

不打不骂、尊重孩子，为何他还是闭门厌学？

在咨询中，很多父母都会问：“我们不打不骂，也尊重孩子，为什么他还是把自己关在房间里，不上学、不出门、不交流？”为了不刺激孩子，他们变得格外小心，不敢问成绩，不敢提学校，甚至连关心都小心翼翼。他们以为只要做得足够对，孩子就会慢慢好起来。但很多时候，孩子感受到的不是爱，而是压力和期待。你越急着帮他走出困境，他越容易陷入无力感。因为有些路，终究需要他自己走过。



逼与哄： 两条路，却是同一个方向

孩子开始不上学后，很多家庭都会在“逼”和“哄”之间来回摇摆。逼，是催促、讲道理，希望孩子尽快回到学校；哄，是放下要求、小心迁就，希望孩子慢慢好起来。看似是两种做法，本质却是一样的——都在试图尽快改变孩子的状态，缓解自己的焦虑。而孩子接收到的信息往往只有一句话：你现在的样子，还不够好。

孩子不是“突然”不上学的

很多父母会说：“他突然就不想上学了。”其实，没有哪个孩子是一夜之间关闭自己的。

第一个阶段：还在上学，但心已经累了

孩子照常上课、写作业，甚至成绩不错，但内心已经疲惫不堪。偶尔表达压力，却常得到“大家都这样”“别想太多”的回应。那根弦还没断，却已经绷到了极限。

第二个阶段：开始躲闪，但还能勉强前行

孩子开始拖延作业、起床困难、频繁请假，遇到考试就焦虑失眠。如果此时得到的是批评和指责，他们会逐渐关闭自己的感受，用沉默保护自己。

第三个阶段：身体开始替他说话

压力开始转化成身体症状。

头疼、胃疼、失眠、恶心，甚至检查不出明确原因。他们不断抱怨老师、同学和学校，并不是单纯找借口，而是在为自己的痛苦寻找出口。

第四个阶段：身心没电了，关闭系统

到了这一步，孩子彻底失去动力。昼夜颠倒、沉迷手机、不愿交流，一提学习就沉默或爆发。他们经历了从硬撑到崩溃，再到放弃的全过程。

所以，孩子不是突然不上学的，而是在一次次被忽视的求救中慢慢耗尽自己。

走出厌学困境的 四个关键期

孩子的重建不是冲刺，而更像一片荒地慢慢恢复生机。

第一阶段：能量枯竭——爱是“容器”，不是“修复工具”

当孩子对什么都提不起兴趣时，最需要的不是解决方案，而是一个安全空间。父母要做的，不是急着修复，而是成为稳定的容器，让孩子能够停下来。接纳不是什么都不做，而是不急着把孩子推回原来的轨道。

第二阶段：情绪释放——爱是“堤坝”，不是“出气筒”

这个阶段，孩子可能翻旧账、指责父母。他们真正想确认的是：当我表达愤怒和委屈时，你会不会离开我？父母需要做的是，是接住情绪，同时守住边

界。听见他的感受，而不是急着辩解和纠正。

第三阶段：能量恢复——爱是“见证”

孩子开始出现一点点兴趣和行动，可能是看书、画画，或者关注某件事情。这时最容易犯的错误，就是过度惊喜和过度鼓励。比起赋予意义，更好的做法是平静地看见：“我看到你最近在看这本书。”不放大，不解读，不制造新的压力。

第四阶段：整合定力——爱是“副驾驶”，不是“导航仪”

这个阶段，孩子开始重新思考未来，却依然会反复犹豫。父母最重要的任务，是把方向盘还给孩子。你可以提供支持，但不要替他决定。因为真正的力量，不是来自父母的推动，而是来自孩子亲自做出选择、承担结果后形成的自我信任。

很多父母都在问：那扇紧闭的房门，什么时候会打开？

其实，孩子把自己关起来，并不是毁灭自己，而是在为自己寻找最后的保护空间。他们需要确认：即使停下来，世界也不会塌；即使做得不好，依然值得被爱。成长没有捷径。当孩子暂时停下脚步时，我们能做的，不是催促和指责，而是接住他们的疲惫，允许他们脆弱。

复学不是催出来的，也不是讲道理讲出来的，而是在一次次被理解和接纳之后，孩子重新积攒起力量，愿意自己走出来的结果。

善若青少年心理咨询创始人
国家二级心理咨询师 符清

什么都不做， 大脑更专注

此刻，你正低着头看报纸。虽然身体看似静止，但大脑并没有休息：视觉、语言、理解、思考等多个区域都在持续运转。我们习惯了不断接收信息，却很少真正停下来。

很多人认为休息就是刷手机、听音乐或看视频，但研究发现，并非所有休息方式都一样有效。与持续工作相比，适当休息能减轻疲劳、恢复精力，提高后续的专注力和学习效率。运动、简单活动甚至短暂放空，都能带来积极效果。

有研究比较了不同休息方式的影响。结果发现，在学习间隙“什么都不做”的学生，表现往往优于阅读或其他需要持续处理信息的活动。另一项研究显示，短暂离开学习环境，到自然环境中放松几分钟，也能让人随后更加专注。

当然，短视频等娱乐内容能够暂时改善情绪、缓解压力，但也容易让人停不下来，占据更多时间。相比之下，给自己留一点真正安静的空白，或许更有价值。

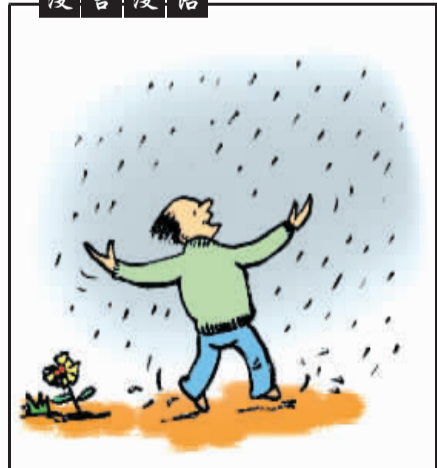
很多人害怕无聊，总想用各种内容填满每一分钟。然而，无聊并不一定是坏事。适度的无聊能让大脑摆脱外界刺激，进入自由联想和深度思考状态。越来越多研究发现，无聊与创造力、自我反思和问题解决能力密切相关。一些看似单调乏味的活动，反而可能激发新的想法。

休息不仅是为了放松。研究发现，在练习技能后短暂休息，大脑会利用这段时间巩固记忆、整理信息，从而帮助学习和表现提升。换句话说，休息并非浪费时间，而是学习和成长过程的一部分。

下次排队等候、乘车出行或短暂闲下来时，不妨试着把手机放进口袋，不刷信息、不听音频，只是安静地待一会儿。或许，什么都不做，反而能让大脑获得更多收获。

国家二级心理咨询师 杨晴

漫言漫语



心怀光芒，无惧风雪！生活，需要一点阳光；生命，需要一些勇敢。

陈英远（安徽）作

婚姻物语

幸福的伴侣，都在坚持这5件小事

很多人以为，感情稳定靠的是没有矛盾、没有争吵。但事实上，那些关系长久而幸福的伴侣，往往都在有意识地经营彼此的连接感。

首先，要定期进行“关系检查”。不要等到矛盾积累成争吵才沟通，而是主动聊聊彼此最近的状态、需求和感受。研究发现，良好的沟通能够减少误解和不满，增强伴侣间的信任感。

其次，一起玩耍。生活不应该只有柴米油盐，也需要轻松和乐趣。一起做些有趣甚至有点幼稚的事情，比如跳舞、游戏、分

享趣事，都能增加积极情绪，拉近彼此距离。研究表明，玩乐有助于缓解压力，促进关系成长。

第三，给彼此留出空间。再亲密的关系，也需要保留独立的自我。适当拥有属于自己的兴趣、朋友和时间，不仅不会削弱感情，反而能减少摩擦，让两个人以更轻松的状态相处。

第四，创造属于你们的仪式感。仪式不一定隆重，可以是每天一起散步、睡前聊天、周末共进晚餐，或者某个专属的小习惯。重要的不是形式，而是通过这些固定时刻提醒彼此：你对我

很重要。

最后，重视亲密关系。亲密不仅仅指性生活，也包括拥抱、牵手、关心和倾听。一句“今天过得怎么样”，一个下班后的拥抱，甚至一条充满关心的信息，都能让爱意持续流动。研究显示，亲密互动有助于减轻压力，提升关系满意度。

好的感情很少依靠轰轰烈烈来维系，更多时候，是靠一次真诚的沟通、一段轻松的陪伴、一个温暖的拥抱，以及日复一日地用心经营。那些看似微不足道的小事，往往才是关系最牢固的基石。

徐安安