升，能够更从容地应对生活中的各种情绪挑战，长期维持情绪健康稳定。

2.高质量婚姻对夫妻心理压力的缓解作用。心理压力是影响个体心理健康的核心因素，长期处于高强度心理压力下，容易引发焦虑症、抑郁症等心理问题，还会损害身体健康。而高质量婚姻作为个体最亲密、最稳定的人际关系，具有显著的压力缓冲与缓解功能，能够从多个维度为夫妻提供支持，帮助个体有效应对心理压力，是个体应对压力、保护心理健康的重要保护因素，为夫妻双方的身心健康保驾护航。

从压力来源来看，高质量婚姻能够帮助夫妻共同分担现实压力，有效降低压力感知强度。生活中的现实压力多种多样，包括经济压力、家务劳动压力、育儿压力、照料长辈压力等，这些压力如果由单一主体承担，很容易导致压力过载，进而引发心理疲惫与负面情绪。而在高质量婚姻中，夫妻双方会树立“共同体”意识，在各项责任上做到合理分工、相互配合，比如共同承担家庭开支、分工完成家务、共同照顾孩子与长辈，有效分散个体承担的压力负荷，避免某一方独自承受过重的压力。同时，当面对失业、疾病、家庭变故等外部困难与突发生活事件时，夫妻双方会携手并肩、共同面对，让个体清晰感受到“并非独自面对”，这种陪伴与支持会显著降低个体对压力的主观感知与威胁评估，让压力带来的心理负担得到有效减轻。

从压力应对来看，高质量婚姻提供多元的压力应对支持，有效提升个体的压力解决能力。当个体面临心理压力时，单纯的情绪安慰往往不够，而高质量婚姻能够为个体提供全方位、多元化的支持，包括情感支持、信息支持、实际帮助与陪伴支持，构成一个完整的社会支持系统。情感支持能够缓解个体的负面情绪，给予个体心理慰藉；信息支持能够帮助个体收集相关信息、分析问题本质，为解决压力提供思路；实际帮助能够直接为个体分担压力，减少压力带来的负担；陪伴支持则能让个体感受到温暖与力量，增强应对压力的信

心。这些支持相互配合，能够帮助个体更有效地分析问题、寻找解决策略、克服困难，增强压力应对效能感，当个体面对挫折与困境时，能够减少无助感、绝望感，始终保持信心与动力，显著提升压力应对的成功率。

从生理心理机制来看，高质量婚姻能够有效调节个体的压力反应水平，降低压力对身心的损害。长期处于心理压力下，个体的应激反应会持续处于高强度状态，压力激素（如皮质醇）分泌增多，容易引发紧张、焦虑、疲惫、失眠、头痛等躯体与心理症状，长期下去还会损害免疫系统与心血管系统。而稳定亲密的婚姻关系能够有效缓解这种应激反应，通过伴侣的陪伴、安慰与支持，让个体的身心得到放松，降低应激反应强度，减少压力激素分泌，缓解压力带来的各种躯体与心理不适，促进身心的恢复与调节。长期处于高质量婚姻中的个体，其压力适应能力会不断增强，身心状态也会更加健康，不易因长期压力出现心理耗竭、情绪崩溃等心理健康问题，能够更好地应对生活中的各种压力挑战。

从心理体验来看，高质量婚姻提供强烈的归属感与价值感，有效抵消压力带来的负面体验。心理压力往往会令个体产生孤独感、无助感、自我否定等负面心理体验，长期下去会严重损害心理健康。而高质量婚姻能够为个体提供一个温暖、包容的港湾，让个体感受到强烈的亲密感、归属感与被需要感，这种情感体验能够有效填补压力带来的心理空缺，抵消孤独感与无助感。同时，在婚姻中，个体通过为伴侣、为家庭付出，能够感受到自己的价值与意义，增强自我认同感与自我价值感，有效避免因压力而产生的自我否定，始终维持积极的心理体验，保护心理健康不受压力的过度损害，让个体在压力中依然能够保持积极乐观的心态。

（二）婚姻质量对夫妻心理健康的负向影响

1. 低质量婚姻对夫妻情绪状态的消极影响。低质量婚姻以情感疏离、沟通不畅、冲突频发、缺乏支持为主要特征，是负面情绪产生与积累的重要环境来源，对情绪状态具有持续且深远的消极影响。婚姻本应是个体情感的港湾，是负面情绪的缓冲带，而低质量婚姻却反其道而行之，将婚姻关系变成了负面情绪的“滋生地”和“放大器”，长期身处其中的夫妻，其情绪状态会逐渐被侵蚀，进而影响日常生活、工作乃至身心健康，这种消极影响并非短暂的情绪波动，而是一种长期的、潜移默化的心理消耗，会渗透到个体生活的每一个细节中。

首先，低质量婚姻持续诱发负面情绪，破坏情绪稳定性。低质量婚姻中频繁的争吵、指责、否定、冷漠、忽视等互动，会持续引发愤怒、委屈、失望、焦虑、孤独、压抑等负面情

绪，使个体长期处于情绪负面状态中。比如，夫妻双方常常因为琐碎小事陷入无休止的争执，一方的指责带着不耐烦，另一方的反驳充满委屈，争吵结束后没有和解与安慰，只剩下冷战与疏离，这种反复的负面互动会让双方在潜意识中形成“婚姻=冲突=负面情绪”的关联，哪怕没有明显的矛盾，也会处于一种紧绷的情绪状态。负面情绪的频繁触发与持续存在，会打破情绪平衡，导致情绪波动大、易怒、敏感、低落等情绪不稳定表现，比如原本温和的人会变得暴躁易怒，一点小事就会引发情绪爆发；原本乐观的人会变得敏感多疑，容易陷入自我否定的低落情绪中，难以快速调整自身状态。

其次，低质量婚姻抑制积极情绪产生，降低情绪幸福感。情感疏离、缺乏互动、缺乏肯定的婚姻关系，无法提供愉悦、温暖、满足、幸福等积极情绪体验，使个体长期缺乏情绪滋养，陷入情绪空虚、乏味、低落状态。健康的婚姻中，夫妻间的一句关心、一个拥抱、一次肯定，都能带来积极的情绪反馈，让个体感受到被爱、被重视，而低质量婚姻中，双方缺乏有效的情感交流，甚至刻意回避互动，彼此之间没有赞美、没有鼓励，只有冷漠与敷衍，长期下来，个体就会失去情感寄托，感受不到婚姻带来的温暖与幸福，内心陷入空洞。积极情绪的缺失会进一步加剧负面情绪感受，形成“负面情绪主导、积极情绪匮乏”的不良情绪结构，比如个体在工作中遇到挫折，本希望得到伴侣的安慰与支持，却只得到冷漠的回应，原本的沮丧情绪会进一步加重，甚至延伸到对生活的失望，难以感受到生活中的美好与希望。

再次，低质量婚姻导致情绪压抑与表达障碍，损害情绪健康。在充满冲突、指责、不安全感婚姻环境中，个体为避免冲突升级或遭受否定，会逐渐压抑真实情绪、不敢表达需求、隐藏内心感受，形成情绪压抑与表达障碍。比如，个体感受到委屈时，担心表达后会遭到伴侣的指责与反驳，只能默默忍受，将委屈埋在心底；个体有情感需求时，害怕被伴侣忽视或拒绝，不敢主动诉说，长期压抑自己的真实想法。这种情绪压抑并非简单的“忍一忍”，而是一种长期的心理内耗，长期情绪压抑会导致情绪麻木、情绪耗竭、抑郁倾向等问题，严重损害情绪健康——情绪麻木会让个体对周围的人 and 事失去兴趣，感受不到快乐也感受不到痛苦，如同行尸走肉；情绪耗竭会让个体身心俱疲，哪怕是简单的日常事务也难以应对；而长期的压抑还可能诱发抑郁情绪，出现情绪低落、兴趣减退、睡眠障碍等问题，严重时甚至会影响正常的生活与工作。

最后，低质量婚姻易引发极端情绪与情绪失控，加剧心理风险。长期的情感忽视、关系冲突、沟通断裂，会使个体

情绪调节资源耗尽,出现情绪崩溃、极端愤怒、绝望无助、自伤念头等严重情绪问题,显著提升焦虑障碍、抑郁障碍等情绪相关心理问题的发生风险。当个体长期处于负面情绪的包裹中,且无法通过有效方式释放和调节,情绪调节能力会逐渐下降,一旦遇到某个触发点——可能是一次激烈的争吵,可能是一句伤人的话语,甚至是一件微不足道的小事,就会出现情绪失控的情况。比如,有的夫妻会在争吵中情绪崩溃,出现摔东西、自残等极端行为;有的个体长期感受不到婚姻的希望,会产生绝望无助的情绪,甚至出现自杀的念头。这些极端情绪不仅会伤害自己,还会伤害伴侣,同时也会让个体陷入严重的心理困境,增加患上焦虑症、抑郁症等心理疾病的概率,对身心健康造成不可逆转的伤害。

2.低质量婚姻对夫妻心理适应能力的削弱作用。心理适应能力是个体应对环境变化、压力事件、人际矛盾时保持心理健康的核心能力,是个体在复杂多变的生活中维持心理平衡、实现自我调节的重要保障。而低质量婚姻通过破坏支持系统、引发持续压力、损害自我认知等多种机制,显著削弱夫妻的心理适应能力,让个体在面对生活中的困难与挑战时,难以做出有效的应对,陷入心理困境,长期下来,会进一步加剧心理健康问题,形成恶性循环。

第一,低质量婚姻破坏社会支持系统,降低压力应对资源。婚姻是成年人最核心的社会支持来源,无论是情感上的安慰、实际中的帮助,还是生活中的陪伴,伴侣都是个体最可靠的支持对象。而低质量婚姻中,夫妻双方缺乏情感支持、实际帮助与陪伴支持,使个体失去最重要的支持依靠——当个体遇到工作压力、生活挫折时,希望得到伴侣的倾听与安慰,却只得到冷漠与指责;当个体面临生活中的困难,需要伴侣的帮助与配合时,却遭到拒绝与推诿;当个体感到孤独无助时,希望得到伴侣的陪伴,却只能面对空荡荡的房间。面对压力与困难时,个体缺乏外部支持,只能独自应对,压力应对能力显著下降,心理适应难度大幅提升。比如,一个人在工作中遭遇重大挫折,本可以通过伴侣的支持快速调整心态,重新投入工作,而在低质量婚姻中,他只能独自承受所有的压力与痛苦,难以快速走出困境,甚至会因为长期的孤独与无助,陷入心理崩溃的边缘。

第二,低质量婚姻制造持续内部压力,消耗心理能量。婚姻冲突、情感矛盾、沟通痛苦等内部问题,本身就是持续的压力来源,会不断消耗个体的心理能量、注意力资源与自我调节能力。低质量婚姻中,夫妻双方常常陷入无休止的内耗——为了过往的矛盾争吵,为了彼此的误解冷战,为了生活中的琐碎小事互相指责,这种持续的冲突与矛盾,会让个

体长期处于一种紧张、焦虑的状态,心理能量被不断消耗。长期处于婚姻内耗中,个体易出现心理疲劳、精力不足、注意力下降、决策困难等问题,心理适应能力持续削弱。比如,个体因为长期被婚姻冲突困扰,白天工作时注意力无法集中,频繁出错;晚上难以入睡,睡眠质量下降,导致白天精力不足,面对工作与生活中的困难时,没有足够的心理能量去应对,只能选择逃避,进一步降低自身的心理适应能力。

第三,低质量婚姻损害自我认知与自尊,降低心理韧性。心理韧性是个体面对困难与挫折时,能够快速恢复、积极应对的能力,其核心是积极的自我认知与坚定的抗压信念。而低质量婚姻中,频繁的指责、否定、轻蔑、忽视,会逐渐扭曲个体的自我认知,导致自我怀疑、自我否定、自卑、无价值感等问题,严重损害个体的自尊水平与自我效能感。比如,伴侣长期指责个体“没用”“不够好”“一事无成”,久而久之,个体就会认同这种否定,认为自己真的一无是处,陷入自我怀疑的困境;伴侣的轻蔑与忽视,会让个体感受到自己不被重视、不被需要,产生强烈的无价值感,自尊水平不断下降。当个体缺乏积极的自我认知,没有足够的自尊与自我效能感时,面对生活中的困难与挫折,就会缺乏迎难而上的勇气,心理韧性被显著削弱,难以从负面状态中恢复,甚至会因为一点小小的挫折就一蹶不振。

第四,低质量婚姻导致人际适应不良,影响社会功能。婚姻关系是个体人际互动的核心模板,个体在婚姻中形成的互动模式,会潜移默化地影响到其他人际关系中,比如与家人、朋友、同事的相处。低质量婚姻中,夫妻双方形成的不信任、敏感、防御、对立等互动模式,会泛化到其他人际关系中,导致人际敏感、人际冲突、社交回避等问题,损害个体的社会适应能力与社会功能。比如,在婚姻中常常被伴侣指责、否定,个体就会变得异常敏感,在与朋友相处时,容易误解朋友的话语,认为朋友也在否定自己,进而引发人际矛盾;在婚姻中形成了防御心理,个体在与同事相处时,会刻意保持距离,不愿主动沟通,难以建立良好的同事关系;长期的婚姻冲突还会让个体对人际关系产生恐惧,选择社交回避,不愿与人交往,逐渐孤立自己,进一步降低社会适应能力,影响正常的社会功能。

第五,低质量婚姻阻碍个人成长与发展,降低长期适应能力。健康的婚姻关系是个体成长的“助推器”,伴侣之间相互支持、相互鼓励,能够促进个体自我成长、能力提升与人格完善,让个体在婚姻中不断变得更好,从而提升长期的心理适应能力。而低质量婚姻使个体陷入情绪困扰与关系内耗,无暇关注自我成长,甚至出现退缩、逃避、停滞等状态

——个体的精力都被婚姻中的矛盾与负面情绪消耗,没有多余的时间和精力去学习新的知识、提升自身的能力,也没有心思去反思自己、完善自己;面对生活中的变化与挑战,个体因为长期处于婚姻内耗中,缺乏积极的心态和足够的力量,只能选择退缩与逃避,逐渐陷入停滞不前的状态。这种状态长期持续,会严重影响个人的发展与社会适应水平,让个体难以适应社会的变化与发展,进一步加剧心理健康风险,形成“婚姻内耗→阻碍成长→适应能力下降→心理问题加剧”的恶性循环。

三、沟通模式的中介作用

沟通模式在婚姻质量与夫妻心理健康之间承担核心中介变量角色,即婚姻质量对心理健康的影响,很大程度上通过沟通模式的传导作用实现。婚姻质量首先作用于沟通模式,塑造或强化积极或消极沟通行为;沟通模式再直接作用于心理健康,产生正向或负向影响;最终形成“婚姻质量→沟通模式→心理健康”的完整中介作用路径。中介作用的本质是:婚姻质量通过改变夫妻互动的行为方式,实现对心理健康的间接影响,沟通模式是连接关系质量与心理状态的关键桥梁。

(一) 婚姻质量对沟通模式的影响

婚姻质量是沟通模式形成与发展的重要环境基础,高质量婚姻与低质量婚姻分别对应并塑造出截然不同的沟通模式,二者具有高度对应的因果关系。婚姻作为夫妻双方长期互动的核心场域,其整体质量直接决定了沟通的基调、目的与方式——夫妻在婚姻中感受到的情感温度、信任程度、地位关系,会潜移默化地影响他们表达想法、传递感受、解决问题的行为模式,而沟通模式的固化又会反向作用于婚姻质量,形成要么良性循环、要么恶性循环的互动态势,这种相互作用贯穿婚姻关系的全过程,成为决定婚姻走向的关键因素。

1. 高质量婚姻对积极沟通模式的促进作用。高质量婚姻以情感亲密、信任尊重、平等合作、关系稳定为特征,为积极沟通模式的形成提供安全环境、动机基础与行为强化,全面促进积极沟通模式的建立与巩固。在高质量婚姻中,夫妻双方并非没有矛盾与分歧,而是拥有能够妥善处理分歧、顺畅传递情感的沟通支撑体系,这种婚姻状态让沟通不再是“解决冲突的工具”,更成为“维系情感、深化联结的桥梁”,进而推动积极沟通模式从“被动应对”转变为“主动践行”,最终内化为夫妻双方的互动习惯。

首先,高质量婚姻提供情绪安全感,促进开放表达与真

诚沟通。情绪安全感是沟通的前提,而高质量婚姻恰恰为这种安全感提供了坚实保障——夫妻双方长期相处中建立起深厚的信任,明确彼此的接纳与包容,深知无论自己表达何种想法、暴露何种脆弱,都不会被指责、被否定、被攻击。这种安全的情感氛围,让夫妻敢于放下心理防备,不再刻意掩饰真实的感受,无论是开心的喜悦、委屈的低落,还是对未来的期待、对彼此的建议,都能坦诚、直接地表达出来。这种开放、真诚、透明的沟通氛围,不仅能让双方快速理解彼此的内心需求,更能减少因误解产生的矛盾,为建设性沟通、支持性沟通奠定坚实的心理基础,让沟通成为情感交流的重要载体。

其次,高质量婚姻强化平等与尊重,塑造平等式沟通模式。高质量婚姻的核心特质之一是夫妻地位的平等,这种平等不仅体现在家庭责任的分担、经济权利的共享上,更体现在沟通中的话语权平等。在这样的婚姻中,没有“主导者”与“服从者”的区分,双方都重视彼此的意见与感受,尊重彼此的性格差异、生活习惯与价值观念,不会因为观点不同而强迫对方妥协,也不会因为自身优势而忽视对方的诉求。例如,在面对家庭决策时,夫妻双方会主动倾听对方的想法,共同分析利弊,而非一方独断专行;在产生分歧时,会耐心表达自己的观点,同时认真倾听对方的理由,包容不同意见的存在。长期的这种互动,会逐渐塑造出平等尊重、双向交流的健康沟通模式,让沟通成为双方共同参与、彼此成就的过程。

再次,高质量婚姻以关系维护为目标,促进支持性与修复性沟通。高质量婚姻中,夫妻双方的核心共识是“维护关系和谐、深化情感联结”,这种共识会贯穿于沟通的全过程,推动支持性沟通与修复性沟通的形成。在日常相处中,当一方遇到困难、陷入低谷时,另一方会主动放下自身事务,耐心倾听对方的烦恼,给予情感上的安慰、行动上的支持与语言上的肯定,这种支持性沟通能够让对方感受到被关爱、被重视,进一步强化情感联结;当夫妻之间出现分歧与冲突时,双方不会被情绪主导而陷入争吵,而是始终以“修复关系、解决问题”为导向,主动反思自身的不足,坦诚道歉,积极寻找双方都能接受的解决方案,这种修复性沟通能够快速化解矛盾,避免冲突升级,让婚姻关系在解决问题的过程中更加稳固。

最后,高质量婚姻通过正向强化巩固积极沟通行为。积极沟通本身会带来一系列积极结果——它能化解矛盾、增进理解、提升情绪愉悦度,让夫妻双方感受到婚姻的幸福与温暖,而这些积极结果又会反过来强化夫妻继续使用积极沟通

方式的意愿。例如,一次坦诚的沟通解决了长期存在的家庭矛盾,夫妻双方都会感受到沟通的价值;一句真诚的肯定与鼓励,让对方更愿意主动表达自己的想法。这种“高质量婚姻→积极沟通→更好婚姻质量”的良性循环,会让积极沟通模式逐渐稳定、固化为夫妻双方的长期互动习惯,甚至影响到家庭生活的方方面面,形成充满温情与理解的家庭氛围。

2.低质量婚姻对消极沟通模式的诱发作用。低质量婚姻以情感疏离、冲突频发、缺乏尊重、关系紧张为特征,为消极沟通模式的产生提供土壤,持续诱发并强化指责、防御、轻蔑、回避等不良沟通行为,形成恶性循环。与高质量婚姻不同,低质量婚姻中,沟通不再是情感交流的桥梁,反而成为矛盾升级的“导火索”,夫妻双方在沟通中感受到的是痛苦、压抑与伤害,这种负面体验会让他们逐渐放弃积极沟通,转而采用消极的方式应对,而消极沟通又会进一步加剧婚姻质量的下滑,最终让婚姻陷入难以挽回的困境。

首先,低质量婚姻引发情绪对立,诱发指责型与轻蔑型沟通。低质量婚姻中,夫妻双方长期处于情感不满、关系紧张的状态,彼此的需求无法得到满足,内心积累了大量的愤怒、委屈、失望等负面情绪,这些情绪会在日常互动中不自觉地爆发,进而诱发指责型与轻蔑型沟通。指责型沟通表现为一方不分青红皂白地指责对方的过错,将所有问题都归咎于对方,例如“都是因为你,我们家才变成这样”“你从来都不考虑我的感受”;轻蔑型沟通则更为极端,表现为贬低对方的价值、嘲笑对方的能力,甚至进行人格侮辱,例如“你真是一无是处”“跟你这种人没法沟通”。这种沟通模式不仅无法解决任何问题,还会进一步加剧双方的情绪对立,让彼此的关系更加僵化,陷入“指责→愤怒→更激烈指责”的恶性循环。

其次,低质量婚姻带来不安全感与威胁感,诱发防御型沟通。在低质量婚姻中,充满了批评、攻击、否定等负面互动,夫妻双方始终处于一种“被指责、被伤害”的风险中,这种环境会让个体产生强烈的不安全感与威胁感。为了保护自尊、避免受到进一步的伤害,个体在沟通中会自动启动防御机制,表现为拒绝倾听对方的意见、寻找各种借口为自己辩解、反驳对方的指责、拒绝反思自身的问题,甚至主动攻击对方以转移焦点。例如,当一方指出对方的不足时,另一方不会认真思考自身问题,反而会说“你也好不到哪里去”“明明是你先错的”,这种防御型沟通会彻底阻碍有效交流,让问题无法得到解决,同时也会让双方的信任进一步破裂,加剧婚姻的低质量状态。

再次,低质量婚姻导致沟通失效与痛苦体验,诱发回避

型沟通。在低质量婚姻中,夫妻双方的沟通往往以冲突、争吵、痛苦收场——无论双方试图表达什么,最终都会陷入相互指责、争吵不休的局面,无法达成任何共识,反而会让彼此感受到更深的伤害。这种长期的沟通失效,会让个体将沟通与负面体验牢牢绑定,逐渐形成沟通恐惧与逃避动机,潜意识里认为“沟通只会带来痛苦,不如不沟通”。因此,当面对婚姻中的问题时,个体往往会选择沉默、退缩、转移话题、拒绝交流等方式回避沟通,例如,当对方试图谈论矛盾时,一方会说“我不想说这个”“别烦我”,或者干脆冷战。而这种回避沟通的行为,会导致问题无法得到解决,矛盾不断积累,进而让婚姻关系进一步恶化,形成“回避沟通→问题积累→关系恶化→更不愿沟通”的恶性循环。

最后,低质量婚姻易形成要求-退缩型失衡沟通。这种沟通模式是低质量婚姻中最为常见的消极沟通模式之一,其核心表现为:一方因长期不满而主动要求沟通、表达诉求,试图解决婚姻中的问题;而另一方因长期处于批评、指责的环境中,对沟通充满恐惧,为了避免冲突升级,选择沉默、回避、退缩。这种“要求者-退缩者”的固定互动模式,会在长期的互动中逐渐强化——要求者因为对方的退缩而更加不满,进而更加频繁地要求沟通;退缩者因为对方的频繁要求而更加恐惧,进而更加退缩。这种失衡的沟通模式,会严重破坏夫妻之间的互动与情感联结,让双方都感受到孤独与痛苦,进一步加剧低质量婚姻的状态,甚至成为导致婚姻破裂的重要原因。

(二) 沟通模式对夫妻心理健康的影响

沟通模式作为夫妻日常互动的核心行为,直接作用于情绪体验、认知评价、压力反应与心理状态,对心理健康具有直接、显著、持续的影响,积极沟通模式产生正向保护作用,消极沟通模式产生负向损害作用。

1.积极沟通模式对夫妻心理健康的正向作用。积极沟通模式通过情绪滋养、认知优化、压力缓解、关系支持等机制,全面维护与促进夫妻心理健康,是心理健康的重要保护因素。

第一,积极沟通模式促进情绪健康,提升积极情绪体验。建设性、支持性、平等式沟通能够减少负面情绪触发,增加理解、接纳、肯定、温暖等积极情绪体验,帮助个体合理表达情绪、释放压力,维持情绪稳定与愉悦,降低焦虑、抑郁、情绪失控等风险。

第二,积极沟通模式优化认知评价,保护自尊与自我效能感。尊重、平等、肯定的沟通方式,使个体感受到被尊重、被认可、被重视,强化积极自我认知,提升自尊水平与自我价值感,避免自我否定、猜疑、极端思维等认知偏差,维护

认知健康。

第三,积极沟通模式提升问题解决能力,缓解心理压力。以解决问题为导向的建设性沟通,能够有效化解分歧、消除矛盾、减少内耗,降低婚姻冲突带来的压力;同时,沟通中获得的支持与帮助,提升个体应对压力的信心与能力,缓解压力对身心的损害。

第四,积极沟通模式增强情感联结与归属感,满足核心心理需求。支持性、修复性沟通能够强化夫妻情感亲密,提供稳定归属感与安全感,满足个体被爱、被理解、被陪伴的核心心理需求,抵消孤独感、无助感,维护心理健康稳态。

第五,积极沟通模式促进心理韧性发展,提升适应能力。健康的沟通互动帮助个体学习理性应对、共情理解、自我反思、合作解决问题等能力,这些能力泛化到生活其他领域,提升心理韧性与社会适应能力,增强心理健康的稳定性与抗风险能力。

2.消极沟通模式对夫妻心理健康的负向作用。消极沟通模式通过情绪伤害、认知扭曲、压力加剧、关系疏离等机制,持续损害心理健康,是焦虑、抑郁、人际敏感、心理痛苦等问题的重要风险因素。

第一,消极沟通模式持续制造负面情绪,破坏情绪健康。指责、轻蔑、防御、回避等沟通方式,频繁引发愤怒、委屈、压抑、孤独、焦虑、绝望等负面情绪,长期积累导致情绪低落、情绪耗竭、情绪失控,显著提升抑郁、焦虑等情绪障碍风险。

第二,消极沟通模式扭曲认知评价,损害自尊与自我价值。频繁的指责、否定、贬低、忽视,会使个体逐渐形成“我不够好”“不被爱”“无价值”等负面认知,导致自卑、自我否定、自我怀疑、认知偏差,严重损害自尊水平与心理健康基础。

第三,消极沟通模式加剧压力与内耗,导致心理疲劳。消极沟通无法解决问题,反而制造更多矛盾与痛苦,使个体长期处于婚姻内耗中,心理能量持续消耗,出现疲劳、失眠、注意力下降、效率降低等心理耗竭症状,损害心理功能。

第四,消极沟通模式导致情感疏离与孤独感,破坏心理安全感。指责、防御、回避切断情感联结,使夫妻之间缺乏理解、支持与陪伴,个体长期感受不到情感温暖与依靠,产生强烈孤独感、不安全感与疏离感,损害心理健康核心需求满足。

第五,消极沟通模式引发人际敏感与适应不良,扩大心理健康损害。婚姻中的防御、对立、猜疑等沟通模式,会泛化到其他人际关系中,导致人际敏感、人际冲突、社

交回避等问题,进一步损害社会功能与心理健康状态,形成恶性循环。

(三) 沟通模式的中介效应体现

沟通模式的中介效应,是指婚姻质量对心理健康的影响部分或主要通过沟通模式实现,高质量婚姻通过积极沟通模式促进心理健康,低质量婚姻通过消极沟通模式损害心理健康,沟通模式在其中完成完整的传导过程。

1.沟通模式在高质量婚姻与心理健康间的中介传导。高质量婚姻对心理健康的正向促进作用,以积极沟通模式为重要中介路径,传导过程清晰且稳定:

第一步,高质量婚姻塑造积极沟通模式。情感亲密、信任尊重、平等合作的婚姻环境,使夫妻双方愿意开放表达、平等交流、相互支持、共同解决问题,逐渐形成建设性、支持性、平等式、修复性的积极沟通模式。

第二步,积极沟通模式发挥正向中介作用。积极沟通模式为个体提供情绪支持、认知肯定、压力缓解、情感滋养,直接提升情绪健康、自尊水平、压力适应能力与心理幸福感,将高质量婚姻的积极关系质量转化为积极心理状态。

第三步,形成正向中介闭环。高质量婚姻促进积极沟通,积极沟通进一步提升婚姻质量,同时持续维护心理健康;心理健康状态良好的个体,更愿意投入婚姻互动、使用积极沟通方式,进一步巩固高质量婚姻,形成“高质量婚姻→积极沟通→心理健康→更好婚姻质量”的正向循环。

在此路径中,积极沟通模式并非可有可无的调节因素,而是不可或缺的传导中介:没有积极沟通模式的支撑,高质量婚姻的情感支持、压力缓冲等功能无法有效传递到个体心理层面,心理健康的正向结果难以充分实现。

2.沟通模式在低质量婚姻与心理健康间的中介传导。低质量婚姻对心理健康的负向损害作用,以消极沟通模式为关键中介路径,传导过程具有破坏性与恶性循环特征:

第一步,低质量婚姻诱发消极沟通模式。情感疏离、冲突频发、缺乏尊重、关系紧张的婚姻环境,引发情绪对立、不安全感与沟通痛苦,促使夫妻形成指责、防御、轻蔑、回避等消极沟通模式。

第二步,消极沟通模式发挥负向中介作用。消极沟通模式持续制造负面情绪、扭曲认知、加剧压力、切断情感联结,直接损害情绪健康、自尊水平、压力适应能力与心理状态,将低质量婚姻的关系痛苦转化为个体心理健康损害。

第三步,形成负向中介恶性循环。低质量婚姻诱发消极沟通,消极沟通进一步恶化婚姻质量,同时持续加重心理健康问题;心理健康状态不佳的个体,更易使用消极沟通方式、

加剧婚姻冲突,进一步降低婚姻质量,形成“低质量婚姻→消极沟通→心理健康损害→更差婚姻质量”的恶性循环。

在此路径中,消极沟通模式是低质量婚姻损害心理健康的关键中间环节:低质量婚姻通过消极沟通模式放大痛苦、积累矛盾、破坏心理平衡,若能阻断消极沟通模式、转向积极沟通模式,即使婚姻质量尚未完全改善,也能显著减轻对心理健康的损害。

综上,沟通模式在婚姻质量与心理健康之间发挥完全中介与部分中介并存的整体中介效应:婚姻质量一部分直接影响心理健康,另一部分通过沟通模式间接影响心理健康;其中间影响路径更为稳定、持续、核心,沟通模式是连接婚姻关系与个体心理的关键行为机制。

四、结束语

婚姻质量是影响夫妻双方心理健康的核心关系因素,沟通模式在二者之间承担不可替代的中介作用,形成“婚姻质量—沟通模式—心理健康”的完整理论作用机制。高质量婚姻通过促进积极沟通模式维护与提升心理健康,低质量婚姻通过诱发消极沟通模式损害心理健康,积极沟通模式是婚姻保护心理健康的关键载体,消极沟通模式是婚姻损害心理健康的重要途径。从理论层面看,本研究系统整合婚姻质量、沟通模式、心理健康的核心概念与内在关联,明确沟通模式的中介地位,完善亲密关系与心理健康的作用机制理论,为婚姻心理学、家庭社会学、健康心理学的交叉研究提供清晰的理论框架。研究证实,婚姻质量对心理健康的影响具有双向性与传导性,中介机制的揭示有助于更深刻理解婚姻与心理健康的本质关系。从实践层面看,本研究为婚姻咨询、家庭治疗、心理健康服务提供重要理论依据:提升夫妻心理健康,不仅需要关注婚姻质量整体改善,更需要聚焦沟通模式优化;通过干预消极沟通、培养积极沟通,能够有效阻断低

质量婚姻对心理健康的损害,强化高质量婚姻对心理健康的保护。在家庭婚姻咨询实践中,应将沟通模式训练作为核心内容,帮助夫妻学习建设性、支持性、平等式、修复性沟通技巧,减少指责、防御、轻蔑、回避等消极沟通行为,以此提升婚姻质量、维护心理健康。婚姻的本质是人与人的深度互动,沟通是互动的核心载体,心理健康是互动的最终心理结果。重视婚姻质量建设、优化夫妻沟通模式、维护夫妻心理健康,是促进个体幸福、家庭和谐与社会稳定的重要基础。未来研究可进一步结合不同婚姻阶段、文化背景、群体特征,深化中介机制的实证检验与干预研究,为婚姻家庭健康发展提供更丰富、更具体的理论与实践支撑。

参考文献:

- [1]徐安琪.中国婚姻质量研究[M].北京:中国社会科学出版社,2006.
- [2]王大华,申继亮.成人亲密关系与心理健康[M].北京:北京师范大学出版社,2012.
- [3]费孝通.乡土中国生育制度[M].北京:北京大学出版社,2018.
- [4]何莞婷,寇或.西方婚姻沟通研究进展述评[J].心理科学进展,2010,18(11):1808-1813.
- [5]李彩娜,王莉.夫妻沟通模式与婚姻质量的关系:依恋安全性的中介作用[J].心理科学,2015,38(1):179-185.
- [6]刘勤学,方晓义.家庭系统理论视角下的婚姻与个体发展[J].心理发展与教育,2013,29(2):217-224.
- [7]张锦.婚姻质量对成年人心理健康的影响机制研究[J].中国健康心理学杂志,2019,27(5):721-725.
- [8]陈浩.夫妻沟通模式在婚姻满意度与心理健康间的中介效应[D].广州:华南师范大学,2020.
- [9]马宏霞.亲密关系中的沟通行为与情绪健康研究[J].心理技术与应用,2021,9(3):161-168.
- [10]李明慧.婚姻冲突、沟通模式与夫妻抑郁情绪的关系[D].重庆:西南大学,2018.