

李旭 ○ 著

让孩子 爱上学习

厌学问题的家庭治疗

李旭博士六步治厌学
家长自助手册



中国出版集团
世界图书出版公司

李旭 ○ 著



让孩子 爱上学习

厌学问题的家庭治疗

李旭博士六步治厌学
家长自助手册



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子爱上学习：厌学问题的家庭治疗 / 李旭著. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2021.12
ISBN 978-7-5192-8805-1

I. ①让… II. ①李… III. ①学习方法—家庭教育 IV. ①G791②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第151396号

书 名	让孩子爱上学习：厌学问题的家庭治疗 RANG HAIZI AI SHANG XUEXI
著 者	李 旭
策划编辑	李晓庆
责任编辑	李晓庆
装帧设计	黑白熊
出版发行	世界图书出版有限公司北京分公司
地 址	北京市东城区朝内大街137号
邮 编	100010
电 话	010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)
网 址	http://www.wpcbj.com.cn
邮 箱	wpcbjst@vip.163.com
销 售	新华书店
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	11
字 数	300千字
版 次	2021年12月第1版
印 次	2021年12月第1次印刷
国际书号	ISBN 978-7-5192-8805-1
定 价	59.80元

版权所有 翻印必究
(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

谨以此书献给赵艳女士

序一

不要让孩子厌恶世界，更不要让孩子厌恶自己

厌学，是目前中国社会的一大问题，让无数中国孩子、父母和学校头疼不已。这是不可避免的事情，因为应试教育体系和社会竞争体系的压力越来越大，必然会有一个对立面出现。那么，该如何应对厌学这件事情呢？我的北大同门师兄李旭老师，在这本书给出了一个完整的应对策略。

我和李旭师兄就厌学这个话题讨论过多次，深深感觉到，这是他擅长的领域。他之所以擅长这个领域，是因为他在这个领域深耕多年，并且对厌学这个话题有一种发自潜意识深处的情。如果你被这个话题困扰，或对这个话题感兴趣，这本书值得一读。

关于厌学，我讲讲我的理解。

很多人会做一种梦——考试梦。这是经典的与焦虑相关的梦，而所有焦虑背后，都是对死亡的恐惧。死亡不仅仅是身体的死亡，还有精神的死亡。人一生只有一次身体的死亡，而精神的死亡可以发生很多次，甚至时时刻刻都在发生。

在考试梦中，通常自己是考生，有一个真实或若隐若现的考官。考试梦的基本内容是：考官给考生出了一道考试题，如果考生过关了，就会被考官所接纳，如果没过关，就会被考官所否认。

有一个男孩，他喜欢画漫画。在他的一组漫画中，所有人脸上都刻着“及格”两个字，唯独男主角没有。不是因为他得以幸免，而是因为他“不够格”。他少了一条胳膊、一条腿，是残疾人，没有机会被认证为“及格”。在现实中，这个男孩是一个非常帅的小伙子，但他这种“不够格”的感觉简直深入骨髓！

不够格，可以说体现的是一种深深的自我厌恶，即一个人自己觉得自己不配为人，甚至不配活在这个世界上，因为觉得“我太差了”。

家长、老师和学生自己需要意识到，和对学习的厌恶相比，这种对自

我的厌恶是更需要警惕、更需要疗愈的部分。

我曾接待过一些厌学的来访者。因为我不接14岁以下的来访者，所以这些厌学的来访者多是高中生和大学生，其中还有来自顶级大学的。他们都不能在学校里正常学习，不得已选择了休学，甚至退学。他们无一例外，都是家长带过来找我做咨询的。家长非常着急，而这些孩子则一副自暴自弃的样子。无一例外，家长的动机都是希望通过咨询，帮助孩子回到学校、好好地应付学业。

一些孩子拒绝见咨询师，于是咨询的对象就变成了家长。一些孩子愿意来找咨询师。咨询没多久后，我就会无比深切地发现，这些孩子的问题是他们的自我几近瓦解，他们的精神乃至身体都处在死亡的边缘。这是无比深重的危机，而家长却对这一点严重忽视，只重视孩子的学业这种现实问题。当然这种重视也是有意义的，毕竟人是需要进入现实社会、找到自己的立足点、闯出自己的一片天地的。然而，家长只能看到这种现实意义，看不到孩子内在的危机。这些家长作为孩子生命中最初的考官，只重视孩子能不能通过自己设立的考题，而对孩子自身的意愿、意志、渴望等精神的象征视而不见。

在考试的隐喻中，考官其实有两种，一种考官，我称之为绝对禁止性的考官，另一种考官则是以考生为中心的考官。

绝对禁止性的考官是以考官自己的意志为中心的，对考生到底是怎么回事、是什么水平不关心。他们关心的是考生能否答对符合自己意志的考题。这种考官就像传说古希腊的大盗，会把他抓住的人放到一张床上。如果这些人的身体比这张床大，就砍掉一截；如果身体比床小，就把他们的身体拉大。总之，人的身体大小要和床的大小一样。

可以说，这样的考官对于考生本身并不关注，他们只关注考生是否符合自己设立的标准。很遗憾，我们遇到的考官，无论是家长还是老师，多是此类。

另一种考官则是以考生为中心的。他们也会出考题，但他们的考题是在真实地在衡量考生的水平，而且真的是关注考生自己的人生命题。这种考官会控制自己，不会给考生出太多题，因为考生自己也有自己的人生命题（实际上可能是超级苛刻的考题）。这种考官会帮助孩子明白，不必对自己如此苛刻，因为自己本身就是好的。

像小孩子这样的考生最初是缺乏时间感和空间感的，希望自己能马上、完美地通过各种考试。这时候，这种成熟的考官就会帮助孩子明白，多数考试并不重要，人生中重要的考试寥寥无几，而且还有时间和空间存在，人可以通过时间的累积和空间的变换通过那些重大的考试。

总之，后一种考官会帮助孩子明白，不管考试成绩怎样，都要对自己有信心，都要爱自己。

相反，绝对禁止性的考官，会给孩子传递这样的信息：只要你没有通过我的考试，你就是不够格的考生，你不值得，这样的你是可恶的……

李旭老师在他的咨询中发现，厌学的孩子和其家庭存在两个关键问题：厌学孩子的自我功能被破坏了，即他们的自我不能正常运转，不能应对基本的现实问题；厌学孩子的家庭的功能早就被破坏了，即这样的家庭不能做孩子的容器，父母做不到支持自己的孩子，甚至还是孩子自我的破坏者。

李旭老师工作的重点是帮助家长恢复孩子的自我功能和家庭功能，从而让孩子逐渐能够应对学业这个现实问题。

我听李旭老师分享过多个个案，他处理得非常有耐心、有智慧。我觉得，家长愿意面对自己的问题、愿意承认“我错了”“我们的家庭出问题了”，能够更好地支持孩子、帮助孩子恢复自我功能，可以最终让孩子愿意重新面对学业。孩子不能面对学业等基本现实问题通常意味着：他们厌恶外部世界、厌恶自己。所以处理厌学问题并不仅仅是在现实层面工作，也是在帮助孩子重新接纳自己、爱上自己，进而重新拥抱外部世界。

李旭老师的“六步法”的侧重点是促进家长在现实层面、在日常互动中，与孩子建立新的情感和认知模式，让孩子首先在最亲密的父母那里得到足够的接纳和爱，重新塑造自我接纳的内在世界，重新唤起对外界和学习的兴趣与动力。对于很多固执己见的家长来说，这个过程是艰难的，李旭老师的努力帮助他们走出了关键的第一步。

武志红 知名心理学家 畅销书作家 “看见心理”创始人 《得到》热门专栏作者

序二

重新学习做父母

最近十年来，在临床心理咨询与治疗的实践中，越来越多的个案涉及孩子厌学的情况。和孩子一起面对厌学这个问题，正是父母重新学习做父母的重要机会。

在本书中，作者李旭博士提到，很多家长、老师会把厌学看成孩子的思想问题，其中包括懒惰、心理脆弱、过于敏感、抗挫折能力差、自制力差、缺乏意志力等。这种看法在心理学中属于内部归因，也就是说，认为问题之所以发生，是因为个体内在的因素影响。李旭博士提出了一个新的厌学定义：在孩子的学校学习过程中，家长没有能力帮助孩子克服学业及人际困难，导致孩子无法继续接受有效的学校教育。这个定义把表面上是孩子的问题，归结为家长教养能力的问题。这个定义是从系统角度对厌学问题的重新建构，属于外部归因。

有人可能会想，关于厌学，是李旭博士的外部归因对，还是家长原来的内部归因对呢？我不关注哪个是对的，而是会问家长：“你怎么定义厌学这件事，这对解决问题有用吗？”

在李旭博士组织的“守望者国际夏令营”中，我曾给一些家长开展过团体工作坊，也做过一对一的心理辅导。有家长在仔细思考后告诉我：“我们

觉得自己原来的看法很有道理，但是无论怎样努力，都难以解决孩子的问题，甚至越努力，结果越糟糕。我们都对自己能解决孩子的问题感到绝望。”在学习了李旭博士的方法之后，家长脸上有了笑容。在全新理念和全新技能的帮助下，事情开始慢慢地向好的方向发展了。

本书是李旭博士多年理论学习和临床实践经验的总结。他把复杂的工作过程提炼为简单、清晰的六个步骤：第一步，探究厌学原因；第二步，反思家庭功能；第三步，柔化亲子关系；第四步，管理网络成瘾；第五步，启动学业目标；第六步，实施复学拉锯。其中改变孩子厌学问题的核心，就是对孩子加深理解，增强宽容与爱的力量。

我非常赞同李旭博士的理念。这六步的工作核心和难点就是父母对孩子的深入理解。这一代孩子的父母出生于二十世纪七八十年代。在他们的童年时期，中国还处在计划经济时期，生活物资贫乏。在接受教育的过程中，学生奉教师和家长为权威，学习压力也不大。而这一代的孩子生活物质丰富，思维开阔、灵活，对权威有独立的见解和平等的意识。家长像自己父母那代人一样，用自己成长经历中的经验来理解和教育孩子，这在今天的中国已经行不通了。家长唯一的出路，便是重新学习，掌握新的育儿技能，培养在未来社会能成功的孩子。

本书是一本非常实用的教材，可以帮助家长在飞速发展的新时代，重新学习做父母的技能，深入理解孩子，提升教养能力，促进家庭和谐。

刘丹博士 清华大学学生心理发展指导中心副主任 中国社会心理学会婚姻与家庭心理学专委会副主任委员 中国心理卫生协会家庭治疗学组常务副组长 德国德中心理治疗研究院副主席

序三

重返健康发展之路

孩子不想学了，家长就不想活了！

近年来，越来越多的孩子拒学问题开始出现。从厌学到恐学、拒学、休学，甚至退学，既困扰着孩子和家长，也困扰着社会；既是家长最头疼的事，也是专业工作者较棘手的活儿。

孩子拒学是一个小而专的研究方向。拒学孩子的比例在近十几年以来呈迅速上升之势，尤其是在一些高度发展的国家出现了生理毫无异常、足不出户、逃避社会的一群人，其中以十几岁的孩子居多。在一项关于拒学、恐学文献（自2011年以来所发表的一百多篇论文）的分析中，作者大体划分了四个研究方向：精神病理学研究、拒学的诊断和治疗、规模化问卷访谈调研及数据分析，以及学校、社会对拒学行为的干预。其中关于学校、社会对拒学行为的干预的文献是最少的。由此可见，发生率上升、干预方法不足是当下应对孩子拒学问题非常严峻的现实。

孩子厌学不仅仅是孩子个人的问题。有研究表明，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。有一种系统的观点是，孩子厌学、恐学和拒学的行为是其所处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持续外显的部分。这类行为背后可能隐藏着很多家庭潜在的没有解决的矛盾，因此可能是维持家庭关系的一种策略，也是解决当前家庭问题的最有效的办法、家庭寻求改变的最好契机，此外还是心理治疗师进入家庭的入口。

系统性的问题，需要用系统性的思维和系统性的方法来解决。本书正是系统思考的产物。首先，本书作者对孩子厌学提出了一个新的定义，即在孩子的学校学习过程中，家长没有能力帮助孩子克服学业及人际困难，导致孩子无法继续接受有效的学校教育。这个定义是从系统角度对厌学问题的新建构，是在强调将孩子的行为转化为家长的养育能力建设，调整家长与孩子在养育过程中的互动模式，把转化工作的核心从孩子转到父母，通过推动父母的改变，帮助孩子实现全面的突破。其次，作者给家长提供了六个相对容易理解、操作的步骤，希望帮助家长对厌学问题形成相对科学、系统的认知，全面调整与厌学孩子的互动，让家庭内部重新开始爱的

流动，让每个家庭成员焕发出生命的活力。最后，作者给困惑、迷茫的家长提供了一个行动框架，这个行动框架逐层递进，又有内在的关联逻辑，能够让家长不因焦虑、恐慌而采取盲目行动，帮助家长在每一次尝试中，理解孩子、体验忍耐的痛苦、感受被遗弃和被遗忘的爱的感受，让家长在行动中学习和思考，不断努力和尝试，顺利走上通往成功的改变之路。

多年的临床实践让我们深知：对于厌学孩子最有效的方法是针对其家庭开展工作。核心的工作包括：降低父母的羞耻感、紧张和焦虑，让其成为有自信和安全感的父母；提升父母与孩子相处的信心，帮助父母找回活力、在亲子关系中重拾父母的角色和功能，尤其是让父亲角色回归核心家庭；解决家庭中未解决的冲突，打开家庭的“心结”；帮助父母激活各种资源，获得社会心理支持；为家庭提供专业资讯和心理服务，对家庭成员进行精神医学诊断与鉴别，给予家庭就学或就业支持，组织家长团体或父母聚会和参与同类群体的相关活动；等等。

青少年与父母的关系要比青少年的问题本身更重要。当家庭中出现厌学孩子的时候，家长和专业人员要理解孩子厌学是其在发展道路上遇到了无法解决的问题，孩子需要的是盟军的支持，不是控制和制裁，要把孩子成长过程中需要的信任、原谅、支持和成就感重新找回来、补回来，从长计议、不急功近利，学习承载和消化更多的焦虑，以更大的心理弹性和灵活性，尊重每一个孩子以其独有的方式和节奏发展。

总之，家人和专业人员通过提供一种可预见的环境，以及在调节张力、焦虑和情感上的帮助，可以促使厌学孩子重回正轨。如同那些经历过这样的过程的家长的切身体会，我觉得只有家长好好学习，孩子才能天天向上。

孟馥 中国心理学会首批注册心理督导师 中国心理卫生协会首批认证督导师 上海市心理卫生学会副理事长 同济大学附属东方医院临床心理科主任
医师

自序

儿童、青少年的情绪与行为问题，一直是我临床研究与实践工作关注的重点。早在1999年，我就在北京大学心理系钱铭怡教授的指导下，完成了有关“青少年归因方式与父母教养方式关系”的研究。2000年，我和宾夕法尼亚大学心理系塞林格曼教授的学生俞大维博士一起，进行了中国儿童抑郁量表（CDI）的修订，并参与了俞大维博士组织的儿童青少年抑郁干预项目。涉足这些工作，让我对中国的儿童、青少年问题有了一定程度的认知。

从1999年到2003年，我还有幸参加了香港大学李维榕教授主办的结构派家庭治疗高级培训班。应该说，这个理论体系对我日后对于家庭的工作视角和工作方式产生了深刻的影响。

与此同时，随着网络时代的到来，中国的儿童、青少年因为网络成瘾导致的情绪和行为问题越来越突出。而此时的家长们，一方面要面对社会剧变给成年人带来的巨大压力；另一方面，又要在中国特色的教育体系中实现阶层保持或跨越的目标。家长普遍在孩子教育问题的认识和解决上出现了巨大的认知断层。家长的焦虑情绪随处泛滥，身处漩涡中的孩子们则不知所措。

因为各种原因，直到2015年之后，我才将面向全年龄段的心理咨询和培训工作，逐步聚焦在面向儿童、青少年的心理咨询和培训上。到2018年，通过将认知行为方法与家庭治疗方法的整合，我逐步找到了从家庭系统入手，解决厌学问题的有效咨询方法，积累了不少成功案例。

为了让更多的家庭受益，我制作了一个面向大众的音频课程——帮孩子走出厌学、激发学习动力的大白六步法（后来改成“李旭博士六步治厌学”），放在了荔枝微课上。没想到，刚上线就获得不少家长的好评。紧接着，我又和武志红平台合作，制作了“父母好好学习，孩子天天向上”音频课，后更名为“26堂家庭教育课，激发孩子自主学习动力”。听众的反馈出

乎意料地好，甚至有不少家长说：“自己的孩子因为厌学待在家好长时间了，听了李博士的课，用了课中的方法，几次之后孩子就有所改变。”

这些反馈给了我极大的信心。仅仅是通过音频课，就能够让家长学习解决孩子厌学问题的方法，并起到这么好的效果，这说明我的“六步法”极有可能抓住了解决厌学问题的本质或是部分的本质。而且，面对越来越多的厌学问题，一对一的咨询效果虽然可靠，但是效率偏低。于是，我就围绕“六步法”的基本思路，开始了家长网络训练营的尝试。这个训练营的主要内容包括：定期视频直播、文字答疑、家长互助，专业的家庭访谈和一对一咨询。通过这种综合的方式，训练营中家庭的孩子，一年的改善率达到了百分之六十以上。所谓改善，就是孩子恢复正常作息，基本恢复学习动力。后来，赵艳老师又将她的家庭亲密关系重建体系引入训练营，一年改善率超过了百分之八十。如今，我们的“重返爱之路”家长训练营已经开办到第六期，三年内已经有数百个家庭获益。

这本书的内容与上述实践的进展同步，对大量厌学问题的咨询经验和家长的反馈进行提炼和总结，把家长和孩子改变的关键核心点呈现给大家。

一位家长写道：“从‘六步法’开始，我大概花了一年的时间，力量才慢慢生长出来，就是通过和老公散步时讨论，还有认真听课、做笔记，心里就有主心骨了。”她的孩子在家休学打了三年游戏，在家长学习“六步法”的第二年，就恢复学习，考入了大学。

根据家长们的反馈，“六步法”给他们最大的好处就是，当处在迷茫和混乱中时，他们有了可以着力的抓手。有了这个抓手，家长的心神就能安定下来，停止责备孩子，开始自我反思。很多家长说，“一旦柔化（六步法中的第三个步骤）工作开始后，家庭氛围会一下子好起来，让我们看到了希望”。第四个步骤网络管理是个难点，但是，很多家长在根据本书的指导进行操作之后，发现网络管理其实并没有想象中的那么困难。

第六个步骤是恢复学习动力的拉锯。这个阶段的难度更大，对家长的

沟通能力、夫妻的配合能力，都提出了更大的挑战。但同时，我也给出了更多简单、有效的应对方法。基本上，只要家长能够放下自己大脑中固化的观念，认真按照书中提供的简单、有效的方法去执行，就能收获超乎想象的效果。

应该说，本书能够给处于轻度到中度厌学问题的家庭的家长提供有效且易执行的操作指南。对于问题严重的家庭，也能够赋予家长明确的方向和指引。

最后，我要感谢在“六步法”指导下重获新生的家庭，是你们的勇气和充满爱的实践给了我出版此书的动力。

衷心感谢我的中美家庭治疗班的同门孟馥教授、北大心理系研究生的同门武志红先生、清华大学学生心理指导中心的刘丹女士为本书作序。

衷心感谢世界图书出版公司的李晓庆编辑、梁沁宁主任为本书出版所做的杰出贡献。

李旭精神医学博士 于上海兆丰广场 2021年8月30日

联系电子邮箱：1813561309@qq.com； 微信公众号：李旭博士六步治厌学 视频号：李旭博士六步治厌学

引言

寻找新的道路

当孩子突然不上学，不是一天两天，而是一周两周时，很多家长才终于慌张起来。他们不明白孩子身上到底发生了什么，让他们居然不去上学了！几次考试不理想，至于吗？老师批评了几次，至于吗？和同学闹得不愉快，至于吗？身体不舒服，至于吗？想打游戏，至于吗？

家长从一开始感到震惊，到控制不住暴怒，然后威逼利诱、软硬兼

施，到最后无计可施，无奈地在孩子面前败下阵来，迷茫而不知所措。

当外在因素无法解释这件事的时候，家长不得不开始将视角转向孩子的内心世界。这时候，家长才发现，孩子的内心世界、孩子的真实感受恰恰是他们一直以来忽视的、从未真正关注过的，对他们来说是陌生的、难以理解的，像黑洞一般深不可测，让他们感到心慌、惭愧。通往孩子内心世界的路早已被“家庭杂草”——日常烦恼、负面冲突——所掩盖。

无奈之下，很多家长想起了心理老师。他们将孩子带到心理老师面前，自己躲得远远的，希望奇迹发生。没有家长参与的咨询，其效果往往会大打折扣。甚至因为有些心理老师推崇“家长完全放手”的理念，让家长给孩子使用手机的权利，结果让孩子和家长陷入更深的泥潭之中。

也有不少家长带孩子去医院，试图让医生给出诊断，要一个说法，因为如果孩子被诊断为抑郁症，至少这是一个已知的、确定的东西。大部分精神科医生通常会如家长所“愿”，根据孩子的表现，做出相应的精神科诊断，并给出药物治疗的方案。然而，虽然这些药物会有一些的效果，但是如果如果没有同时进行有效的心理治疗，那么药物治疗的效果就会非常有限，还会耽误家长进行真正有效的心理反思和行为调整。

当所有的努力都没有结果的时候，很多家长会选择继续对孩子愤怒，对配偶绝望和疏远，继续营造冰冷、阴郁的家庭氛围。孩子渐渐丧失所有的机会，家长也开始哀叹自己命运不济，预测老年生活的凄苦。然而，这些家长从来没有想过要真正改变自己教育的执念。

另外，有一些家长开始意识到事情没有那么简单，自己需要安静下来，放弃一贯对待孩子的方式，找到一个正确的思考方向。于是，他们开始了反思和改变的旅程。这段旅程往往非常艰难，但非常值得，因为如果走过这段路，那么家长会在孩子的引领之下，真正开始成为崭新的“妈妈”、崭新的“爸爸”，体验到崭新的家庭生活。

来自专业的认知

很多家长、老师会把厌学看成一般性的思想问题，比如懒惰、心理脆弱、过于敏感、自制力差、缺乏意志力等。

从精神病学或临床心理学的专业角度来看，厌学并不是一个专有名词，只是对青少年某类行为现象的笼统描述。另外一个看起来更专业的名词是“学校恐惧症”，但这个名词也没有被纳入国际或国内的疾病分类方案和诊断体系。原因就是这个问题发生机制和转归过程比较复杂，学界并不认为这是一个单一的病种。与厌学密切相关、内涵相对狭窄的诊断有“青少年焦虑障碍”“青少年抑郁症”“网络成瘾”等。因此，大部分厌学的孩子会有一种到多种心理疾病，伴有较强的痛苦体验，同时伴有社会功能明显减退。

孩子厌学早期在学校表现为学习动力下降，情绪不佳，与老师、同学产生冲突，作业完成情况不好，考试成绩下降明显。期间还会与家长发生比较剧烈的冲突。一般在这些情况出现半年到一年之后，孩子就会出现拒绝上学的情况。拒绝上学前可能会有一些小的诱发因素出现，例如被老师批评、没有通过小测验、和妈妈产生冲突等。也有一些孩子在没有遇到明显诱因的情况下就开始不去上学，开始可能是几天，最后发展为完全不去学校。

在拒绝去上学后，孩子对学习的兴趣完全丧失，拒绝进行任何学习行动，伴有严重的焦虑、抑郁。部分有严重抑郁情绪的孩子还会有反复发作的自杀、自伤意念和行为，在行为上对学校环境、老师、同学回避。大部分厌学孩子在拒绝学习前后都会出现网络成瘾情况，这导致他们作息紊乱，长期拒绝洗澡、理发等。

绝大多数厌学的孩子并没有道德品质的问题，也没有明显的反社会行为，明显区别于逃课的孩子。这些孩子内心对上学有种莫名其妙的害怕，其害怕的对象并不明确，有时候心里想去上学，却去不了，非常矛盾和痛苦。

近年来厌学在国内的发生率有越来越高的倾向，尤其在那些智商比较

高的儿童和青少年当中。厌学给家长和孩子都带来巨大的心理痛苦。在不少案例中，个体将症状表现带入成年阶段，“茧居”在家，不工作、不社交，依赖父母提供金钱和生活必需品。

在解决厌学问题时，高质量的心理咨询和恰到好处的药物治疗会产生明显的效果。心理咨询包括针对孩子的个体心理咨询，针对家庭系统的家庭心理咨询，以及针对家长的成人心理咨询。但是，由于缺乏足够数量的对厌学有经验的心理治疗师和精神科医师，家庭常常得不到有效的帮助。此外，有不少厌学的孩子因为对父母有抗拒心理，也会抗拒接受父母推荐的心理咨询，以致没有机会获得急需的帮助。

厌学新定义及“六步法”的使用

我在长期的心理咨询与治疗实践中，摸索出一套基于系统家庭心理治疗及认知行为心理治疗理论体系的方法。我把它叫作“大白六步法”，后来改称为“李博士六步法”。“六步法”的核心是把转化工作的核心从孩子转到父母，通过推动父母的改变，帮助孩子实现全面突破。

在“六步法”中，我给厌学下了一个新的定义：在孩子在学校学习的过程中，家长没有能力帮助孩子克服学业及人际困难，导致孩子无法继续接受有效的学校教育。这个定义把（表面上）孩子的问题归结为家长教养能力的问题。这个定义可以看成从系统角度对厌学问题的重新建构。

基于这个新的定义，“李博士六步法”给家长提供了六个相对容易理解、容易操作的学习和行动步骤，帮助家长对厌学问题形成相对科学、系统的认知，同时全面调整与厌学孩子的互动模式，促进家庭内部重新开始爱的流动，重新焕发每个家庭成员的生命活力。

在孩子厌学之初，几乎所有的家长都会非常急躁、不安，试图寻找各种快速解决方案，强行要求孩子恢复上学的动力。为了避免这种无效行动的重复，家长就需要在行动之前，对重要问题进行反思，产生改变的动机。在“六步法”中，前两个步骤帮助家长进行反思：第一步，探究厌学原

困；第二步，反思家庭功能。家长在认真完成这两个步骤之后，会在认知上把投向孩子的目光更多地投到自己身上，对孩子的愤怒会减少，沮丧、抑郁的情绪会更多地浮现出来。这就达到了“让家长从无效的惯性行为中停下来”的目的。后面四个步骤是具体的行动环节，包括：第三步，柔化亲子关系；第四步，管理网络成瘾；第五步，启动学业目标；第六步，实施复学拉锯。

这四个步骤的实施是有前后顺序的，需要家长按照这个顺序行动。例如，如果家长不首先进行第三步柔化关系的工作，那么后续网络管理、学业目标的讨论、复学拉锯都将无法顺利进行。有些家庭会跳过第四步网络管理的过程，这会导致制定学业目标和复学拉锯的行动效果大打折扣，甚至完全无效。

这四个步骤又是相互融合的，例如：柔化亲子关系需要融入其他几个步骤，复学拉锯的很多方法也要在其他步骤中运用。

很多家庭在实施六步法的过程中都会遭遇或大或小的挫败，这是非常正常的，这个时候就需要家长保持极大的耐心，重新从第一步开始。有时候需要重复多次才能最终获得成功。

“六步法”的精神核心

印度哲学家克里希纳穆提曾经说道：“在与孩子的关系中，我们处理的并非那种可以迅速加以修补的机械，而是易受影响的、变幻不定的、敏感的、恐惧的、有感情的、活生生的人。要处理他们的问题，我们必须具有深刻的理解力，以及忍耐与爱的力量。当缺乏这些东西时，我们便求助于迅速而简易的方法，希望由此获得神奇的效果。”

改变孩子厌学的核心，就如克里希纳穆提所述，要对孩子有深刻的理解力，以及忍耐与爱的力量。“六步法”只是指出了一条可能通往成功的道路，仅仅是给家长提供了一个行动的框架。没有框架的盲目行动只会让家长受到更多挫败。如果有了行动的框架，那么在这个框架中，家长就可以