



当孩子说“不想上学”的时候

家长该怎么办?

当孩子说“我不想去上学”的时候，应该是一个让家长很崩溃的瞬间，尤其是高中的学生，即将面临着高考。家长可能会很焦虑，到处找原因。有时候问孩子，孩子要么就是不做声，逼得急就直接回复：我就是不想去！听到孩子这么说，家长真的一点办法也没有。遇到这样的情况，家长不妨先把焦虑放一放，看一看，在孩子身上发生了什么？

1 自我要求高 无法应对落差

对于很多高中生来说，落差这件事真的不是一件很容易自我和解的事情。面对成绩上的“不再优秀”，很多学生会出现自责、羞愧、失落的情绪，尤其在一个本身就优秀的集体当中，这样的压力可想而知。面对较大的压力时，缺少应对经验的学生，唯一能想到的解决办法就是逃走。

2 学习压力大 自我无法承受

初中学生进入高中，面对学科难度增加有时会觉得力不从心，但学习并不是一朝一夕就能够看到明显进步和变化的。当我们设定了一个目标，并且一次两次无数次的努力都没有回报，且目标也一直没有办法达到时，肯定会有很大的挫败感。高中时期本身就一直处于高压状态，现实中又没有好的结果作为激励和反馈，只会压力越来越大，对自己的要求也会变得越来越高，就像紧绷的绳子一样，一旦断了，便走向了泄气，走向了逃避。

3 学习动机弱 对未来充满迷茫

除了学习成绩之外，学习的意义带来的迷茫和压力。初中之前，义务教育阶段，必须完成相应的学业，有些同学根本没有考虑过兴趣、职业、意义的问题。到了高中，也是身心发展关键期，开始思考人生的意义、未来的方向。这个时候有部分同学会发现，自己对学习根本没有任何兴趣，也找不到学习的意义，学习就是一件让自己觉得很痛苦的事情，因此对于学校没有积极的情感，一到学校就很痛苦，但对于自己要做什么也没有很清晰的想法，只能选择逃。



4 人际关系差 无法融入环境

人类是社会性的群居者，人际交往能够带来很大的归属感。高中阶段除了学习，另一个很重要的方面就是人际关系。但高中的学生交朋友都有自己的原则，遇到与自己兴趣爱好价值观不同的同伴，如果不能以开放包容的态度进行交往，很容易感到“孤独”，甚至被孤立，融入不了环境，就没有办法在环境当中待下去。当然还有另外一种极端的情况，就是遭遇到了校园欺凌，这个时候，孩子也不愿意去学校。

5 支持系统弱 家庭关系紧张

造成学生不想去上学的原因当中，肯定也会有家庭的因素，比如有的家长对孩子特别严苛，要求达到什么样的成绩，长此以往造成学生在学习上没有兴趣、压力大。有的学生跟家长的关系紧张，基本上没有交流，回家玩手机打游戏，这样的厌学其实也是在表达对家长的反抗。还有一种情况，就是父母关系紧张，孩子以厌学的方式转移家长的注意力，这种情况在低年级的学生身上会经常出现。家庭系统治疗当中有个观念就是，如果家庭本身出现了问题，最容易承担问题的是孩子，也是孩子更容易表现出问题，而问题本身就是解决问题的方式。所以，孩子的拒学其实是家庭关系问

题的外在表现，孩子真的不知道该怎么办，只能用最“简单”的方式处理——那就是，我自己“生病”。

遇到这样的情况 家长该怎么做呢?

孩子厌学的原因很多，比如压力程度、自我期待、家庭关系、人际关系、自我迷茫等等，有时候这些原因也不是单一和独立的。我们看到的是孩子拒绝学校这个行为，似乎更多的时候是想要尽快让他们回到本该待的地方，却没有看到他们的困难。只有好好地帮助他应对这些困难，他才有勇气回归校园。有时候被听到，被看到，被理解到，本身就是一种支持力量。

除了真正能看到、理解孩子的情绪，给予一定的支持之外，家长本身更需要降低自己的焦虑感和期待。比起催促、责备，更需要站在孩子立场上去思考和解决问题。如果孩子遇到了一些具体的困难，那作为家长可以和孩子去讨论现状发生什么样的变化对他来说是可以让他有力量去面对和解决问题的。当然，如果需要，求助专业的心理咨询帮助孩子也是很好的一种选择。从厌学到复学，需要的是一种动力的改变，一种消极情绪向积极情绪的转变，作为家长，需要先稳定自己的状态，再寻找最有力的办法，才能更好地帮助孩子回归原来的轨道。

江苏泰州中学 吴宁

心理辞典

需求定律

需求定律指任何人做任何事情都是带有一种需求。尊重并满足对方的需求，别人才会尊重我们的需求。

如何理解呢？心理学家指出，每个人从生下来就有需求：幼时会因饥饿、瞌睡而啼哭，孩童时又会因想要玩具、想要好吃的零食而与父母撒娇，长大后因为想变得更好而努力，成人后又会有想有个美好的家庭而恋爱、结婚、生子……

人的一生是在不断追求中度过的，正因有了需求，有了目标，才有了努力下去的动力、对生活的无限憧憬，最后追求到多姿多彩的生活。

在日常工作生活中，要知道：己所不欲，勿施于人。对待别人的需求就要像对待自己的一样去思考，于是便多了一份理解和宽容。

因此，每个人各有所需，需求想碰撞的时候，团队所表现出来的是一种凝聚、包容和合作的形式。大家互相弥补，共同推进事情的发展。我们每个人都应当勇敢而真实地踏出这一步，去学会遵循自我内心的真实需求。

益阳市高等专科学校
孔自来 张自展

职场人 每天做“心理卸妆”

所谓“心理卸妆”，就是每晚将白天的不快乐，引起郁闷、焦虑的不良心态去除掉。如在沐浴时，想像自己徜徉在一条水波清澈见底的小河中，让当天那些不愉快的经历，随波而去。也可以躺在床上，先做几次深呼吸，尽量放松全身，畅想快乐之事，在愉悦中安然入眠。或者默念一些安慰和鼓励自己的话，通过精神上的自我解脱，消除“焦虑”“如履薄冰”的不良心态。

“心理卸妆”的关键是重树生活新目标和自信心，不沉溺在以往的过错中，认定过去的事就让它过去，消除内疚、不安、焦虑等一切不利因素，对明天抱有快乐和希望。有了目标和自信，即使面对挫折也会很快摆脱低落情绪，充满积极活力。

文莉

心灵鸡汤

▲ 知命者不怨天，知己者不怨人。余生不怨不由，尽力而为就是对自己应有的成全。经年时逝，流失了年华，也成熟了心灵。

▲ 生命太短，没时间自恋，也没时间嫉妒。人这一生最重要的不是别人拥有的和自己缺失的，而是自己所能掌握的。

重庆 吴翠翠