



当前,教育越来越受重视,如果孩子厌学、拒学,甚至逃学、休学、退学,家长的无奈与痛苦可想而知。

那些厌学、拒学、逃学、休学、退学的孩子,他们的身上到底发生了什么?市中心医院精神心理门诊副主任医师席海龙结合典型案例,详细总结个中原因,并为家长和老

## 心理专家细说学习那些事儿——

# 让孩子们快乐学习健康成长

□本报记者 王渊博 通讯员 张馨月

### 青春期困境

席海龙介绍,青少年时期是出现拒学现象最多的一个阶段。对青少年来说,青春期是一个非常矛盾的发展阶段,体内荷尔蒙的变化,第二性征的发育,会让青少年在生理层面感到不舒服,进而在心理层面出现波动或改变。处于青春期的青少年,往往会因为关于自我的概念是什么、如何看待自己等问题而茫然无措,在与他人互动的过程中,他们会对他人的回应过于敏感,或者缺乏足够的自信等。

### 学业压力

学业困难诱发青少年厌学、拒学行为,比较常见的有两种情况:一是在学习的过程中,不是学习本身出了问题,而是孩子通过学习表达某种情绪。这些孩子深陷学习压力之中,感觉自己在焦虑、紧张中所付出的诸多努力没有被家长和老师看到、认可,更没有获得家长和老师的支持,久而久之,觉得自己的努力没有价值,进而失去学习的动力。

“面对这种情况,我们首先要找到背后的原因,然后有针对性地对孩子进行心理

面对这一切的青少年,如果处于无处可诉、无人可说,或者自我感觉很多话说不清楚的境况中,那么他们就会选择“说不清楚就不说了”的自我封闭,慢慢演变成“什么事情都闷在心里”,让自己陷入非常压抑的状态。

在这种情况下,家长和老师要充分表达对孩子的关心和理解,给予孩子更多的倾听、陪伴和肯定。只要家长和老师能够持续给予孩子期盼的理解和关爱,大部分孩子最终会走出阴霾。

辅导或者心理修复。”席海龙介绍说。

“另外一种情况,是孩子的学习能力出现问题。”席海龙说,有些孩子,无论怎么努力,学习成绩就是上不去,这可能是学习能力和学习方法有问题,也可能是某些器质性异常的原因。对于这样的孩子,需要在排除器质性因素的基础上,为他们提供有效的学习帮助,比如,帮助他们科学、合理地制定学习计划,帮助他们有针对性地取长补短,对他们的学习提供辅导等。

### 校园欺凌或暴力行为

临床上的不完全统计显示,厌学、拒学的孩子,近一半经历过被欺凌的遭遇。

席海龙说,欺凌会给孩子的身心带来非常严重的创伤。被欺凌后,孩子会对关系失去信任,甚至会对这个世界失去信任。这些信任感的丧失,关乎孩子对自我内在安全感和存在感的体验和获

得。欺凌的性质和恶劣程度有很多种情况,其中,暴力行为是最恶劣的,对身体和心理直接的攻击、侵害或羞辱。

此外,还有一些比较隐性的欺凌,比如被忽视、被排挤等,“不理我”“不跟我好”“不跟我在一起”等关系上的欺凌,往往也会成为孩子厌学、拒学的诱发因素。

### 师生关系与同学关系

在师生关系中,有些孩子觉得自己没有遇到能够在学业上循循善诱的老师;有些孩子遇到老师稍显严厉的点拨或者批评,就会感觉这是很重的责备和否定。

### 高敏感的人格特质

厌学、拒学的青少年,有一部分具有过于敏感的人格特质,也就是说,他们能够非常敏感地体会到别人的感受、别人对他的期待,或者说别人想要他们做些什么。

高敏感的人格特质,会让孩子对人际关

系、周围环境、他人对自己的看法等特别敏锐。这样的孩子,一旦意识到周围的人和环境对他们“不友善”,或者让他们感觉到有很大的压力,就会非常不舒服。比如,虽然别人没有明说,但是他们认为别人对他们有期待或者需求在那

途径。由于种种原因,有些孩子在学校里没有得到同学的接纳,没有交到朋友,这可能会让他们因为孤独或自尊受损等不良体验,退回家庭,寻找温暖。

里,而他们又没有办法完成这个期待或者需求,他们就会压力很大。

席海龙提醒,高敏感的人格特质是诱发孩子厌学、拒学的重要因素之一。发现孩子有异常表现后,一定要高度重视,早干预、早治疗,真正解开孩子的心结。

### 家庭层面可能因素

个人层面的原因会成为青少年厌学、拒学的诱发因素,而在家庭层面,一些特殊情况往往会成为青少年厌学、拒学的易感因素。比如,家庭环境中,不安全的依恋关系;儿时的虐待、忽略等;家庭冲突或者父母的婚姻纠纷。经济困难、发生重大变故、亲人患有重病等家庭中的孩子,在遇到现实或心理困境时,往往比较容易出现厌学、拒学行为。

席海龙提醒,和谐、稳定的家庭环境,能够帮助孩子获得更多的安全感。随着孩子逐渐长大,父母应当及时调整亲子沟通方式。在与青春期的孩子交流时,父

母要给予孩子更多的耐心和尊重。

“如果孩子已经出现心理问题,家长要积极寻找资源,帮助孩子尽快摆脱心理困境。”席海龙说,孩子厌学、拒学,是对不愉快、不满意甚至敌对环境的正常回避反应。尽管有着共同的影响因素,但对于每一个具体的个体来说,具体问题具体对待尤为重要。

对于家长来说,对待厌学、拒学的孩子,不能将之视为“一个待解决的问题”。孩子不是一个问题,而是一个人。我们必须弄清孩子厌学、拒学背后的情感需求是什么,包括家长的情感

需求是什么,把作为“人”的那部分还给孩子。当孩子对学校、学业出现厌烦、抵触、抗拒的情绪时,家长要第一时间带孩子到专业的精神科心理门诊就诊,由专业人员对孩子进行全面的心理活动、心理健康及家庭、学校、社会等各种因素评估,分析背后的原因,结合系统的心理访谈、心理干预等综合手段,帮助孩子走出困境。这个过程,不仅给予孩子科学、合理的医学帮助,也是家长学习的好时机,只有医生、家长、孩子共同努力,才能取得良好治疗效果,让孩子开开心心返回校园继续学习。⑦3