

青少年厌学拒学现象的心理理解及家庭支持策略

◎ 丁艳芬 (西北师范大学附属中学, 兰州 730070)

摘要: 当正值学龄期的孩子们厌倦、拒绝去上学而是留在家里无所事事或者沉溺网络, 如何理解厌学拒学现象背后的深层心理需求, 并支持厌学拒学孩子的健康发展无疑成为摆在家庭、学校、社会面前的一道难题。从厌学拒学的动机结构和影响因素两个方面尝试分析这一现象, 有助于理解青少年的心理, 为家庭提供对应的支持策略, 也能在厌学拒学中找到家庭和孩子改变的契机。

关键词: 厌学; 拒学; 家庭支持; 家庭教育

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 04-0078-03

近年来, 青少年厌学拒学现象呈多发趋势。越来越多的青少年对学习、学校失去兴趣, 严重的产生强烈的抵触情绪, 甚至出现身心疾病及以“拒绝去上学”的行为表达内心的冲突。而在此之前, 他们可能已经表现出诸如经常迟到、旷课、逃学、注意力不集中、情绪低落等症状。

一、厌学、拒学背后的动机结构

虽然“厌”和“拒”看起来都是对某种情景的回避。但情绪和行为背后可能有着非常复杂的动机结构。而且每一个厌学拒学的孩子, 都可能有着独特的家庭环境和成长经历, 这也决定厌学拒学背后的深层需求一定存在个体差异。我们可以从“趋避”两个方向来尝试梳理这些复杂的需求和动力。

(一) 回避

1. 对学习相关因素的回避

在幼小的孩子身上, 我们很容易观察到好奇、求知和探索, 就好像我们每个人都是天生的学习者。但是随着年龄增长, 越来越多的孩子对“学

习、学校”失去兴趣。这就提醒我们要去反思, 厌学拒学的青少年们真正“厌倦”和“拒绝”的是什么? 是厌倦了对自己毫无吸引力的学习内容? 厌倦了重复、枯燥、高强度的学习方式? 还是厌倦了那个在学习过程中屡屡受挫, 无论怎样都不能改变困境的“失败的自己”?

2. 对伴随学习情景的某些关系的回避

学习并不是一件可以在真空中进行的事件, 它通常都伴随着复杂的人际互动。生生关系、师生关系、亲子关系的状态通常都会体现出学生在与学习相伴随的人际互动中产生了怎样的生命体验。如果在这些关系中体验了过多的控制、否定、忽视、拒绝、批评甚至伤害, 学生也会为了回避这样的关系而回避学习和学校。

(二) 趋向

虽然很多厌学拒学的孩子都经历了“先厌后拒”“因厌生拒”的过程, 但也有很多孩子“厌学拒学”的心理动力节拍重音落在“拒”上, “厌”的

注: 本文系甘肃省“十三五”规划2020年度一般课题“高中生心理危机干预家校合作机制构建的行动研究”研究成果, 课题立项号: GS【2020】GHB4873。

部分似乎并不那么明显和强烈。此刻这个“拒”可能就包含了不同于单纯“因厌生拒”的其他动力。虽然单从行为表现看,“拒”依然有“不要”什么的动力,但少了那份“厌”的加持,“拒学”的另一个动力方向也可能是“要”什么,是一种趋向。

如果“不去学校”的更深层动力在于要“留在家里”,那么家庭系统的视角就变得非常重要。家庭治疗理论认为症状的形成和维持源于家庭系统。所以孩子厌学拒学的发生也可能与家庭成员间的互动有关。家庭治疗大师 Jay Haley 曾说:“离不开家的孩子都是忠诚于家庭的孩子,离不开家的孩子,大多有让他们放心不下的父母”。从这个意义上讲,孩子厌学拒学可能是为了守护家庭。

如果个体并未在学校遭遇更多负性的体验和挫败的经历,但不去学校的动力也并不是留在家里,可能也意味着他所追寻的某些价值和意义在学校与家庭之外。

二、影响厌学、拒学的因素

从系统思维看,厌学拒学可能是多个因素交织在一起互为因果的产物。

(一) 个体

随着社会的不断发展,厌学拒学的现象越来越普遍。其中一定有着与家庭、学校、社会密不可分的联系。但是,孩子自身的某些原因也是导致厌学拒学不可忽略的因素。

首先,每个个体的成长经历都是独一无二的。厌学拒学可能与个体经历的某些生活事件相关。那些在成长中曾遭遇否定、忽视、拒绝甚至虐待、霸凌的孩子,可能更难建立内心的安全信任基地,这通常也使他们更难专注于对未知领域的好奇和探索。也更容易对学习、学校心生厌倦、抵触与拒绝。

其次,每个个体独特的心理特质可能也会导致他们在面临相同情境时有完全不同的反应方式和应对模式。而相同的情绪行为背后,也可能有两个个性迥异的孩子。一个厌学拒学的孩子,可能是敏感、内向、苛求完美的,也可能是外向果敢、有思想有力量、能勇于表达自己内心感受和想法的。

缺少目标和意义感也越来越成为影响青少年学习动力的重要因素。那些被告知“你只要好好学

习剩下什么都不用管”的孩子终有一天要面对“意义何在”的追问。尤其是当“什么都没管也没学好”的现实处境与价值感、意义感缺乏的情况叠加起来,就更容易诱发厌学的情绪。

青春期个体的厌学拒学还可能与成长和发展的议题有关。拒学厌学也有可能是即将独立的个体对严苛的家庭规则的挑战宣言。“不去做什么”也是一个重要的决定,是对“获取权利”的渴望与表达。

(二) 家庭

不合理的家庭期待、混乱的家庭结构、不良的家庭氛围、不稳定的家庭情绪系统,都可能导致家庭出现一个不想去或者不能去上学的孩子。青少年在冲突、混乱或者忽略的家庭互动中,更容易形成低自尊和低价值感。而这些不符合父母期待的特征又可能遭遇更多否定指责。

此外,家庭治疗理论认为,如果家庭病了,作为索引病人的孩子,其厌学拒学的症状就可能带来“继发性获益”。孩子的抑郁、焦虑、厌学、拒学会获取到家庭成员的关注,从而成功转移了更激烈或者隐蔽的家庭冲突与危机。如此,厌学拒学就成为一种“不健康但有效”的解决问题的方法被保留下来。

(三) 学校

学习与学校是与“厌学拒学”关系最直接的因素。学习内容、方式、强度是否符合青少年的身心发展规律直接影响着他们对学习的体验。

在学习和学校情景中,个体更多感受到胜任、成就、归属等积极情感体验还是与之相反的挫败、痛苦、无助,这极大地影响个体学习的动力。学业任务繁重、难度过高、强度过大、评价标准单一等,都有可能让很多孩子先感受到“被学习和学校拒绝”,进而转变为厌学拒学。

值得一提的是,青少年在学校经历的师生冲突、校园霸凌等重要事件可能也是导致个体厌学拒学的原因。这些事件可能会带来愤怒、恐惧、无助的体验,而当这些体验不能得到老师和家长的尊重、呵护、理解、支持,不能被温柔相待,个体就更容易采用一种回避的方式来保护自己。

(四) 社会

经济发展、社会变迁、文化环境、重大社会事

件在更深远的层面影响着每一个社会成员的心理状态。对于青少年来说,科技、网络高速发展在带来各种高效便捷的同时无疑也在悄悄改变着他们的精神结构。游戏、短视频在用丰富的高频、高刺激性信息大大提高个体感受力阈值的同时也发挥着重要的社会和心理功能,让青少年在其中以更便捷的方式获得归属感、胜任感和成就感。相对而言,充满冲突、挫败的现实生活和学习在很多青少年看来就是一场投入与付出不成正比的“打不赢的游戏”,这难免有些乏味无趣。

研究显示,疫情也是厌学拒学的一个催化因素,与线上线下不断切换的学习模式相伴随的电子产品使用、亲子冲突等一系列问题,对很多学生的学习动力和心理状态都产生着更为复杂的影响。

三、改变的契机:厌学拒学孩子的家庭支持策略

当孩子在应该学习的年纪不能像同龄人一样去学校接受教育,而是留在家中过着在父母看来“晨昏颠倒”“昼夜不分”的生活,这对家庭而言无疑是一个巨大的挑战。

在这个挑战面前,父母的内心感受通常会非常复杂。他们可能困惑于“好好的孩子,怎么突然就变了一个人”?又可能愤怒于“为什么别人的孩子都好好在上,偏偏我的孩子这么脆弱,扛不住压力,经不起挫折”?当要面对“接下来要拿这个不去上学的孩子怎么办”的问题时,家长也有可能是无助的。这些复杂的感受背后,一定也会有对孩子未来发展深深的担忧,这个孩子的人生接下来要何去何从?

个体成长与发展的方向无疑与他经历的重大事件有关。但同时也可能与他经历了这些事件后的重要生命体验及如何被他人对待有关。当厌学拒学发生,家庭如果能恰当温柔地对待厌学拒学的孩子,也许厌学拒学中就孕育着家庭和孩子改变的契机。

(一) 对厌学拒学的允许

当孩子厌学拒学宅在家里,很多父母会迫切希望孩子尽快“好起来”。而好起来的标准就是孩子能够回到学校去学习。但回到对厌学拒学动力的理

解,就能看到“厌”和“拒”其实更像是孩子发出的某些信号,它们可能关乎孩子积蓄已久的痛苦体验、关乎孩子曾经或正在经历的人际伤害、关乎孩子对家庭的担忧挂念……

如果这些“信号”背后深层的需求还未曾被真正看到和理解,父母就着急于要把孩子送回学校,这通常会导致更强烈的反抗与拒绝,也更容易失去与孩子真正的联结。

当孩子出现厌学拒学,家庭可能需要先对厌学拒学有一些包容和允许,为孩子营造出一个缓冲、涵容情绪的空间。如此才有可能真正贴近孩子内心“被听到”“被看到”“被理解”“被尊重”的渴望。

(二) 回到父母自己

当孩子的发展遇到阻滞,父母难免会觉得紧张、焦虑、担忧,甚至自责或者羞耻。这些复杂的感受可能首先需要被父母自己看到、理解、照顾和表达,才能恢复信心和力量更好地去帮助孩子。

如果父母自身有一些关于原生家庭、夫妻关系、人生发展等相关的心理成长议题,也需要认识到家庭遇到的困境可能正是做出转变的契机。父母需要直面这些问题并在恰当的心理界限内反思、觉察处理好自己人生的未尽事宜。

(三) 发展有功能的家庭互动

当父母能够先回到自己,整理稳定好自己的状态,就有可能成为孩子有效的压力缓冲器,也更为孩子的“动荡”提供一个涵容的空间。

父母要和孩子在这个空间内发展出有功能的互动模式。这个模式中,父母和孩子界限清晰但又能彼此理解支持,也能在求同存异的基础上共同找到未来更多的方向和可能。

此外,如果孩子情况复杂,家长也要提升学习力,积极与心理专业人员沟通。保持开放的心态,必要时寻求专业帮助。

参考文献

[1]刘亮.父母做这9件事,孩子从厌学变爱学[M].北京:中国妇女出版社,2020.

[2]王浩威.晚熟时代[M].北京:北京联合出版有限公司,2018.

编辑/卫虹 终校/石雪