

著名心理咨询师马志国力作
40个心理咨询案例，涵盖各种厌学问题

孩子 不爱上学了， 怎么办？

马志国 / 著

孩子不爱上学的背后，
潜伏着各种各样的心理障碍。
只有得到恰当的心理疏导，
孩子们才能重新返回校园，
快乐地成长。



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

孩子 不爱上学了， 怎么办？

马志国 / 著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

孩子不爱上学了,怎么办? / 马志国著. — 上海: 上海教育出版社, 2019.2

ISBN 978-7-5444-8966-9

I. ①孩… II. ①马… III. ①儿童心理学—研究

IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第033794号



策 划 源创图书

责任编辑 董 洪

特约编辑 张香凝 王 莹

责任印制 梁燕青

装帧设计 许 扬

Haizi Bu Ai Shangxue Le, Zenme Ban?

孩子不爱上学了,怎么办?

马志国 著

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海市永福路123号

邮 编 200031

印 刷 北京东君印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16 印张 14.75 插页 1

字 数 190千字

版 次 2019年5月第1版

印 次 2019年5月第1次印刷

印 数 1—7,000本

书 号 ISBN 978-7-5444-8966-9/G·7428

定 价 42.00元

如发现质量问题, 请向本社调换 电话 021-64377165

写在前面的话

背起书包去上学，本该是让孩子们感到十分高兴的事。然而，对不少孩子而言，走进校园却是那么难。

在本书中您会看到：

8岁的男孩瑞天，上小学二年级，不久前他突然生病了：总是犯困，总想睡觉，总睁不开眼。让人觉得奇怪的是，瑞天的所谓“总是犯困”，其实是有前提的。他平时待在家里，跟正常孩子一样，就是怕上学，一说去上学，就开始犯困，就睁不开眼了。转眼他已经一个星期没去上学了。瑞天这是怎么回事？

11岁的女孩安琪，本该上小学五年级，可事实上她已经半年多没去上学了。为什么呢？安琪得了一种奇怪的病：一上学就肚子疼，就呕吐。让人感到奇怪的是，安琪只要待在家里就没事，一去学校就犯病，特别是每到星期一准犯病。后来，安琪犯病更频繁了，更严重了，不得不离开校园，待在家里。安琪为什么会这样？

13岁的初中男孩方华，一天早晨，父母说：“该起床准备上学了。”方华却愣愣地问：“上学？上学干什么？”父母以为他说梦话：“快起来吧，整理好书包，要不上学该晚了。”方华还是愣愣的：“什么书包？书包是什么？”原来，凡是与学习有关的事，方华都想不起来了。从此，方华就不能上学了。方华为什么会出现这种问题？

17岁的高中生玉刚是个男孩，却总为乳房而困扰，他总觉得自己的乳房不够丰满，乳头不突出。玉刚反反复复、没完没了地想这个问

题，以至于不能正常上学，休学将近一年了。玉刚作为男孩子，为什么会为乳房而困扰，以至于长期离开校园？

.....

从中您是否看到了自己孩子的影子？

这些孩子究竟是怎么了？

一句话，这些孩子有了心理障碍。

在心理咨询临床实践中，我了解到许多类似的故事。每次做家教心理讲座时，都有许多家长朋友提出诸如此类的问题。不难推想的是，一定还有许多孩子有类似的心理障碍。

孩子们在走向校园的路上会遭遇哪些心理障碍？

我们从本书的案例中可以看到，孩子不爱上学的背后，潜伏着各种各样的心理障碍：有的是父母期望心理的障碍，有的是家庭亲情心理的障碍，有的是孩子情商心理的障碍，有的是孩子人际交往心理的障碍，有的是孩子防卫心理的障碍，有的是孩子怀春心理的障碍，有的是孩子人格心理的障碍，有的是孩子病态心理的障碍。这些心理障碍在不同孩子身上又有不同的表现。

不管什么样的心理障碍，只要挡住了孩子上学的路，家长就会心急火燎，吃不好睡不着，千方百计把孩子重新送进学校。于是，一个非常现实而迫切的问题摆在我们面前：这些孩子还能克服心理障碍重新回到校园吗？

在本书中您会看到：

那个8岁的男孩瑞天，经过心理疏导，终于不再犯困，可以去上学了。

那个11岁的女孩安琪，经过心理疏导，终于上学时不再肚子疼，能正常学习了。

那个13岁的初中男孩方华，经过心理疏导，终于恢复了有关学习的记忆，又能背起书包重新走进校门了。

那个 17 岁的高中男孩玉刚，经过心理疏导，终于告别乳房的困扰，重新开始正常的校园生活，顺利完成了高中学业，成功考入了一所重点大学。

在本书中您会看到，只要得到恰当的心理疏导，孩子们就能克服心理障碍，重新回到校园。当然，说起来容易做起来难。帮孩子克服上学的心理障碍，绝不是一件容易的事情，要经历一个艰难的过程，家长和孩子要共同付出不懈的努力。

那么，怎样才能更好地帮孩子克服心理障碍从而顺利去上学呢？

这正是本书要回答的问题。

这本书中的案例，都来自作者的心理咨询临床实践。案例叙述有以下几个特点：一是有故事，有人物，有情节，具有可读性；二是有诊断，有分析，有答疑，确保科学性；三是有建议，有方法，有对策，讲究实用性。在案例叙述中，我遵照心理咨询的准则，隐去了当事人的姓名、住址等背景资料，对有些内容做了必要的技术性处理。

靠诸多助缘，本书要和读者见面了。感谢吴法源先生热忱邀约。感谢张香凝、王莹编辑愉快合作。感谢我的妻子骆志霞默默支持。

笔者水平有限，书中难免会有错误。如能得到读者的指正，我在这里先致谢了。当然，作为心理咨询师，我也愿意为有需要的朋友提供心理咨询服务。

如果来信，请寄至天津市宝坻区邮政 16 信箱，邮编：301800，或发邮件，邮箱地址是 tjbdmzg@sina.com；如果来电，请在周六晚 8～10 点拨通我的公益心理咨询专线 022-29228042；如果来访，请别忘了一定要事先预约。

马志国

2019年2月于空心斋

写在前面的话 / 001

第一辑 为什么父母期望越高，孩子的成绩往往越差？

- 1.1 自己没考上大学混得不好，我怎能不特别重视孩子的学习？
——让孩子为自己而活 / 003
- 1.2 考前父母亲自辅导，怎么越辅导越不灵了？
——在孩子心中撒下希望的种子 / 010
- 1.3 让孩子干什么他就干什么，但干什么都无精打采，我们该怎么办呢？
——让孩子自主地生活 / 014
- 1.4 我们这么优秀，孩子身上却到处是缺点，我们该怎么办？
——由衷地赏识孩子 / 021
- 1.5 孩子原来是尖子生，现在成绩明显下滑，除了打骂还能怎么办？
——期望降下来，评价提上去 / 025

第二辑 为什么父母“爱”孩子，反而害了孩子？

- 2.1 孩子太懒了，都懒得上学了，这懒病该怎么治？
——给孩子自我成长的空间 / 031
- 2.2 老师十分关心孩子，孩子为什么却不喜欢老师呢？
——还给孩子起码的自由 / 035
- 2.3 让孩子去上学，他为什么总跟我讨价还价？
——把生活还给孩子 / 039

2.4 孩子的表现实在太差了，他到底是怎么了？

—— 换个视角看孩子 / 042

2.5 为什么孩子常发脾气，戒备心强，还排斥弟弟？

—— 关注老大的亲情需求 / 047

第三辑 哪些非智力因素影响孩子的学习？

3.1 孩子不爱学习，只爱玩，问题出在哪里呢？

—— 从教孩子做人入手 / 057

3.2 孩子为什么请了两天假后就再也不愿走进校门了？

—— 帮孩子重新找到希望 / 061

3.3 孩子总是烦，烦了就不去上学，该怎么办呢？

—— 改变孩子对事情的错误看法 / 068

3.4 孩子一上学就肚子疼，这是怎么回事？

—— 帮孩子在积极的行动中找回自信 / 076

3.5 孩子的成绩一直下滑，他已经不想上学了，我们该怎么帮他？

—— 帮孩子处理好兴趣爱好和学习的关系 / 083

第四辑 为什么孩子跟同学关系不好也会影响学习？

4.1 刚开学两个月孩子就不愿去上学了，这可怎么办哪？

—— 让孩子免受第二箭之苦 / 091

4.2 孩子总感觉同学想伤害她，这是怎么回事？

—— 帮孩子重新认识人际关系 / 095

4.3 孩子在学校里被同学孤立了，应该怎样和她谈？

—— 引导孩子进行自我反思 / 098

4.4 孩子是班长，但一想到自己那个班就烦，怎么办呢？

—— 让孩子学会怎样当班长 / 102

4.5 孩子总感觉有人骂她脏话，不敢上学了，该怎么办？

——引导孩子重建积极的自我意识 / 106

第五辑 孩子不爱上学，会找哪些借口？

5.1 孩子一上学就生病，这可怎么办？

——引导孩子不再“扮演病人” / 113

5.2 孩子总说学不进去，她到底是怎么了？

——帮孩子拆除自己设置的障碍 / 119

5.3 孩子每次都会因生病而缺考，这可如何是好？

——引导孩子变消极防御为积极应对 / 124

5.4 为什么快要高考了，孩子却不想去上学了？

——引导孩子放弃极端化思维 / 128

5.5 为什么一说去上学孩子就犯困，就想睡觉？

——帮孩子化解心理压力 / 132

第六辑 孩子进入青春期了，有心事了，该怎么办？

6.1 孩子因为早恋不想上学了，该怎么办？

——帮孩子正确认识模仿性初恋 / 139

6.2 女儿总是胡思乱想，越来越学不进去了，我该怎么帮她？

——引导孩子正视性心理 / 144

6.3 孩子总说她身上有味，不想上学了，该怎么办？

——引导孩子接纳自我，化解压力 / 148

6.4 孩子就要毕业了却不敢去上学，她到底在怕什么？

——引导孩子重新认识性骚扰事件 / 154

6.5 孩子为什么总担心自己得了艾滋病？

——引导孩子正确认识小心谨慎的性格 / 158

第七辑 为什么孩子的个性出了问题，也会成为学习的障碍？

7.1 孩子常因鼻炎、头疼头晕上不了学，这是怎么啦？

——引导孩子学会接受不完美 / 167

7.2 孩子因为网瘾而逃学，我们该怎么办？

——引导孩子重建自信并扩大人际交往 / 175

7.3 孩子考进重点高中后想要休学，这可怎么办？

——帮孩子保持平常心 / 181

7.4 孩子总说在学校里不好，总想待在家里，这是为什么？

——帮孩子学会独立 / 185

7.5 孩子情绪多变，不想上学，还用小刀割腕，该如何是好？

——引导孩子自我反省，理性调控 / 192

第八辑 孩子如此反常，是不是得了心理疾病？

8.1 孩子一到学校就浑身难受，这可怎么办？

——引导孩子逐步消除恐惧心理 / 199

8.2 为什么孩子在厕所里被同学取笑后就不敢上学了？

——引导孩子正确认识自己的身体 / 206

8.3 儿子总为乳房而困扰，休学治疗都不见效，该如何是好？

——引导孩子接纳自己，重建自信 / 210

8.4 为什么越打骂，孩子越不好好学习？

——要尊重、理解和鼓励孩子 / 215

8.5 孩子为什么一觉醒来，忘记了所有跟学习有关的事？

——引导孩子学会直面困境和压力 / 221



第一辑

为什么父母期望越高， 孩子的成绩往往越差？

孩子为什么不爱上学了？走进本辑中的案例，您会从案例中的家长身上看到三个字——高期望。是的，个人发展不太好的家长往往对孩子抱有高期望，个人发展一般的家长也对孩子抱有高期望，个人发展很好的家长对孩子更是抱有高期望。

对孩子抱有高期望没有错。问题是，对孩子抱有片面且盲目的过高期望，就会给孩子带来难以承受的心理重压。

如果从案例中看到了自己的影子，您该怎么办？

自己没考上大学混得不好， 我怎能不特别重视孩子的学习？

——让孩子为自己而活

/ 心理困扰 /

在大多数家教心理咨询案例中，积极主动的来访者往往是家长，咨询师最先接触的也往往是家长。但是，在这个咨询案例中，我首先接待的却是孩子。在我几十年的心理咨询实践中，这真是绝无仅有的。

这是为什么？

来咨询的是一个高中男孩，姑姑陪他一起来咨询。刚刚见面，男孩就微笑着帮我搬椅子，端水，给我留下了很不错的印象，我感觉这个孩子非常有礼貌，很懂事。

姑姑回避之后，男孩急不可耐地开始了诉说：“我妈跟我矛盾太大了，我们天天打架！主要是我妈打我，骂我，打得非常狠，骂得也非常难听。我妈打我，不是比画比画，是使劲打，有时候把棍子都打折了，有时候甚至动菜刀。起初她打我，我就忍着。后来，她越打越狠，我就开始还手了。这样，我们两个人就经常打在一起。还有，我妈骂我也骂得非常难听，专找那种非常刺激人的狠话骂我，什么‘你笨蛋’‘你懒蛋’‘你混蛋’等还是好的，更让我难堪的是，她整天说‘没出息’‘不争气’‘丢人现眼’等字眼。反正，她整天对我没好气，总是看我不顺眼。后来，我也反击了，也说难听的话气她，也整天对她没好气，也看她不顺眼。谁让她那样对我？我究竟怎么啦？！我怎么不好啦？！不就是因为学习吗？！”

我问：“因为学习？”

男孩有些激动了：“对呀，我们的矛盾就因为俩字——学习。从我上学开始，我妈就整天看着我学习，管着我学习，逼着我学习。我妈脾气特别不好，特别暴躁，一说话就着急。过去我还小，从小学到初中，我全都听她的，她怎么说我就怎么做。但是，我上高中以后，她还那样管我，还那样逼着我学习，一看我名次下滑，就对我连打带骂。我就开始烦了，就开始受不了了，也就开始反抗了。于是，我们母子之间经常爆发战争。特别是有一件事，跟您说实话，我至今还耿耿于怀……”

“那是怎样一件事呢？”

“那是高二的第一学期吧。那天，刚刚考完试不久，我妈听说我名次下滑了就很不高兴，说了很多难听的话。她认为我是因为玩手机耽误了学习，就要求我不再玩手机。那个周末，我在家里学习了一会儿之后，想要问同学一个问题，就找出了手机。我刚拿到手机，恰巧这时我妈从外面进来了。一看我拿着手机，她就发疯似的破口大骂：‘你又玩手机，你又玩手机，你还有脸玩手机，你这丢人现眼的东西……’一场暴风骤雨突然降临，我被她骂傻了，愣愣地看着手上的手机，好像自己真的犯了什么错。醒过神来之后，我才想起来和她解释，我不是在玩手机，我这次考试名次下滑也不是因为玩手机。可是，她根本不听我的解释，照样发疯似的大骂。这样我还学什么？真的，我好几天没去上学了，甚至我彻底不想上学了……”

这时候，我理解了男孩主动来访的动机：母子间的战争让他受到了伤害，他要诉苦，他要鸣冤，他要求助。为了给男孩提供更好的帮助，我首先需要弄清楚，他们母子间的战争的背后有着怎样的心理根源。弄清病因，才好对症下药。

于是我问：“你的学习成绩怎么样？”

“上初中的时候，我们年级共 400 多个人，我排 100 多名。上高

中后，我们年级共有 1000 多人，我在全年级一般排 200 名左右。”

“那你刚才说名次下滑，情况又是怎样的呢？”

“有时候滑到 300 多名，有时候滑到 400 多名。”

“也就是说，即便名次下滑了，你的学习成绩仍在中游，是这样的吗？”

“可是我妈不这样看，她总对我的学习成绩不满意，总希望我的学习成绩能提高、提高再提高。”男孩又有些激动了，“在家里，不提学习啥都好说，只要一提‘学习’这两字，我妈准会不满意，准会说难听的话打击我，我们也准会打起来。”

“你现在的学习情况怎么样呢？”

“她整天连打带骂，我还学习什么？不是说我没出息吗？不是说我 不争气吗？那我还努力什么？我现在名次直线下滑，差不多成了最差的了。您说，我妈为什么这样对我？”

父母总难免为孩子的学习着急上火。然而，这位母亲为了学习对孩子连打带骂，已经到了匪夷所思的地步，这究竟是因为什么？

为了进一步探究原因，我请男孩的母亲过来聊一聊。男孩的母亲第二天如约来访了。

男孩的母亲先解释说昨天没能来访，是因为不好请假。这位母亲谈吐得体，态度平和，远没有我想象中那般凶神恶煞，和一般职场女性没有什么两样，给我的印象不错。但是，一谈起孩子的学习，男孩的母亲立刻激动起来，愁苦得脸都有些扭曲了。她滔滔不绝地说了起来。她说孩子从小就不爱学习，从孩子一上学她就为学习打孩子。她也知道自己打孩子下手太狠了，骂孩子的话也很难听。现在她已经打不过孩子了，而且孩子开始拿自己当仇人了。男孩的母亲检讨自己狠狠地打骂孩子的事实，与男孩诉说的情况完全吻合。

既然男孩的母亲认识到了自己的不是，接下来就要探讨她这么做的心理根源了。于是我问：“说实话，孩子给我的印象不错，你为什么

这样对待孩子？”

“是，除了学习让我操心，孩子没啥不好。我们娘俩的矛盾，就是因为学习。”

“孩子的学习不是一直处在上游吗？”

“是，一般都是上游，可是也有下滑的时候……”

“即便下滑了，也还在中游哇？”

男孩的母亲沉默了一会儿，说：“是我太重视孩子的学习了。”

“为什么这样‘太’重视孩子的学习呢？”我把这个“太”字说得很重。

男孩的母亲陷入了痛苦的回忆：“我是从农村出来的，好不容易才找到工作。如果自己当年能考个好大学，何至于混成现在这个样子？您说，我怎能不特别重视孩子的学习？”

我表示理解：“好多父母都有这样的想法。但是，并不是每个家长都像您这样对待孩子。您对孩子学习的态度超乎寻常，这又是为什么呢？”

男孩的母亲不说话了，久久地沉思着。

我进一步追问：“可以说说您的婚姻状况吗？对孩子父亲的状况满意吗？”

“不满意。”这三个字男孩的母亲几乎是脱口而出，“我自己没考上大学，还混成这个样子，还能有多好的婚姻？但不满意归不满意，孩子的爸爸是个好人。他当初有个不错的工作，但是后来下岗了。下岗了你倒学点技术，学点本事呀！他爸爸就是不好好学习，不好好读书，不思进取。现在，他只好给人打工，虽然挣得也不少，可那得多辛苦！他不愿学习，愿意挣辛苦钱，这也就算了，我只好委曲求全了。孩子可不能再像他那样啊！”

“所以，你就不择手段地逼孩子学习，甚至动用暴力对孩子连打带骂，导致家庭战争频发，母子成为仇人，是这样吗？”我问。

男孩的母亲脸上现出一丝愁苦：“唉，为了孩子的学习，我从来没有快乐过，我们家从来没有欢乐过。可结果呢？我越管，孩子的学习反倒越不行了，到现在连中游都保不住了。如果我不那样管他，孩子的学习兴许比现在要好。唉，真后悔呀！”

/ 心理解析 /

不难看出，男孩的母亲异乎寻常地重视孩子的学习，导致母子间战争频发，这都是过度心理补偿情结惹的祸。

所谓心理补偿情结，是说如果生活中的欠缺给人留下某种心理上的不满足感，人就总要试图寻求心理补偿，获得心理上替代性的满足。男孩的母亲的心理补偿情结来自两个方面：一是源于对自身经历的不满足感，希望通过孩子来获得心理补偿；一是源于对丈夫状况的不满足感，更希望通过孩子获得心理补偿。

心理补偿情结的深层心理根源是什么呢？

这得从心理学中的“未完成事件”这个概念说起。我们的内心对许多事情，都倾向于追求获得一个完整的心理图形。如果哪件事情在心理上没有完成，没有得到圆满的解决，就是没有获得完整的心理图形，那么，这件事情就成了未完成事件：它可能是一个未完成的任务，可能是一种未被满足的需要，可能是一个未实现的愿望，也可能是一种未完整经历的生活体验。诸如此类的“未完成事件”，会促使人努力去完成它，去体验它，从心理上获得满足，也就是获得一个完整的心理图形。可见，未完成事件是促使人产生心理补偿情结的心理驱动力。

男孩的母亲的心路历程就是这样的：在现实生活中，考上好大学成了她没有体验到的一种经历，成了她没有满足的一种需要，成了她