

当孩子不愿意学习甚至对上学产生恐惧的时候,家长往往会格外焦虑,但有的家长又欠缺行之有效的方法与技巧,因此常常适得其反。

16日上午,“青未了·心理咨询工作室”邀请知名心理专家李舒做客本报热线,与家长就孩子厌学这一话题进行互动。在一个半小时的时间里,来自省内多个地市的家长纷纷通过热线进行咨询。本期心理周刊选择此次热线问答中比较共性的问题整理刊发,希望能够对您有所帮助。

治厌学

不能仅从孩子身上找原因

——心理专家李舒来本报接热线实录

摄影/本报记者 戴伟

自主篇——

不上学并非厌学,只是希望自主学习

读者Z先生:我儿子19岁,今年读大二,报考大学的时候对现在的专业有很大期待,到了大学才发现和自己想象的都不一样。周围的同学都在想办法转专业,他自己也想这么做。但是我认为可以通过继续读研究生的方式来实现理想,但是孩子对现有专业不满意,说什么也不愿上学了。我觉得孩子年龄小,学习成绩好,不上研究生可惜了,这个问题怎么办?

李舒:我首先感觉您是一个非常关心孩子的父亲,这一点已经远远超出了许多父亲。可以想象在孩子的早期生活和学习中,作为父亲您一定给予了无微不至的关心和指点,这才让孩子能够对现在的专业充满了向往。

有一点需要回顾的是,在孩子成长过程中,您是否给予过他充分自由选择的空间,以及允许他犯错误的机会?我们养育一个孩子,并不是让他来替我们完成自己未了的心愿,而是帮助他发现自己,成为自己。在孩子早期的生活中,他会需要一个这样的阶段,让自己无所不能,进行所有的尝试,犯下大大小小的错误,这样他才会亲身体会到自己能做什么和不能做什么,而不是听大人的话,这个可以做,那个不可以做。如果仅仅是听话的孩子,那么有一天他真正到成人世界中去生活的时候,他会发现父母再也帮不了自己了,而且他面对种种复杂的社会现象不会选择、不会评判,这才是他真正的悲哀。因此,如果有一天孩子开始希望能够为自己做主了,您一定要舍得放手,让他去尝试,让他去担当。具体到您孩子专业选择这个问题,我感觉考研究生还不是您孩子自己考虑的范畴,而更像是您自己的需要;孩子自己并没有厌学,他只是希望寻找他感兴趣的钻研方向。具体是不是这种情况,也许我们还需要更深入的沟通和了解才可以知晓。

读者G女士:我女儿高三了,还有一个半月面临高考,平时成绩不太理想,她老师说能考上专科就不错了,孩子压力非常大,每天熬夜到凌晨两三点钟,早上没法去上课。因为担心考不上大学,她就不想上学了,希望单独找一个地方安静学习,而且还请家教帮助提升成绩。我看到孩子这样紧张很担心,我该怎么办呢?

李舒:首先,您孩子的问题并不是厌学,而是太想学习了。孩子为什么在最后一个月如此努力、拼命学习,由于沟通有限我不是十分清楚,可以假设一下是否是老师的这句话:能考上专科就不错了!老师给予学生这样的评判并不是一种积极的暗示,但是会令性格叛逆的孩子产生一种较劲的心

理:我偏要考给你看看!不到学校学习的原因,或许是学校的环境并不能帮助到她。这个时候她会从有安全感的家庭中寻求帮助:合适的环境、强者的指点。因此,要求单独的学习地点,请家教就是与之一脉相承的心理行为表现。面对心理压力,孩子的反应是积极的、有力量的;但同时,孩子毕竟是有些过于心急,这样就势必会导致心理压力过大。心理学有一个倒U形理论,就是心理压力和行为效果的关系是n形关系,压力太大和压力大小都不利于提高学习成绩,这和大脑的工作原理有关系,只有适当的压力才可以让大脑充分的活跃,思维清醒、注意力集中、记忆高效,还可以充分发挥自身的潜力,发挥出较好的水平,而这些都是

在情绪稳定、作息合理、心态平和的状态下才能达到的。因此,对于孩子的状态,首先是帮助她减轻心理压力,调整对高考成绩的不合理期待,其次是改善环境,比如合理饮食、适当运动、每天和家人聊一聊、听听舒缓的轻音乐等等,让孩子安全度过这个阶段。

父亲篇——

父亲角色缺位是孩子学习动力不足的原因

读者S女士:我家儿子15岁,上初四,学习不好,还有1个月中考,说自己压力大坚决不再上学了,打算去读技校。他父亲在外打工,常年不在家,只有我天天守着他。每天回家看到他玩网游我就心烦得不得了,就是上技校也得等到9月份。这可怎么办?

李舒:电话中能感受到做母亲的您非常焦急和无奈,看起来似乎您对孩子上技校这件事并不反对,而是每天看到孩子在家无所事事玩游戏是最难受的!因此我更关心您的情绪来源:是独自在家带孩子很辛苦而儿子又不懂帮您做家务?还是工作中不顺心无人倾诉?孩子爸爸在外面打工很多年了吗?对孩子有教育和陪伴吗?您在儿子面前是如何说起自己丈夫的,是好话多还是埋怨多?看起来我关心的这些问题和孩子的学习没有关系,而实际上关系非常大。

一个孩子喜不喜欢学习,有没有理想去实现,遇到困难有没有决心去克服,这些方面对男孩来说,通常是和父亲有关系的。试想一下,如果一个爸爸对儿子说:“爸爸在外面看到很多新鲜有趣的事儿,而这些是因为我读书识字才做到的,你现在还小,得学习知识,等长到像爸爸这样的大人,就可以出门看看外面都有什么好玩的东西。”这样的教育就让孩子自然对学习产生憧憬,愿意探索知识。如果爸爸是因为生活的原因,到外面打工赚钱,那么妈妈就要给孩子描述一个好的爸爸,而不是埋怨和不满,因为男孩子终究是要以爸爸为榜样的,如果爸爸不够好,

他慢慢也觉得不会有出息,慢慢就失去学习的动力。学校的老师和同学如果再不喜欢和他在一起,那么他就很难在那个环境中坚持下来。但是孩子还未成年,还有希望可以改善自己,这点也希望您作为母亲对自己的孩子要抱有信心。

母亲篇——

母亲早年对孩子的情绪缺少感同身受影响学习

读者X男士:孩子13岁,男孩,本学期开学2周后因为英语老师对他讽刺挖苦,便拒绝学习英语,班主任语文老师批评他之后又开始拒绝学习语文,现在孩子不去上学了,多方引导也没有效果。

李舒:通常我们自信的核心最早是来源于妈妈对孩子的全身心关注、及时的护理、微笑的面容、和蔼的语言、淘气行为的宽容、优点的肯定,当妈妈对自己的包容和喜欢到了一定的程度,孩子自己就形成了“我自己足够好”的内在肯定,这就是乐观自信的来源。

在这之后,才是母亲逐渐的、慢慢的不肯定、小量的批评、规则的建立。如果在孩子还不能自我肯定的时期,就过早地对孩子严格教化,树立规则,声音生硬,语气严厉,表情冰冷,那么孩子在自信方面就会形成一个小的缺陷,只要母亲表示对自己的不满意,就会引发强烈的愤怒,因为“批评意味着否定了我的全部”。

带着这个缺陷来到外面的世界,同样会对于批评过于敏感,类似于对母亲愤怒的再次爆发,这个长大了的孩子会奋起反抗,所用的方式是自我毁灭式的,因为他放弃了对这门功课的学习,而学习本来是他自己的事情。这个孩子和自己母亲的关系“不好”,但是从另一个角度讲,而是关系“太好”,因为他还分不清哪里是对母亲的反应,哪里是对正常的老师批评的反应。因此,趁着这样一个问题的呈现,把早年积累的情绪疏导出来,才可以真正帮到这个孩子。

【案例总结】

孩子厌学貌似是孩子的问题,实际上却是家庭、学校、整个社会教育理念的问题。学校和社会是难以在短时间内改变的,相比之下,家庭中父亲、母亲对孩子的理解相对容易做到。我们大家可以看到,在名为“厌学”的面纱之下,暴露的是孩子自己希望长大为自己做主的问题,是母亲在早年对孩子感同身受的理解不够的问题,是父亲对孩子的关爱陪伴缺失的问题。因此,通过现象看本质,我们才可以真正帮助孩子做到愿意学习,愿意努力。



“老婆的智慧”
系列(4)

别再逼他“说话”

□蒋 硕 (心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

女人们常执著于某些奇怪的事情,比如“逼老公说话”。M结婚两年多,觉得自己在这件事情上的投入与日俱增,成果却每况愈下。M的老公34岁,在一家规模不小的地产公司工作,刚升任营销总监,也算少年得志;M还不到30岁,媒体出身;三年前两人在工作应酬中结识。想象一下当时的场面吧:他妙语连珠、魅力四射,她得体倾听、机智应答,两人一见倾心。后来恋爱时也不错,他的话题丰富有趣,谈起与M相关的人事物更是见解不俗,让M在衷心崇拜的同时,也充满被关注的幸福。可是结婚以后……

“每天回家,除了吃饭睡觉,不是看电视就是看手机,问什么都是嗯嗯好好好。”

“他的事,是‘没什么可说的’;我的事,是‘你看着办’;想多聊几句,就‘累死了,不说了’。”“还以为他得‘失语症’了呢,可出去吃饭时一看,在外面还是那么能说!你说,这男人是不是就见得年轻妹纸话才多?外面那些女的也不怎么样啊……”

M说着,一脸不解变成忿然:“反正就是对我没兴趣了呗。不说话?这叫冷暴力!”

我笑了。女人爱“判决”,而“判决”后的“刑罚”千篇一律,不过是逼了又逼,非要逼出和婚前一样多的话不可。可惜,至少在M的个案中,这“罪与罚”均不恰当。

“不是他对你没兴趣,是位置变了——你从他的‘报告空间’转移到了‘情感空间’,当然话就少了。”

M一脸茫然。

看来,有必要分享一点两性沟通的知识,可不是我的研究成果,而是语言学家德博拉·坦嫩的理论。坦嫩在其著作《男女亲密对话》中说到:“男性更喜欢公共性的谈话,即‘报告式谈话’;女性则更喜欢私人性的谈话,即‘情感式谈话’。对大多数男人而言,谈话就像一场江山争夺战,他们借着说故事、讲笑话、提供独家信息等方式,将自己推向舞台的中心,展示高人一等的知识与才能,掌握在社会阶层中的地位。而对大多数女人而言,谈话只是为了确认关系、维系感情,让自己获得更多安全感和自信。”

怎么样?原来沟通也“男女有别”。对照这个看看M老公,其实还挺“正常”的,他的职业和地位要求他不仅健谈,还要谈得精彩,这既是能力的展现,也是拓展人脉获取利益的必需。因此,在应酬或工作中“话多”,其实是一种“素质”。至于回家“话少”,也不是因为M不如别的“妹纸”年轻漂亮,而是因为老公心目中,M的“老婆”身份已经妥妥的,不再需要“征服”,当然也就不必使用谈话这一“武器”。

可是M与老公不同,她是女人。女人成了“老婆”,有了一个家,这个家毋庸置疑是最重要的情感空间。女人期待与男人有更多的对话,让情感空间变得更精彩、亲密,而男人习惯的表达亲密的方式,却是沉默,就是被M判为“冷暴力”的东西。

“所以,我对M说,‘不要因为男女先天的差异,而误解了你们的关系。谨防心理暗示的可怕力量——越相信这是个坏的婚姻,越源源不断发现它的‘坏处’——那可比‘不说话’麻烦多了。”

“但我想和他说话呀。”M说。

没问题,你们当然可以有愉快的交流,但不是“逼”出来的。我照例用“条目式”,给M和“老婆们”建议:

(1)不要“为说话而说话”。和老公一起做点有意思的事,过程中自然会有交流。这需要你们有一些共同的兴趣爱好,或能协助对方的工作、社交。事实上,能做到这些的夫妇,很少会“没有话说”。

(2)不妨一起出门,多利用一下“报告空间”,这会帮助你获得更多他的信息,便于同步。而且结婚后两人总在家中相对,从来就不是个好主意。

(3)用肢体交流作为“启动按钮”,如果你想得到亲密的感受,“先动手再动口”才是正确的程序。动听的情话是需要被吸引、诱惑出来的。

(4)保持积极变化、成长的状态,让他不断发现重新“征服”的价值。那样,你收获的将不仅仅是“说话”,还有更稳固、更美好的婚姻。

如果这些你都做了,我还有一个建议:试试和他一样沉默。或许你会发现,沉默不但值得恐慌,还挺享受的。