

2024心事咨询室

想当“华罗庚”的女儿厌学了
看专家如何开导她妈妈

你的心事 我会听! 202心事咨询室——新快报+心晴热线“心理公益援助项目”正式上线

开栏语

校园霸凌、青少年抑郁、规培生自杀……2024年上半年,多个社会热点话题引爆网络,引起社会各界对学生心理问题的高度关注。

2023年,世界卫生组织将压力定义为“遇到困难时引发的担忧或精神紧张的状态”,长期暴露其中,会增加抑郁、焦虑、酒精甚至药物滥用的风险。青少年遇到压力,家庭疏导缺乏专业应对措施,不少城市心理门诊的专家号却“一号难求”,导致不少青少年往往选择“独自面对”。

作为本地深耕26年的机构媒体,新快报教育研究院携手华南师范大学心晴热线团队,在广东省青少年心理健康志愿服务总队的支持下,开设《202心事咨询室》专题栏目,致力于为有育儿困惑的家长、有成长烦恼的学生、为教育问题忧虑的教师提供安全、舒适、专业的心理援助及分享平台。

无论您是广大青少年还是家长、老师,都可以匿名来信,大胆说出您的心声。我们会以专家回信和专业解读的方式,从心理学、社会学等多角度,逐一分析问题并提供专业的建议。我们相信,每一个心灵都需要得到呵护,每一个问题都值得被倾听。

■策划:林波

■统筹:王娟

■采写:新快报记者 王娟

见习记者 陈钰涵

2024心事咨询室

主办单位:广东新快报社

协办单位:

华南师范大学心晴热线团队

广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击以下链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>

② 扫码参加:



尊敬的心理专家:

我写信是因为我十分担忧我的女儿近期出现了极度厌学的表现,希望能与您分享并请您解答我的疑惑。

我女儿现年15岁,刚升入高中一年级。在初中时,她一直是我引以为傲的孩子。她一直表现得非常乐观和积极,无论何时都能按时完成作业,甚至告诉我她最喜欢数学,立志成为像华罗庚一样的数学家。她对学习充满热情,从不需要我们监督。

然而,我最近发现她变得越来越缺乏自信,并对学习产生了厌烦的情绪。上个周末,我遭遇了一次令我心力交瘁的事件——本应是去上学的日子,却发现女儿将房门紧锁,拒绝与我们沟通,只告诉我们她不想去学校。甚至当我们协商说要不要推迟半天再去时,她只

是大叫着捂住耳朵冲我们大吼:“我就是不想去,没有理由,我今天都不想去。”并且她这种厌学的情绪并非第一次发生。之前,她也曾在周一表示不想去学校,我们为了顾及她的情绪,与老师商量将上学时间推迟几个小时。然而,这次情况更为严重,她坚决不同意推迟时间,只是简单地说了句“不想上学了”。我们问她是否在学校受到欺负,她不回答;我们问她“为什么不想上学”,她也不说话,只是保持沉默并重复地说“不想上学了”。

我无法相信这种厌学的情绪会发生在我孩子身上。在找寻女儿厌学原因时,我发现,升入高中后,女儿迷恋网络小说,其中包括一些不适宜她这种年龄读的言情作品和游戏同人作品,有好几次,放假时我去屋子里给她送水果,结果发现她不写作业,偷偷躲在房

间里看小说,并声称要开始尝试创作网络小说,今后的志向也是成为一名出色的网络写手。但我认为,她这个年龄应该将心思放在学习上,经常和她因为这件事吵起来。我开始怀疑正是她的成瘾问题导致了她对学习的厌倦情绪。

我们已经纵容她休息一天了,我深知不能采取暴力方式让其妥协,但一直不去上学会严重耽误她的学习进程和生活。同时,我也不明白为什么女儿升入高中后变得与初中乖巧积极的样子完全不同。请问现在我们应该采取何种措施,让她意识到上学的重要性,让她重拾对学习的兴趣呢?我们是否还要允许她玩手机接触网络小说之类的事件呢?

期待您的建议和指导,希望您能帮助我和情绪崩溃、有厌学情绪的女儿沟通。

诚挚地向您问候!

亲爱的家长,
您好!

读完你的来信,我能够感受到你“心力交瘁”的心情。在这份焦虑情绪背后,我看得出你也是一位非常负责的家长,你辛苦了!你不仅积极去“找寻女儿厌学原因”,也知道“不能采取暴力方式让其妥协”,而且在不知所措时,还能够勇敢地来信求助。敢于求助,是强者的行为,给你点赞。

我知道你非常想解决女儿厌学的问题,但目前为止,我首先关心的是作为家长的你。当你看到这里的时候,你可以试试双手交叉拍拍自己疲惫的肩膀,抱抱焦虑不堪的自己。当了父母之后,不要忘了照顾照顾你自己。

这个动作在心理学里叫作“蝴蝶拍”,希望“蝴蝶拍”能够缓解一些你的焦虑情绪。有心理学家把情绪比喻成大象,当我们非常焦虑时,大象就受惊了,横冲直撞。你说:“本应是去上学的日子,却发现女儿将房门紧锁,拒绝与我们沟通,只告诉我们她不想去学校。”这个时候,你“协商说要不要推迟半天再去,她只是大叫着捂住耳朵冲我们大吼”。其实,此时你女儿的反应就像一头受惊的大象,她的内心非常焦虑。你越急着跟她协商如何解决问题,她压力越大、情绪越焦虑。

你女儿在焦虑什么呢?她首先很焦虑自己的学习成绩,她很可能上高一后在学习上遇到了什么困难或者瓶颈,所以才会“越来越缺乏自信”,对学习产生厌烦情绪。假如,她的成绩还像初中时那样令你“引以为傲”,她估计会一如既往“对学习充满热情”,而不是厌学。其次,她对自己的要求也很高,因为哪怕她想通过写网络小说缓解一下焦虑,她也想“成为一名出色的网络写手”。自我要求很高的她,面对学业上的瓶颈,自然会更加焦虑。然后,当她想通

看过网络小说和创作网络小说缓解学习压力的时候,你阻止了她,你觉得“应该将心思放在学习上,经常和她因为这件事吵起来”。她想通过自己的尝试缓解学习压力,被你拒绝并且经常因此争吵,她的焦虑情绪就更严重了。

这样一点点累积,她的焦虑情绪越积越多,终于情绪的大象开始不管不顾地暴走了,于是她第一次“表示不想去学校”。此时,你允许她“推迟几个小时”去上学。这次她又不想上学了,你允许她“推迟半天再去”。最终,她一天没去上学,你说“我们已经纵容她休息一天了”。经我这么梳理之后,你也许会意识到,原来你自己也给女儿造成了很大的心理压力,你心里的弦绷得太紧了。如果你做生意的话,这样精打细算没问题;但你对焦虑透顶的女儿也如此,恐怕就不近人情了。

换位思考,你女儿可能会觉得妈妈太负责任了,同时也就变得冷漠了。她也想找回去温暖的妈妈,但是,她现在面对的只是同样充满焦虑的冷漠妈妈。有心理学家说,妈妈焦虑了,全家都不会幸福。

你说:“可能成瘾问题导致了她对学习的厌倦情绪”,不过是表面现象;心理学家发现,成瘾问题背后的深层问题是亲子关系的缺失。你的焦虑和紧绷的心弦,让你既不能拥抱自己,也无法给女儿拥抱。你急着解决问题,也就照顾不到女儿的情绪了。

我是湖北黄冈人,高中的学习压力我有切身感受。为了缓解压力,当年我也曾不想住校,住到附近走读的同学家里,晚上挑灯夜战写小说。所以,我很能理解你女儿的压力。不过,这部小说没有写完,因为写着写着我发现自己并没有写小说的才华。经过一番尝试,我才知道这一点,也才领悟到还是学习更能让我有成就感,于是我又回学校住宿了。

这段试错的经历,也没妨碍我今天成为大学老师。希望我的故事,能缓解一些你的焦虑。

当你不再那么焦虑了,你也就更有力量了,更平和温暖了。你也就能够像我一样,设身处地地去理解你女儿的焦虑了,也能更勇敢地接受她通过写网络小说去释放自身的压力了。关心则乱,你的问题恰恰也出在太负责任、太关心了;当你焦虑少了,你就敢于更放松一些,更放手一些,你女儿就有了一些放松压力的空间。她的压力缓解了,才能恢复力量去应对高中的学习,才有信心去上学了。

我的一名学生高三时连续三个月不想住校、不上晚自习,她妈妈接受了,而且表达了她内心压力的理解,最终她回到学校正常参加高考。心理学家罗杰斯说,爱是深深的理解和接纳。她有了妈妈温暖的爱,就有力量去面对高考的压力了。最近她即将毕业,毕业论文被评为优秀。希望这名学生的故事,能再降低一些你的焦虑。

从调整你自身做起,当你不那么焦虑,爱就自然流淌出来了,你就能像那名学生的妈妈一样,给你女儿缓冲的空间和爱的力量了。有了你的心理支持,她就有力量去学校面对她的学习了。

我的总结是,“有为于心,无为而治”。在现在这样的艰难时刻,积极有为地去支持孩子的心,孩子的学习就能像初中一样“从不需要我们监督”了。

祝安心!

袁杰老师

2024.4.28晚

