

# 一厌学辅导案例分析及反思

林桂清

云浮市邓发纪念中学

**摘要：**本文通过分析一厌学心理辅导案例，深入探讨了导致学生厌学情绪的多重因素，并对如何有效进行厌学心理辅导进行了反思。案例中的小斌从活泼开朗变得内向孤僻，其厌学情绪的形成与家庭环境、家庭内耗、学业压力、人际关系及心理健康等方面密切相关。通过反思，本文提出了加强家校合作、关注学生个体差异、提供多元化心理辅导等策略，以期为学生心理健康教育提供有益参考。

**关键词：**厌学情绪；心理辅导；家庭精神内耗；家庭治疗

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.05.122

## 一、引言

厌学情绪是许多中学生在学习和成长过程中面临的问题。对于这一问题，心理辅导老师需要深入了解学生的具体情况，分析导致厌学情绪的原因，并采取针对性的辅导措施。本文以小斌为例，通过对其厌学心理辅导案例的分析，探讨了厌学情绪的形成原因及辅导策略，以期对相关实践提供参考。

## 二、案例介绍

小斌，一名初中的男生，在初一年级入学初期表现出良好的学习和社交状态。然而，进入初二年级后，他的行为和学习态度发生了显著变化。他开始不交作业，上课睡觉，成绩下滑。同时，他的性格也变得内向孤僻，不愿意与同学交往。沉迷玩手机，总是以身体不适为由拒绝上学躲在房间玩手机，一次还要挟奶奶给他购买新手机，否则离家出走。班主任多次跟小斌做思想工作，未果，然后把他转交给学校心理老师跟进。

在与小斌谈话过程中，辅导老师了解到他的家庭背景：父母长期在外打工，平时由奶奶照顾，有一个懂事乖巧且成绩优异的姐姐。小斌的梦想是做一个文学家，所以他的语文、历史、政治学得特别好。然而，爸爸经常对他洗脑：男孩子学好数理化，走遍天涯也不怕，做文学家一点都不靠谱。小斌爸年轻时是个理科男，他喜欢建筑设计之类的，希望有一天在某个大城市屹立着他设计的高楼大厦。然而第一次高考因为自己父亲（即小斌爷爷）意外去世影响他正常发挥而名落孙山。后来选择复读，次年再次参加高考，因为压力太大导致高考再次失败，与心心念念的理科大学失之交臂。无奈之下，为了生计，他不得不放弃学业出去打工养家，但梦想一直在他心中，希望儿子小斌学好理科，圆自己的梦想。刚进入初中，小斌很高兴打电话告诉爸爸说：“爸爸，告诉你一个好消息，学校文学社录用我了，30多人报名才录用5人，我好开心哈”。本等着爸爸夸自己的时候，小斌却听到爸爸电话那一头说：“总干些不务正业的事情，好好读书才是正道”。小斌一听心情立马跌下了谷底。在进入初二年级之前，爸爸再三叮嘱他，物理是非常重要的，学好它，以后高考报考可选的专业会多

很多。然而一向偏向文科的小斌，一次期中考试，语文、历史和政治成绩班上名列前茅，但物理但却考了个27分。爸爸知道后就对他破口大骂：“我让你好好学物理，你偏不，居然考个体温比它还高的分数，你想气死我吗？”没错，正处于叛逆期的小斌与爸爸对着干，您叫我学物理我偏不学，干脆一上物理课就趴台睡觉，后来发展到几乎所有学科上课他都趴台。于是，小斌成绩一落千丈，大人们就焦急，总把他跟姐姐比较“你多学学姐姐，她学习从来不用我们操心的”。小斌一开始听到别人把自己与姐姐比较就会嗤之以鼻，后来慢慢就麻木了，不作任何回应。就这样，小斌就发展到后来的厌学，逃学，威胁家人离家出走。

## 三、案例分析

“冰冻三尺，非一日之寒”，小斌的厌学情绪也并非一朝一夕形成的。这种情绪通常是由多种因素长时间累积而成的。为了更准确地理解和解决这个问题，我们可以从以下几个方面来分析：

### （一）家庭环境与情感支持不足

小斌的家庭是一个典型的留守家庭，父母长期在外，导致家庭的核心功能——情感支持和教育指导，在很大程度上缺失。这种家庭结构使得小斌在成长过程中缺乏与父母的有效沟通和互动，导致他在面对学业和人生选择时感到迷茫和无助。同时，奶奶虽然能够照顾小斌的日常生活，但在学业和情感上可能难以提供足够的支持。

### （二）父亲的教育观念与期望

父亲对小斌的教育期望深受自身经历的影响，他希望小斌能够学好理科，实现他未竟的理科大学梦想。这种期望本身并非不合理，但由于父亲没有充分考虑到小斌的兴趣和特长，以及他自身的感受和需求，导致这种期望变成了一种沉重的压力。父亲对小斌的“洗脑”和严厉批评，不仅没有激发小斌的学习动力，反而加剧了他的叛逆心理，导致他更加厌学。

### （三）家庭的精神内耗

在这个案例中，小斌与其父亲之间存在的分歧和误解导致了家庭的精神内耗，进而影响了小斌的学习态度

和兴趣。小斌的父亲希望他学好数理化，以便将来能够容易地找到工作，这是出于对小斌未来生活的关心和担忧。然而，小斌本人却对文科更感兴趣，而在物理学科上遇到了困难，这导致他在物理考试中经常不及格。父亲一气之下骂小斌笨，这种负面的评价和情绪反应进一步加剧了家庭的精神内耗。小斌可能因此感到自卑、无助和沮丧，对学习产生反感情绪。这种反感情绪不仅影响了他对物理学科的学习，也可能波及到其他学科，导致整体学习成绩的下滑。

#### （四）家庭比较与心理压力

家庭成员之间经常将小斌与姐姐进行比较，这种比较无形中给小斌增加了心理压力。姐姐作为一个优秀的榜样，给小斌带来了竞争和挑战，但同时也让他感到自卑和无力。这种比较不仅未能激发小斌的进取心，反而让他感到更加沮丧和挫败。长期处于这种比较和压力之下，小斌逐渐产生了厌学、逃学等消极行为。

### 四、反思

#### （一）家庭环境与情感支持不足对孩子成长的影响

家庭环境与情感支持不足的孩子可能会面临多方面的后果，这些后果可能会对他们的心理、情感、社交以及学业发展等方面产生深远的影响。

1. 心理方面，孩子可能会感到孤独、无助和缺乏安全感。

2. 情感方面，孩子可能会出现情感冷漠、易怒或情绪不稳定等问题。小斌最初对于与姐姐的比较持有抵触态度，嗤之以鼻的表现反映了他对这种不公平比较的抗拒。然而，随着时间的推移，这种频繁的对比可能让小斌感到疲惫和无助，他的心理逐渐从抵触转变为麻木，不再作出任何回应。这种变化揭示了小斌内心的挣扎与无奈，他可能感到无论自己如何努力，都无法摆脱与姐姐的比较阴影，最终选择了沉默来应对这种无法改变的现状。

3. 社交方面，家庭环境与情感支持不足的孩子可能缺乏社交技巧和沟通能力。这可能导致他们在学校和社会中难以融入集体，被孤立和排斥。这就是为什么小斌性格变得越来越孤僻，不主动与同学交往。

4. 学业方面，由于家庭缺乏教育资源和引导，他们可能无法获得良好的学习习惯和方法，进一步影响学业发展。

#### （二）家庭的精神内耗对孩子成长的影响

家庭精神内耗是指在家庭环境中，由于家庭成员之间的互动、沟通不畅或价值观冲突等导致的心理和情感上的消耗和摩擦。在此案例中，家庭精神内耗对小斌的成长产生了深远的影响。

首先，父亲对小斌的期望与他自身的兴趣和梦想存在显著的偏差。小斌对文学有浓厚的兴趣，梦想成为文学家，且在语文、历史和政治方面表现出色。然而，父亲由于自身未实现的理科和设计梦想，坚持要求小斌重视理科学习，尤其是物理学，这与小斌的兴趣和优势并不

相符。这种期望与现实的脱节导致了家庭内部的精神内耗，使小斌感到压力和困惑。

其次，父亲对小斌的学业选择持否定态度，甚至在小斌取得文学社录用的好消息时，也没有给予应有的支持和鼓励，反而进行打压。这种消极反馈不仅打击了小斌的积极性和自信心，还加剧了家庭内部的精神内耗。长此以往，小斌可能对父亲的期望和自身的价值产生怀疑，进而产生叛逆和逃避的心理。

再者，家庭中的比较心理也是导致精神内耗的一个重要因素。大人们经常把小斌和他的姐姐进行比较，这种比较不仅无助于小斌的成长，反而让他感到自卑和挫败。每个人都有自己的独特之处和发展轨迹，过分的比较只会加剧家庭内部的紧张氛围。

#### （三）家长把自己未完成梦想转嫁到孩子身上对孩子成长的影响

在此案例中，小斌爸因为自己没有实现的设计梦想，试图通过儿子小斌来实现，这种将自己未完成的梦想“绑架”在孩子身上的做法，对小斌的成长产生了多方面的负面影响。

首先，这种做法增加了小斌的心理压力。由于父亲的期望与小斌自身的兴趣和优势并不吻合，导致小斌在满足父亲的期望与追求自己兴趣之间产生了冲突。父亲对数理化的强调和对文学的轻视，让小斌在追求自己喜爱的文学之路上感到迷茫和无力，进而产生心理压力和焦虑情绪。

其次，它影响了小斌的自主性和创造力。由于被迫追求父亲的梦想，小斌可能没有足够的机会去探索和发展自己的兴趣和特长。这限制了他的自主性和创造力的发挥，对他的全面发展产生了不利影响。

再者，它破坏了亲子关系。父亲对小斌的期望过高，且与小斌的兴趣和意愿不符，导致父子之间沟通不畅，信任感减弱，甚至产生矛盾和冲突。这种紧张的亲子关系对小斌的情感和社交发展都是不利的。

最后，这种做法可能导致小斌产生叛逆和反抗行为。由于父亲的期望与自己的意愿不符，小斌可能会通过叛逆和反抗来表达自己的不满和独立意识。这种叛逆行为可能进一步加剧家庭矛盾，影响小斌的成长环境。

### 五、辅导与跟进

此案例可以采用家庭治疗方法介入。通过促进家庭成员间的沟通、理解和支持，可以解决小斌的厌学、逃学问题以及家庭内部的矛盾和期望不匹配。具体操作如下：

#### （一）初步评估与建立关系

操作步骤：

①邀请全家人共同参与初次会谈，包括小斌、爸爸、奶奶。

②倾听每个家庭成员的观点和感受，建立信任和同理心。

③评估家庭动力、沟通模式和家庭成员之间的互

动。

方式：首先使用开放式问题，鼓励每个人分享自己的想法和感受，如对小斌：“你可以跟我分享一下，你为什么这么喜欢文学吗？你觉得文学给你带来了什么样的感受或者启发？”对父亲：“您能否谈谈您为什么希望小斌学习理科？这个期望背后有什么样的原因或者经历吗？”。在交谈过程中，辅导老师要密切观察小斌和他父亲之间的非言语交流和身体语言，如在谈论学习理科的重要性时，注意观察父亲是否有强调的手势或者坚定的眼神，以及小斌是否出现抵触或逃避的身体语言，如交叉手臂、避免眼神接触等。

### （二）增进理解与沟通

操作步骤：帮助家庭成员识别并表达彼此的需求和期望；澄清家庭成员之间的误解和冲突点。

方式：角色扮演。让每个人站在对方的角度去表达和体验；使用“我”语句来表达自己的感受和需要，减少攻击和指责。

练习1：小斌可以使用“我”语句来表达他对文学的热情和被父亲理解的渴望：

小斌：“爸爸，我感到很受伤，当你说我写作是不务正业的时候。写作对我来说非常重要，它是我表达自己和追求梦想的方式。我希望你能理解并支持我。”

小斌的爸爸：“小斌，我感到很担心，因为我认为学好数理化对你未来的就业和生活会有更多选择。但我明白你有自己的梦想，我希望我们能找到一个平衡点，既能追求你的兴趣，也不忽视其他学科的学习。”

练习2：当谈及小斌的物理成绩时

小斌爸：“小斌，我看到你的物理成绩时，我感到很失望和担心。我知道这可能不是你的强项，但我认为掌握一些基本的理科知识对你未来的发展很重要。我们可以一起想办法提高你的物理成绩吗？”

小斌回复：“爸爸，我知道我的物理成绩不好让你担心了。其实我也很着急，但我对物理确实没有太多兴趣。不过，我愿意尝试努力提高，因为我也明白它的重要性。你能帮我找一些有趣的学习方法吗？”

通过练习，小斌学会了更加直接和诚实地表达自己的感受和需要，而不再是通过逃避或反抗来应对与爸爸的冲突。小斌爸则学会了更加关注和理解儿子的感受和需要，而不仅仅是强调自己的期望和观点。他能够更开放地听取小斌的想法和梦想，并给予积极的反馈和支持。这种改变有助于建立更加亲密和信任的父子关系，同时也为小斌提供了更多的自主权和选择权。

### （三）设定界限与建立家庭规则

操作步骤：协助家庭成员明确个人和家庭的界限，尊重彼此的独立性和自主权；一起制定家庭规则，如尊重每个人的梦想和选择，鼓励和支持彼此等。

方式：通过小组讨论达成共识，并将规则写下来，共同遵守。

### （四）解决问题与冲突

操作步骤：识别家庭中的具体问题，如小斌的厌学、逃学行为，和爸爸的期望不匹配等；教授家庭成员有效的沟通和冲突解决技巧。

方式：使用“积极倾听”和“我”语句来减少冲突；引入第三方调解，如果家庭内部冲突难以解决。

### （五）支持个人发展与家庭和谐

操作步骤：鼓励每个家庭成员追求个人发展和兴趣，同时保持家庭和谐；定期回顾和调整家庭规则，确保其适应家庭变化。

方式：为小斌提供文学方面的资源和支持，鼓励他追求自己的梦想；为爸爸提供心理咨询，帮助他处理自己的未完成梦想和对孩子的期望。

### （六）持续跟进与评估

操作步骤：定期与家庭成员保持联系，了解进展和挑战；根据需要调整治疗方案。

方式：通过电话或视频通话进行跟进；使用标准化的评估工具来量化家庭功能的改善情况。

经过家庭治疗后，小斌发生了显著的改变。他变得更加自信，学会了有效沟通，能够坦诚地表达自己的感受和需求。他开始重新找回对文学的热爱，积极面对学习挑战，尤其是在物理学科上，他展现出更多的耐心和努力。与家人的关系也得到了明显改善，他更加理解和尊重父亲的期望，同时也获得了更多的支持和鼓励，整体心态变得更加积极和健康。当然，他再也没有厌学、逃课了。

## 六、结论

这个案例揭示了家庭教育对孩子学习态度和情绪的重要影响。由于父亲的期望与小斌的兴趣不符，以及不断的负面比较和压力施加，导致了小斌的厌学情绪逐渐滋生并加重。这种情况强调了家长需要更加关注孩子的个性和兴趣，建立积极的学习环境，以减轻孩子的压力，避免厌学情绪的产生。只有尊重孩子的选择，才能真正激发他们的学习热情，防止厌学情绪带来的不良后果。

## 参考文献

- [1] 沈腾. 中小学生学习心理的有效干预手段应用实践研究[J]. 考试周刊, 2022(06): 14-17.
- [2] 陈雅飞. 中小学生学习心理文献综述[J]. 平安校园, 2022, No. 242(01): 45-48.
- [3] 黄冠宇. 初中生厌学心理成因分析与转化对策[J]. 中学教学参考, 2021, No. 441(09): 74-75.
- [4] 沈腾. 中小学生学习心理的有效干预手段应用实践研究[J]. 考试周刊, 2022(06): 14-17.
- [5] 李颖. 关于初中生厌学成因及对策的研究[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2021, No. 269(17): 98-99.
- [6] 陈雅飞. 中小学生学习心理文献综述[J]. 平安校园, 2022, No. 242(01): 45-48.