

如何高效培养青少年的正向学习力

# 父母做这9件事， 孩子从厌学变爱学

刘亮  
——  
著



中国妇女出版社

## 版权信息

图书在版编目（CIP）数据

父母做这9件事，孩子从厌学变爱学 / 刘亮著. --北京：中国妇女出版社，2020.6

ISBN 978-7-5127-1858-6

I. ①父... II. ①刘... III. ①青少年—学习心理学IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第059691号

父母做这9件事，孩子从厌学变爱学

作者：刘 亮 著

责任编辑：应 莹 闫丽春

封面设计：主语设计

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：（010）65133160（发行部） 65133161（邮购）

网 址：[www.womenbooks.cn](http://www.womenbooks.cn)

法律顾问：北京市道可特律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：天津光之彩印刷有限公司

开 本：145×210 1/32

印 张：7.5

字 数：145千字

版 次：2020年6月第1版

印 次：2020年6月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1858-6

定 价：49.80元

版权所有·侵权必究 （如有印装错误，请与发行部联系）

# 目录

[推荐序 用“头痛医脚”的系统思维应对厌学  
视角不同，结局就不同](#)

[前言](#)

[第一部分 厌学——社会、家庭与个人之痛](#)

[第一章 关于厌学，我们已知的有多少？](#)

[第二部分 为什么我家的孩子不愿上学](#)

[第二章 挡在孩子和学校之间的五大“拦路虎”](#)

[第三章 社会的过高期待和压力](#)

[浮躁的社会氛围是厌学的温床](#)

[同学之间的恶性竞争，也和厌学脱不了干系](#)

[唯成绩论英雄的观念是厌学的帮凶](#)

[成为“背锅侠”的电子游戏](#)

[身处这样的社会环境，我们能做些什么](#)

[案例：为名号和家庭所累的尖子生](#)

[第四章 充满麻烦与缺乏支持的家庭环境](#)

[亲子关系冲突和不稳定的依恋](#)

[家长不稳定的负面情绪](#)

[“致病”的家庭期待](#)

[父母未解决的婚姻冲突与三角化](#)

[案例：一切“都挺好”的战争家庭](#)

[第五章 个人目标和价值感的缺失](#)

[学习无意义感与“空心病”](#)

[自我认同和价值感的缺乏](#)

[案例：被名校退货的“空心”天才](#)

[第六章 返校屏障](#)

[同学人际冲突、恶性竞争与偏见](#)

[校方的焦虑情绪和压力](#)

[同学与老师的特殊关注](#)

[案例：让游戏做“背锅侠”的家庭](#)

[第七章 多样的精神医学议题](#)

[精神障碍其实离我们不远](#)

[案例：被躁郁症纠缠的倔强女孩](#)

[第三部分 如何与孩子一同应对厌学](#)

[第八章 把父母的婚姻问题“圈养”起来](#)

[把夫妻的问题放在夫妻之间去解决](#)

[孩子被卷入父母的婚姻冲突中，该如何是好](#)

[案例：监督爸爸去爱妈妈的女孩](#)

[第九章 做能够反思、整理和接纳自己的父母](#)

[处理自己与原生家庭的未尽事宜，做更通透的自己](#)

[学会简单、清晰地表达情绪和需要](#)

[把你给孩子的期待变为良药](#)

[第十章 成为孩子的压力缓冲垫，培养孩子应对逆境的能力](#)

[做孩子的“压力缓冲垫”和“信息过滤器”](#)

[成为孩子的“情绪缓冲垫”](#)

[培养孩子面对逆境的能力](#)

[案例：我伤害自己，只为换来你的理解](#)

[第十一章 变空心为有心，帮助孩子找到自己的方向](#)

[变空心为有心](#)

[案例：怀揣职业电竞梦的游戏男孩](#)

[第十二章 发现孩子的资源，有技巧地为他们点赞](#)

[对孩子的任何微小进步给予关注和反馈](#)

[换一副积极的“眼镜”看问题](#)

[该放手时就放手，别剥夺孩子享受成就感的权利](#)

[案例：善于自黑的拒学女孩](#)

[结语](#)

[参考文献](#)

推荐序

## 用“头痛医脚”的系统思维应对厌学

记得儿时有这么一首歌：“小么小儿郎，背着那书包上学堂，不怕太阳晒，也不怕那风雨狂，只怕先生骂我懒呀，没有学问喽，无颜见爹娘……”那时在孩子的心里，学习是一件完全自发且充满快乐的事，也是一件能够改变自己命运，进而自我实现，为社会作出贡献的光荣之举。

然而，不知从何时开始，厌学却成了社会、学校、家长、精神科医师和心理咨询师绕不开的一个社会现象和难题。一个个正值学龄期的孩子，正当他们畅游在知识的海洋，享受学习的乐趣的时候，却莫名其妙地拒绝上学。这对家长和老师来说简直是一件不可思议，甚至完全无法接受的事。

父母不明白，“知识就是力量，知识改变命运”“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”之类体现中国人重视教育的古训，为何在厌学孩子的心中就变得一文不值。他们想尽办法想让孩子重新回到学校，乖乖上学。然而他们却发现，自己越用力，孩子就越发反抗和拒绝。

在我自己的诊室里，几乎每次出诊都会看到家庭当中父母和孩子之间的这种“拔河”，而这种拔河的结果往往容易两败俱伤。一边很可能留下一个社会功能退化、无法长大离家、对父母满腹怨恨的啃老族孩子，而另一边则留下一对无奈、愤怒和无助的父母。

作为以系统思维指导诊疗工作的精神科医生，我们把厌学当作一个系统的问题。社会、学校、家庭和个人的多层因素交织在一起，它们互为因果、互相掣肘，形成大大小小的恶性循环或“怪圈”。比如，急功近利的社会环境、烦躁不安的学校氛围、焦虑不定的家庭人际关系，与那些自信不足、持“非黑即白”思维方式的学生相遇时，厌学情绪和行为便更容易产生。很难说清究竟是哪种单一因素引发了厌学，也很难说清厌学到底是家庭冲突的结果，还是导致家庭冲突的原因。因此，如果我

们在面对有厌学情绪或行为的孩子时，抱着传统的线性因果观念，认为唯一的问题就在学生身上，将其看作需要修理的“病人”的话，那么我们基本上会成为另一个尝试让孩子回去上学而不成功的失败者。

在我看来，厌学是孩子所处的社会及家庭系统功能不良的表现和写照。所谓“头痛医脚”，要帮助孩子改变对上学的态度，需要扰动的不仅仅是他个人，更需要对其所处的学校、社区和家庭系统做改变，比如处理父母的焦虑、亲子互动中功能不良的沟通方式、当代青少年的“空心病”等议题。当系统改变后，身处其中的孩子对学业的感受、想法和反应才会改变。

刘亮是我的博士研究生，他读硕士和博士期间研究以家庭为单位的心理治疗，用5年的时间研究了我国本土专家的家庭心理治疗过程和方法，还去哈佛大学接受联合培养，在那个以70多年来纵向研究人生全程身心健康而闻名于世的成人发展研究所（Lab of adult development）学习一年。毕业后一直专注于儿童青少年心理健康、家庭人际关系冲突、婚姻情感领域的系统式心身医学工作。他也是一名“脚踩两条船”的非典型精神科医生，相信对于心理困扰的处理，单纯的生物医学药物治疗作用有限，而更应当关注来访者的心理、社会和家庭人际关系的背景及需求。他让我很欣慰地看到，在他作为医生工作以来，已经将所学及所见有机地应用到了自己的临床工作中。

同时，刘亮也是一位比较特别的精神科医生。他除了在同济大学、上海交大精神卫生中心受到严格正规的研究生及住院医师的规范化培训，还对当下年轻人感兴趣的不少事物有深入的了解，包括动漫、娱乐新闻和明星八卦等，而且他自己就是一名资深电竞玩家。这样的背景使得他在为厌学、受情感困扰、上网成瘾的儿童青少年做心理咨询及心理治疗时，有独到的见解和优势。他能够更快速、贴切和深入地体会到这些来访者的心情，理解他们的想法，并且能够更高效地帮助他们。

也正是有长期解决被厌学困扰的家庭的心理治疗工作的经验，刘亮从中总结和提炼出了厌学现象形成与维持的社会、心理、家庭和个体因素。本书结合系统家庭治疗的理论，对引发厌学的各层面因素及其相互影响方式做了详细而深刻的阐述。该书的语言简练、生动，非常接地气，你在阅读时也许会感到那些看上去深奥的心理学知识，其实并没有那么复杂。

同时，本书还基于中国本土的文化经验，从父母婚姻关系、亲子互

动方式、孩子个体发展等多个层面，为厌学现象的应对提出了可操作性建议。这些建议虽然看上去并不是直接奔着让孩子回学校的目标而去的，但它们却有着隔山打牛的功效，帮助家长通过改变自身和家庭，进而促进孩子与上学达成和解。在专业的心理治疗界，这种看似隔靴搔痒的方式对摆脱厌学等心理困扰的效果，也得到了部分实证研究的证实。

当然，任何一本书都无法穷尽对某个现象所有知识的描述和解决之道，本书也不例外，但我认为这也许并不重要。因为就人的想法、感受和问题解决之道而言，本就不存在绝对的、唯一的真理。系统治疗相信，在处理人的心理问题时，建构主义的说法——“现实是被发明的，而不是被发现的”——是有些道理的。既然厌学也可能是被构建的社会心理现实，是一场看上去人人都在努力“再加一把劲儿”，却没有赢家的“游戏”，那就让咱们试试，能不能通过叙事、合作对话，通过扰动和重建家庭及学校的游戏规则，来把它“解构”掉。

本书的目的更多的是给被厌学困扰的家庭以及教育工作者提供更丰富的看待厌学的视角，以及应对方法。而这些应对方法，当然也不可能是放之四海而皆准的。至于它们是否有效，是如何起效的，还需要各位读者在现实生活中去进一步体会和检验。

赵旭东  
同济大学医学院教授 博士生导师  
2019年10月9日于上海

## 视角不同，结局就不同

这些年，我在心理治疗门诊接触过数千个案例，其中最多的当属孩子不上学。

孩子不上学有程度之分。起初，孩子对学习失去兴趣、缺乏学习动力、被动学习，逐渐地出现了抵抗学习的现象——厌学。之后，提起上学，孩子会有较大的情绪反应，紧张、焦虑、恐惧，即所谓的恐学，最后，干脆就不上学，发展下去会越来越严重，甚至长期躲在家里，走不出家门。尽管在临床心理学领域，这还是一个小而专的方向，但从20世纪90年代开始，孩子不上学已越来越受到广泛的重视，特别是在中国、日本、韩国等国家，孩子厌学的现象越来越多，越来越普遍。

孩子不上学是个棘手的问题。几年前，我的一次关于“孩子不上学”的网络公益微课，在线十几万人，课后听众的问题像雪片一样；在亚洲第三、四届家庭治疗大会上，我先后报告了这些年我们团队在与厌学孩子及家庭工作时的经验和心得；在2019年8月中国心理学会注册系统大会上，我的工作坊“针对拒学孩子及家庭开展的系统治疗工作”人员爆棚，地上都坐满了与会者。厌学、恐学、拒学，困扰着孩子和家长，也困扰着社会；既是家长最头疼的事，也是专业工作者比较棘手的事。

孩子不上学的系统性解释。系统的视角认为：孩子厌学、恐学和拒学的行为，是环境中各种关系交织在一起产生的结果，是家庭系统目前的互动模式并持续外显的部分，行为背后可能隐藏着很多家庭里潜在的没有解决的矛盾；也是维持家庭关系的一种策略，可能是解决当前家庭问题最有效的办法；更是家庭寻求改变的最好契机，同时也是心理治疗师进入家庭的入口。文献研究表明，学校可能是孩子厌学、恐学和拒学的诱发因素，但问题的源头在家庭中。

孩子不上学的综合干预。孩子不上学需要多模式的诊疗方案。第一，关注孩子个体发展。每个孩子都不同，需要给予个体化的关注和理解，分析每个孩子的具体情况，如诱发因素、危险因素和保护因素等。

第二，激活各种资源，提供社会心理支持。第三，针对拒学孩子的家庭开展工作。帮助父母面对孩子不上学而带来的羞耻感，早期诊断、早期治疗；处理面子问题，降低心理压力，缓解紧张、焦虑，增加自信；改善父母对孩子的过度照顾，给予孩子空间，培养孩子独立面对挫折的能力；提升父母与孩子相处的信心，找回父母的活力，在亲子关系中重拾自信；解决家庭未解决的冲突，打开家庭的“心结”。

孩子不上学的专业团队建设。对于孩子不上学的专业帮助，需要多学科合作，更需要家长、老师、学校、社会和专业人员的团队协作。其中，心理咨询与治疗的专业人员训练尤为重要。这些年，我与赵旭东教授一起，致力于专业人员的系统思维训练，通过连续培训、理论讲授、现场演示、角色扮演、小组练习、案例督导、过程研究、科普分享、图书出版等途径，不断提升专业人员在系统框架下工作的胜任力，担负起专业的责任与使命，为变迁中的社会转型贡献微薄之力。

刘亮博士是我们这个专业团队中重要的一员，他以厌学作为关注的焦点，结合临床上实际的案例，系统地分析和整理与厌学相关的议题，提出解决之道。但愿他的这本书，能对大家有启发和帮助。

最后，想跟大家分享我的一条多年临床经验：人和家庭都有着无限的发展潜能，孩子的问题大多数都是发展中的问题，无论是几个月还是几年，绝大部分不上学的孩子及其家庭，都有较好的预后和令人满意的结局。

孟 馥  
同济大学附属东方医院临床心理科主任医师  
2019年10月2日于浦东陆家嘴

## 前言

“你不上学怎么行呢？不上学你以后能干什么呢？”

“反正我就是不想上学。”

“现在我们还能养你。以后要是我们老了，你没有文凭，没工作，怎么办？”

“我当然知道这个道理，但无所谓，我就是不想上学。我还想问不知道是谁发明了学校这么无聊的东西呢，非要逼别人去做不愿意做的事。”

这样的对话，几乎天天发生在我的诊室里。不知从什么时候开始，“厌学”（School refusal）渐渐成为学校、老师、家长和孩子绕不开的痛点。一边是对上学毫无兴趣、恐惧、纠结、精力不济的孩子，一边是忧心忡忡，绞尽脑汁想尽办法，却始终无法让孩子安心上学的父母。父母们搞不明白，好好的孩子，怎么突然就不想上学了呢？他们恨不得钻到孩子脑子里一探究竟，看看孩子在想什么，搞清楚到底是什么让他们不去上学。

此时的父母，内心往往充满纠结。一面看着孩子不上学，如热锅上的蚂蚁，日夜催促孩子；一面又怕说得多了孩子烦，反倒起反作用，让孩子更加厌恶上学，弄巧成拙。而孩子们，有的对上学毫无兴趣，索性成为“伪佛系”青少年，随波逐流，完全找不到未来的人生目标；有的呢，则是一边对学校充满恐惧和厌恶，一边又觉得自己应该去上学，进退两难，苦不堪言。所以，两边僵持到最后，几乎没有赢家。一边是为了孩子筋疲力尽，留下满腹困惑和无奈的家长；一边是投入了大量时间和精力，最后学业无成，空留一身彷徨的孩子。

那么，我们真的拿厌学没有办法了吗？答案当然是否定的。虽然厌学让家长都很头疼，但我们依然可以通过先了解它背后的原因及意

义，对它进行有针对性的干预。请注意，在此处我强调的是先了解孩子厌学的原因，然后才能讨论我们应该使用何种对策。

之所以强调这一点，是因为我们在面对问题时，最习惯做出的反应是直接寻找所谓的解决办法，却对搞清楚问题是为何及如何发生的毫无兴趣。但是，这其实是一种自相矛盾的习惯——如果我们连问题是什么，原因又是什么都不清楚，又怎么会知道哪种解决办法是有效的呢？在不清楚问题卡在何处时就盲目尝试，其结果极有可能是花费了大量精力，最后却毫无效果，空留下一肚子疑惑和挫败感。

因此在本书第二部分，我将系统地阐述可能引发和维持孩子厌学情绪和行为的因素。通过阅读这一部分，你可能会发现，厌学现象的成因其实是复杂的，绝对不是一句简单的“学习压力大”“心态不好”“对学习没兴趣”“学习方法不对”“青春期的叛逆”所能涵盖的，它涉及社会、学校、家庭、个人，甚至医学等多个层面，这些因素既相对独立又彼此相关。换言之，厌学是一个系统问题，是学生背后的社会、学校和家庭系统出现问题的综合结果。因此，要想摆脱厌学的困扰，我们也需要在上述多个层面同时做工作。

在此还需要澄清一点，我接下来将要分享的对于厌学现象的理解，完全是从我与中国厌学孩子的心理咨询工作经验中提炼和总结所得，而非对西方心理学相关理论舶来物的改装，也不是所谓用既往陈旧经验“新瓶装旧酒”。我在平日的临床心理工作中，每年至少要接待100个被厌学现象困扰的家庭。这其中有过1~2次家庭治疗（Family therapy，即通过与整个家庭会谈来改变家庭氛围，进而帮助家庭中有心理困扰的孩子的心理治疗方法）或经个体心理咨询就成功返校的学生，也有经过几十次咨询、耗时几年才恢复学业或走出家门面对现实的来访者。既有返校后逆袭考入重点名校的学生，也有复学后经过努力发现自己不善学术、最后另寻出路者。既有刚上小学一年级的的小学生，也有专注于科学研究的研究生。既有就读于所谓一般学校成绩垫底的“学渣”，也有在国际名校深造、在校排名数一数二的“学霸”。既有家庭经济困难、生活艰辛的平民家庭，也有家产几辈子都用不完、生活讲究的富豪家庭。

你会发现，厌学其实并不是某个年龄段、某一小部分学生或是某些社会阶层的家庭的“专属物”，任何学生或家庭都有可能遭遇厌学的问题。实际上，在我工作的医院中，我们还有专门的临床科研项目探讨厌学现象的成因和应对策略，该课题已经持续了3年，此过程中接待和处

理案例超过300例。本书所呈现的知识、观点和经验主要是该项目临床经验 and 科研结果的结晶，是百分之百基于实践和中国社会文化的本土化干货。

一看到“研究”二字，你的第一反应可能是“枯燥”“高深”或“看不懂”等。在此我可以保证的是，“科研范儿”不是本书的行文风格。其实，在本书中我会尝试用通俗易懂的语言分享我对厌学现象的理解，并结合实际案例给出建议。此外，为了保护案例家庭的隐私，我在本书的案例故事部分对他们的个人信息做了必要的修改。当然，你在阅读这些案例故事时，可能会发现和你所经历的某些情况比较相似，因为每个人都会在别人的人生里看到自己的人生，在别人的故事里看到自己的故事。所以，在本书中，我讲的虽不是你的故事，却也是你的故事。

## 第一部分

# 厌学——社会、家庭与个人之痛

面对厌学这一新出现的时代现象，不管是在国内或国外，现在都没有专门针对厌学的现成的心理治疗方式可供我们借鉴。所以，在面对厌学时，我们绝不能像购买进口化妆品和包包那样一味迷恋国外的，而更需要具有扎根于中国本土文化的“硬货”。

## 第一章 关于厌学，我们已知的有多少？

“厌学”其实并不是中国特有的现象。在西方发达国家，以及一些亚洲邻国，比如印度，同样存在厌学的现象。因为经济发展比较早，也比较完善，所以西方国家对厌学现象的思考早于我们。早在20世纪90年代，他们就开始注意到，在丰衣足食的幸福时代，居然有一群孩子不愿意上学。按道理说，吃穿住行等基本生存需要满足后，人自然就该安心追求更高阶层的精神层面的东西，比如自我成就感、他人的认同和自我实现等。祖辈们辛辛苦苦求生存，跑生活，为子孙们创造了吃不完的“面包”、读不完的浩瀚书海和冬暖夏凉的教室，怎么还会有孩子嫌弃这来之不易的优越生活，宁愿放弃舒适、优越和崇高的精神层面提升——读书呢？这些孩子为什么宁愿成天待在家里，或是在残酷的社会上游荡，也不愿意去学校呢？

对此，社会学家和心理学家们召集了不少厌学的孩子，对他们进行了访谈，费尽心思想搞清楚究竟是何原因导致孩子不想读圣贤书，还专门发明了用来测量厌学心态的量表。比如克里斯托弗·A. 科尔尼（Christopher A. Kearney）提出的厌学其实是一个比较复杂的现象。他指出厌学主要有四个方面的原因：

1) 为了获得父母的照顾及关注。你可能会奇怪：这是什么意思呢？通俗地说，就是有一部分孩子在童年时期，大概从出生开始到上学前这段时间，没有得到来自父母足够的关心和爱护。常见的，父母中的某一方在孩子幼年时因入狱或其他原因而在孩子的童年中缺席，或是有的父母本身在孩子幼年时对孩子的态度比较冷淡，或是父母离异后将孩子扔给某些更加冷漠的亲戚或朋友照顾等。这种童年重要他人关注和照料的缺失和不足，会使得某些孩子在学龄期以各种不可思议的理由拒绝上学。比如，我曾经见过一个厌学的初二男孩，他的妈妈在他8岁时入狱，当时爸爸因此和妈妈离了婚。之后父亲一直忙于生意，无暇照顾男孩，绝大部分时间把他放在姑姑家。男孩从小学习一直很认真努力，在他的记忆中，只有看到他成绩单上的分数在95分以上，爸爸才会有心情和他多待一会儿，才会愿意和他说几句话。在探监看望妈妈时，妈妈也只有听到他考了好成绩时脸上才会有笑容。因此，好成绩似乎成了男孩能得到爸爸关注、换得妈妈快乐的唯一有效方式。

后来妈妈在男孩高二下学期时出狱，男孩自此再也不愿去上学了。在他不上学后，家庭发生了“奇妙”的变化。爸爸和妈妈都开始主动关注

他，每天只要没事就陪伴在他身边，爸爸常常陪他玩游戏、看动漫，妈妈没事就带他逛街买衣服、去游乐场。甚至父母还为了让男孩心情愉快，不情愿地复了婚，只是为了给他一个“温暖”的家。用男孩自己的话讲：“其实我真的很不喜欢上学，但以前学习对我来说就像一项生存技能，因为只有一直考高分，爸爸才愿意陪我，妈妈才愿意对我笑。现在，厌学让我有机会获得了童年没有得到的父爱和母爱，重新体验了一次之前不曾体验过的家庭温暖，重新享受了一次温暖的童年。”

在咨询中问清这些前因后果后，我对这个男孩说：“这听上去确实是弥补童年或家庭遗憾的一个方法，不上学让你们的家庭暂时达到了一种平静和睦的状态，但这样做最终的代价会是什么呢？”男孩其实很聪明，他听出了我话中隐藏的挑战。他说，自己只是不喜欢上学，但并不代表自己会一辈子用这种牺牲自己前途的方法留在家里，获取父母的关心，维护父母之间的“伪和谐”。后来男孩休学半年，去爸爸的公司见习了一段时间，发现社会其实很残酷，没有文凭其实很艰难，最后还是决定“勉为其难”，继续完成高中学业。后来他考上了一所离家较远的另一座城市的大学，听说成绩还不错。

2) 为了避开某些自己不想面对的学校人际关系。这部分主要涉及同学和师生关系，有许多厌学的孩子在学校曾经受到来自老师或同学不友善的对待，有的甚至是学校霸凌。当然除了极少数极端情况外，这种局面的出现很少是学校同学或老师单方面的过错。有许多厌学学生在情绪表达和管理，以及人际沟通方面确实存在一些问题。这往往使得周围的老师和同学更加讨厌他们，他们因此和周围的人更加疏远，形成一种恶性循环。

比如有一个男生，他在初一时拒绝继续上学，原因是他常感觉被同学冒犯，在与人交往时又不知如何用语言表达自己的情绪，只会用肢体攻击表达。所以他常常和同学发生冲突，最后几乎被全班同学孤立，而这种情况从他小学时就一直存在。这个男生来找我时，我发现他的父母在平日互相沟通时也是剑拔弩张。夫妻俩看似和睦，实则压抑了许多对彼此的不满。在短短的50分钟咨询里，父母基本上一逮住机会就会对对方冷嘲热讽，却很少真正去倾听、理解和安慰对方，而他们这种情绪交流方式也移植到了和儿子的沟通中。孩子从小就没有从父母身上学到，在与人发生冲突时，如何快速觉察和清晰地用语言表达自己的情绪，也没体会过自己不开心时被人安慰的滋味，自然地就只会模仿父母，有样学样，在学校和同学、老师相处时要么用暴力攻击别人，要么用尖酸刻

薄的语言讽刺别人。

后来我们的咨询采取了“曲线救国”的方式，没有直接和父母讨论如何让孩子重返学校，而是先和父母讨论他们如何从自身做起，学会好好地去倾听、理解、回应和安慰孩子。经过将近一年的咨询后，父母的情绪渐渐稳定，他们对待孩子的方式也渐渐变得不急不躁。最后，家庭氛围得到整体改善，孩子感觉自己的大后方稳定了，在学校也慢慢地能和同学心平气和地沟通了，对学校生活重新产生了期待，渐渐恢复了学业。

当然，在面对此类问题时，父母在必要时也可以发挥一些作用。比如，在自己力所能及的范围内和学校老师进行必要的交涉，了解自己的孩子在最近在学校的人际交往情况，看看是不是确实存在某些学校霸凌现象，或者是否个别老师对孩子有偏见等，看能否从学校老师的层面为孩子提供一些情感上或是实际学习上的支持。当然这部分涉及在学校层面更多的沟通，在此就不细谈了。

3) 为了避开来自学校体系的负面评价，获得其他方面的认可。有一部分学生厌学，是因为他们在学校现有的成就评价体系下得不到自己期望的认可，而在学校之外的一些领域，比如，体育运动项目、电子竞技、漫画等，却能得到无数点赞。那么，结果就可想而知了，一面是自己费尽九牛二虎之力却始终被认作失败者的学校，一面是自己获得无数荣耀被所有人看作成功者的领域，学生自然会选择后者。这种现象之所以会出现，也和社会对学生的价值评价体系有关。一般来说，在那些不那么注重成绩分数的社会里，这种现象出现的概率比较低。

例如，我曾经见过的一个高一的厌学男孩，他自认为自己不适合学习，书本上那些数字、图形、文言文、化学元素符号，他看着就想睡觉，但他在做手办上却非常有天赋。他自己向亲戚借钱，在网上购置塑胶、小螺丝、铁丝、颜料等原材料，自己参照当红的动漫和电影等制作各种手办。他制作的手办最高一件可以在网上卖到近万元，并且在手办制作界还小有名气，是该领域的一颗“小星星”，他一个月通过卖手办的纯收入比许多工作了几年的上班族的收入还要高。但在学校，他却是老师和同学眼中不折不扣的问题学生，上课睡觉，不完成作业，和老师顶嘴。在学校和在手办界的体验相差如此悬殊，难怪他不想上学。后来经过咨询，男孩的家人也了解了孩子的心思，最后他勉强考了个“二本”，在大学继续自己的手办制作事业，听说做得还不错。

4) 家庭人际关系的冲突。也有国外的学者发现，一般不愿上学的孩子背后都有一个比较复杂或是充满人际冲突的家庭。这些家庭有一些共同的特征，要么是气氛沉闷，比如，一家人在一起总是阴沉着脸，缺乏幽默感和乐趣；要么父母之间，或者父母和祖父母之间，父母和孩子之间有常年积累的矛盾，而这些矛盾又转变为家人之间的冷战或者争吵，以致家中鸡犬不宁，而身处其中的孩子自然也无心上学，整个家庭遇到一点小事就会极度紧张，焦虑不安。比如，每次父母去开家长会听到老师投诉孩子不听话，就会不由自主地把老师说的情况放大，认为孩子的情况很严重，甚至无可救药，回家后对着孩子数落三天三夜。结果孩子就不上学了，因为对他来说，上学和父母没完没了的焦虑是连在一起的，他承受不了。

当然，一百个家庭有一百本难念的经，也有一百种冲突的方式，至于这些冲突到底是如何影响到孩子上学的状态，影响有多深，我们没有办法一一详述。看了上面这四点原因，大家可能会觉得虽然说得有理，但总感觉好像缺点什么。虽然这些论点是西方学者建立在实实在在的现实案例基础上的，但那毕竟是和我们的文化及社会现状不尽相似的西方国家，家长、老师和孩子面临的社会挑战，对学习的心态和中国都存在差别。

比如，在西方的观点里似乎根本没有提到社会同辈竞争压力这一条。西方主张快乐学习，倡导孩子最开始学习时主要的目的是培养对学习的乐趣，并且在学习中注重发展孩子的多方面兴趣爱好以及人际交往能力，所以他们的幼儿和小学教育并不太注重成绩，反倒是更重视如何让孩子既能体验到快乐，又能学到东西。但中国显然不一样，为了让孩子有一个好前途，由父母代言的娃娃间的竞争，从孩子打娘胎落地那一刻就开始了。各种早教项目、读书识字App的出现都是对这一现象最好的诠释。在我身边认识或是咨询过的家庭里，孩子四五岁时一口气报六七个培训班，拼命给孩子“打鸡血”的父母大有人在。不少此类培训班打着“培养孩子思维能力”“鼓励孩子愉快地学习”的招牌，实则教学方式和正式上学没啥区别，周末寒暑假全年无休，放学后还有作业，其目的明显就是奔着让孩子上小学时能赢在起跑线上，能获得更好看的分数。

所以，如果我们硬要把西方看待和处理厌学的理念照搬过来，扣在中国孩子和家庭身上，显然不合适。如果你让一位西方的治疗师来处理中国厌学孩子的问题，他或许根本就不能理解中国的父母为什么会这么做。而且面对厌学这一新出现的时代现象，不管是在国内或国外，现在