

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

孩子厌学的背后……

■ 商雪梅

从孩子踏入校门那一刻起，父母和孩子便一起在学习的路上构建未来。如果孩子出现厌学、拒学的现象，家长总是如同梦魇，避之不及。然而，危机是否能化为转机？孩子是因为学困而厌学、拒学，还是另有原因？

【案例】
当孩子说“不想上学”

小A(化名)站在学校门口，无法迈入校园，内心的挣扎让他全身僵住，双脚仿佛钉在地上。最后他答应父母来做心理咨询，作为当天不去上学的交换。

父母希望解决孩子拒学问题，但孩子却表示最想解决的问题是和父母的关系。咨询结束后，我和孩子的父母进行了沟通，希望他们多给孩子一点自主的空间，让孩子获得对自己生活的掌控感，孩子拒学实际是和父母在进行权利之争，他内心的需求没有得到满足。

这次咨询后，孩子复学，亲子关系也在调整中，一切似乎在好转。一天早上，我却突然接到小A妈妈的求助短信。

从信息中了解到，上次咨询后，父母在学习上不再给孩子施压，给了孩子相对宽松的环境，孩子的学习任务也基本能完成，期末考试成绩有些下滑，父母也没有过多地批评指责，没有像往常一样没收他的手机和平板电脑，只是说：“你本来可以考得更好的，这次名次有些不好，不过没关系，现在才初二，我们还有机会，加油！”并告诫孩子要平衡好学习和游戏的时间。

转眼进入暑假，也是初三前最后一次赶超的机会，孩子开启了每天5个小时的学习模式。几天后，父母感觉孩子有些反常，早睡却不能早起，精神大不如以前，怀疑孩子半夜偷偷玩游戏。直到一天孩子早上赖床并表示不想学习，父母的怒火再次被点燃，夺过孩子的手机发现了端倪。再三逼问之下，孩子承认半夜看直播，给主播打赏。父母借此机会和孩子交流网络世界的利弊，孩子承认错误并承诺晚上不把手手机带入卧室。

为了学习方便，有一段时间，孩子借住在亲戚家。时隔一周回来，孩子情绪低落，萎靡不振。爸爸检查作业时，作业几乎未动，耐下性子和孩子交流，可孩子却不愿多说，起身进了卧室。晚饭后，妈妈借机试探孩子的想法，孩子表示：“我不想学习，不想呆在家，我和你们的矛盾就是我开心了，你们就不开心，你们开心了，我就不开心。”妈妈眼见学习一直挺优秀的孩子如此严重的厌学情绪，心里很不是滋味，也赌气说：“你要确实不想学，我们也没办法，就让你爸带你去打工，体验一下生活的苦。”谈话也在不愉快的氛围中结束，父母觉得都是手机惹的祸，便又把孩子的手机和平板电脑没收了。

孩子情绪很激动，因为手机里有他的秘密。父母翻阅孩子的聊天记录，发现孩子在“网恋”。于是，就“早恋”的危害又对孩子进行了一番教育，但孩子还是表示不想学习，似乎失去了奋斗的动力。

爸爸暴跳如雷，对孩子的现状感到绝望。反思这段时间的“退让与妥协”，爸爸决定“重拳出击”，不再顺着孩子。

厌学，源于缺乏内驱动力

第一次见小A，他说自己虽然学习成绩不错，有时也会有成就感，但要付出的努力太多，不成正比，而游戏也同样有成就感，却比学习快捷很多。

似乎学习之于小A来讲，更多是名次、家长和老师的肯定、现实评价的结果，至于梦想、长远的规划、目标的选择等关联度相对更弱，或者说学习过程中，被他人期待和要求的外部驱动力较多，来自自我的掌控和内部驱动力相对更少。

反观多数孩子不愿意上学的原因，其一是破罐破摔，反正做不到，干脆躺平；其二是情绪焦虑，内心有太多负面情绪积压，无心学习；其三是权利之争，用上学来换取对自己生活的掌控权；其四是报复行为，父母希望我学习优异，那我就让他们失望。

接受咨询后，小A的父母做了调整，给了他比较宽松的环境，期末考试成绩下滑后，父母看似没有指责孩子，可站在小A的角度来解读父母的话语。第一，我们对你的成绩是不满意的，因为你本来可以考得更好。第二，初三才是关键，接下来要努力付出更多才行。此刻，小A听到的是父母对事实的客观评判。经历了拒学，复学，亲子冲突等，小A一要应对学习，二要应对关系，三要应对自我，除了客观的评判之外，他更需要听到的还有父母对他努力的肯定，对他感受的理解，以及对他

未来的信任。如果孩子学习过程中，体察到“永远不能达标”的焦虑，很难得到正向反馈，来自内外的变相否定便容易让孩子产生厌学的念头。

亲子冲突，手机并非祸根

多少家庭在上演着手机争夺战？多少亲子冲突源于手机管理？网络社会可谓人类的第二生存空间。网络世界，强调以“自我”为中心，个性的张扬，平等的交流，避免了直面对面的摩擦与伤害。青少年在生理、心理上都不成熟，容易失去自控能力，迷恋上网络世界的各种新鲜事物。

那么，哪些因素会让孩子成为“手机控”呢？

首先是家庭因素。家庭氛围是影响青少年健康成长的关键，父母要引导孩子发现现实生活中的快乐和成就感，客观认识手机的利弊，形成家庭共识。好的家庭氛围能为青少年营造出温暖的环境，使其不被网络世界的精彩所吸引。

其次是学校因素。学习本身无法避免竞争，学习上的压力加重了青少年的心理负担。当这些心理压力不能得到有效调节，孩子就容易在网络世界里缓解压力，逃避现实。

第三是自身因素。心理因素是青少年手机成瘾的内在基础，情绪管理、人际关系处理、问题解决、自律等因素都会影响孩子对手机的成瘾性。

【分析】

第四是社会因素。如果孩子与现实世界缺少朋友和健康的社交，但在网络世界里能获得安全感和归属感，便容易沉迷网络世界。同时，各种手机应用的开发，符合人的心理需求，容易调动孩子的好奇心，从而欲罢不能。

所以，手机是表现，是症状，不是原因。小A家长的求助信中两次提到没收孩子的手机，孩子每次都情绪激动。如果家长只是简单粗暴地没收孩子手机，造成亲子冲突，对于孩子沉迷网络世界反而会起推波助澜的作用。

切勿阻碍孩子的内驱力发展

内驱力，在心理学上指的是个体在需要的基础上产生的一种“内部推动力”，是一种内部刺激。研究表明，有了内驱力，无论有没有外在奖励或诱惑，一个人都能保持高度的热情投入到自己要做的事情中，且不会轻言放弃。

小A多次跟父母表达不想学习，说明内驱力严重不足。那么，家长的哪些行为会阻碍孩子内驱力的发展？

其一，常用外在目标刺激孩子学习。研究表明，过多的外部激励，比如有形奖励、消极成绩反馈、竞争、威胁等，会降低孩子学习的内驱力。对孩子而言，家长、老师的鞭策、激励属于外部驱动力，孩子的行为容易随着这些外在因素的改变而改变，非常不稳定，导致孩子学习时一会儿像“打了鸡血”，一会儿又极度“不想学习”。

【建议】

“课题”分离

你是你，孩子是孩子

课题分离指的是每个人都有自己要做的事情需要独自面对，我们不能左右别人的事情，同样也不必被别人左右。

总有些家长在与子女相处时占据绝对的权威，认为子女就应该无条件地服从自己的安排，任何不顺从自己的行为都是叛逆。事实上，孩子会逐渐摆脱父母的怀抱，拥有自己的主见和意识，直到为人处世完全脱离父母的管控，完成对生活的自我交付。

父母终究要面对孩子独立的那一天，试着放手，给予孩子多一些自主的权利，让孩子对自己的选择负责，哪怕选错了，对孩子的人生来说都只是过程。

自我分化

看清自己情绪背后的需求

家庭治疗的代表人物鲍恩提出了“自我分化”理论。自我分化是一种自我辨别的能力。在内心层面，自我分化能力强的人，能够将理智和情感区分开来；在人际关系层面，自我分化能力强的人在与人交往时能够同时体验到亲密感和独立性。

简单来讲，自我分化能力弱的人，会很依赖外界，他们会忽略自己的感受而去取悦他人，希望能够得到他人的认可。自我分化能力强的人，有比较清晰明确的价值观和信念，他们明白自己的需要，不会轻易被外界环境影响。

父母要提高自我分化的能力，和孩子之间有界限地相处。孩子和父母都忠于自我感受和需要，这并不会让亲子关系崩塌，反而可以建立更健康的亲子关系。

面对冲突，父母要给孩子做示范，将冲突当下的感受具体化。父母需要内观自己的感受和需求，是否将自己人生的价值与孩子的未来捆绑得太紧？如果是，请多关照自己的身心，把焦点多放在自己的生活上。

关系和解

好的亲子关系是解决问题的前提

小A的案例背后，是亲子关系的对抗。

小A对父母表达不想学习，不想呆在家里，和父母无法和谐相处。看到孩子无心学习，爸爸非常愤怒，表示要“重拳出击”，有一种剑拔弩张的气势。试想，如果事态这样发展下去，直至关系破裂，小A会就此“回头是岸”吗？

良好的亲子关系使孩子习得基本知识、技能、行为及价值观，促使其成功地发展各种社会人际关系。家庭中，亲子关系是孩子最基本的人际关系，父母如果总站在道德的制高点，运用权威去教育孩子，很容易演化为一种掌控。而孩子，尤其是青春期的孩子渴望平等、尊重、自由，这样就容易出现冲突。当然，亲子冲突并不一定是坏事，处理得当，可以增进双方的了解和情感，使人际关系更加和谐。

因此，小A的父母要先处理心情，再处理事情，先和解关系，再谈教育。

在冲动的时候不做决定，在情绪失控的时候不自动化反应，给彼此一些空间先冷却情绪，然后表达自己所见所闻、感受以及此事对自己的影响，让对方看见自己的感受和需求是处理事情的前提。

给孩子安全的表达环境，父母积极倾听，不做评判，只回应孩子的感受，让孩子在表达中看见自己的问题及出路。这里需要父母放下担忧，全然相信孩子，因为每个孩子都有向好和自动纠偏的本能。

归还权利

区分“管辖地盘”，让孩子自己做主

亲子关系中的“权力斗争”通常表现为：父母和孩子针对一件事或一种观点，彼此都想要争取控制权，却不会去想这个事件或者观点的合理性，只想要自己

能“说了算”。

陷入到“权力斗争”中的孩子与父母，都有一个明显的特点，就是谁都不愿意改变自己的想法，更不会退一步去思考应该如何处理问题。

小A的父母在手机管理、作业检查、学习生活、交友等方面都在与小A争夺“控制权”。

威廉·格莱瑟的《选择理论》一书中讲道：“在亲子关系中，父母唯一不能控制的就是孩子，控制的应该是自己。因此，父母一旦控制到了孩子，就会慢慢疏远与孩子的距离；就算控制了孩子，孩子内心也会开始隔离自己的父母。”

所以，小A的父母要试着区分和孩子“管辖地盘”，哪些是孩子的事，让孩子自己做主，自己承担后果。

唤醒内驱力

做孩子的支持者和引导者

同样的环境和机制，为什么有的人不断超越自我，有的人却原地踏步？有一条流传甚广的句子：鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。人生亦如是，从外打破乃压力，从内破壳曰成长。

青春期的孩子有交友需求，有获得价值感的需求，有被尊重的需求，也有自我做主的需求，家长是做监督者、批判者还是做支持者、引导者是有本质区别的。前者，我们是权威，孩子在我们监管下行动，随时被要求、命令，在外部驱动力下前行；后者，我们是陪伴，孩子明确自己的需要，自己做选择，对选择负责任，我们坚守底线，给孩子“犯错”的机会，孩子在内部驱动力下前行。

允许孩子不完美，积极关注孩子的感受，让孩子感受到爱与尊重，孩子自然会想成为更好的自己。

(作者系成都开放大学家庭教育学院副教授、四川心理学会应用心理专委会副主任)

