

# 孩子『躺平』不上学 不是叛逆是求救



SOS

接纳理解是“良方”

## 厌学问题需警惕

“医生，我家孩子隔三岔五地说不想上学，我们很担心，也不知该怎么办了，您给看看。”在市妇幼保健院学习困难门诊，一位家长焦急地询问。诊室外，还有多位家长带着孩子在等待。

“从就诊情况看，常见的问题是中小学生学习情绪问题，有的是长期积累压力太大，有的是存在交际困难，有的是亲子关系紧张，以小学五、六年级的学生和初中生为主。”郝爱珍有些担忧，当孩子经常出现写作业马虎且拖拉、莫名其妙不想上学、提到学校的事就感到烦心、对学习提不起兴趣等症状，尤其是当孩子表达不想上学，且明显没精神、充满焦虑时，家长就要提高警惕了。

近年来，青少年厌学、拒学现象显著增加，且呈低龄化趋势。据《中国国民心理健康发展报告》显示，中学生厌学率超过30%，其中重度厌学（拒绝上学）约5%至10%。

“学习困难是一种常见的青少年神经发育障碍，表现为听、说、读、写、推理或数学能力等方面出现困难。”郝爱珍详细介绍着，其中包括阅读障碍，如阅读速度慢、跳字漏行、理解困难、表达困难、阅读理解差等；书写障碍，如书写结构差、字迹潦草、写作业拖拉磨蹭、速度慢、写镜像字等；数学学习障碍，如计数困难、符号混淆、时间概念模糊等。特定的学习障碍会导致学习落后，根据国内有关研究表明，中小学生学习困难的发生率在10%至17%。学习困难并非由懒惰或学习态度不端正引起，成因涉及心理、生理、环境等方面。

“厌学比学习困难更为复杂，不仅是学业问题，还可能伴随焦虑、抑郁等心理疾病，甚至导致自伤、自杀等极端行为。”郝爱珍一再强调，“厌学并非单纯的叛逆，而是心理、生理、社会、家庭等多因素交织的结果。”

## 漠视说教很伤娃

“妈，我学不进去，不想上学了。”周一早晨，13岁的小宇突然和妈妈说明。“别总找借口偷懒，你不上学将来能干啥？快去上学，不然以后你想要啥都不可能了。”妈妈一顿输出，让小宇喘不过气来，随手反锁房门，两天没和父母说话。

“很多时候，孩子出现‘情绪低谷’或‘学习退步’并不是因为懒惰或叛逆，而是内在心理机制发出求救信号。”郝爱珍说，情绪与能力，不是靠“讲道理”能纠正的，如果父母用打压、说教或“激将法”来应对，反而容易加剧孩子的焦虑与抵触，原本可逆的问题，也可能演变为更复杂的行为障碍。

5月底，一次校外心理健康讲座结束后，两名初中生找到郝爱珍，抛出这样的问题：“我们学习是为了什么？妈妈说考上好高中才能上好大学，可上好大学之后呢？”“平时家长只关心作业完成情况、考试情况，从来没有关心我们开不开心，有时候觉得生活真没意思。”两名中学生打开了话匣子。

据有关调研发现，厌学家庭中，91%的日常对话中家长最常说的三句话：“作业写完了吗？”“考试多少分？”“别玩手机了！”郝爱珍分析说，厌学少年背后往往存在“三重断裂”，第一是情感断裂，父母只关注孩子的学习成绩，忽视孩子的情绪需求；第二是信任断裂，孩子觉得“说了也没用”，逐渐封闭自己；第三是目标断裂，学习变成“为父母而学”，失去内在动力。

“家长只关心分数，不关心孩子的情绪及心理健康，是对孩子最大的伤害。时间久了，很多孩子会出现失眠、情绪失控、自残，甚至有自杀倾向。”郝爱珍语重心长地说，孩子学习困难，家长和老师应积极引导帮助孩子解决问题，而不是认为孩子“懒惰”“态度不端正”“不爱学习”，指责批评孩子；要积极采取措施干预，必要时带孩子来正规门诊就医，接受专业的评估和治疗。

在市妇幼保健院学习困难训练营，几个孩子正在护士的指导下，专注地做着沙盘游戏。“哇，你们进步特别大，注意力集中，特别棒，继续加油！”护士竖起大拇指夸赞，几个孩子高兴地蹦了起来。

“很多家长对心理问题仍存在‘讳疾忌医’的观念，认为心理就诊是给孩子贴标签，其实这是认知误区。”郝爱珍表示，心理问题并不等同于精神问题，大多数青少年的心理状态问题，都可以通过科学的评估与干预，实现良好改善。

孩子出现“学习困难、厌学”现象怎么办？郝爱珍提醒，作为孩子最重要的港湾，家庭尤其是父母要纳入“治疗体系”，积极配合帮助孩子走出“困境”。

首先，家长和孩子要进行良好的沟通，遵循“不批评、不打断、不否定”原则，从对抗到对话，停止所有的说教，站在孩子的角度去接纳理解，从孩子情感、感知入手，学会倾听，为孩子提供一个输出的渠道，产生情感共鸣，这是建立良好亲子关系的基石。举个例子，把“你就是想偷懒！”换个方式说，“你是不是觉得作业太难了？”“今天在学校是不是发生不愉快的事情了？”……

其次，家长要及时留意孩子是否有厌学、学习困难等症状，如果孩子出现躯体症状，要及时就医，医生会从专业的角度解读孩子厌学行为，由心理医生、儿科医生联合诊断，区分孩子的情况是心理问题所致，还是学习障碍、环境因素所致，然后给予个性化的精准干预，如心理治疗、学习能力训练、家校协同等方案，尽早帮助孩子重返校园。

“好想让人蹲下来，看看我们的世界。”接诊中，一位男孩的话很戳心。或许，治愈厌学的良药，就藏在父母和孩子每天说的那几句有爱的话“废话”里。

记者 刘涛

