

从对抗到欣赏： 一个“拒学”家庭的重生密码

本报记者 李丽
本报通讯员 薛冰妍

1月30日下午，王婷（化名）给纽澜青少年积极成长中心的积极心理教练姜老师打电话表示感谢，高兴地称辍学多日的女儿已重返校园。

据了解，王婷的女儿朵朵曾经只是学习懈怠，在2025年10月已完全“躺平”，不愿踏入校园，于是，王婷便向姜老师求助。

失控的“爱”： 严格管教后，孩子“躺平”

据王婷讲，自2024年9月大女儿上大学后，她和丈夫决定对正在读六年级的小女儿朵朵加强管教。然而，接连发生的一系列事件逐渐压垮了孩子：父亲严格要求朵朵完成作业才能玩耍，导致朵朵压力倍增；她因私自购买电话手表被罚后遭同学嘲笑；其间还因支原体感染等健

康问题未及时治疗，影响了正常上学。

真正的转折发生在2025年10月的一个周日。朵朵因为写作业时玩乐高，被父亲用戒尺打了手心，王婷为此与丈夫发生激烈争吵后短暂离家。此后，朵朵便彻底拒绝上学，整日沉浸于手机世界中。王婷曾尝试带孩子去看心理医生、学习“无条件接纳”等办法，甚至赴济南学习家庭教育课程，但收效甚微。

更让王婷焦虑的是，虽然学习了许多家庭教育知识，却总觉得“用不起来”，对“无条件接纳”等方法感到困惑，难以完全放下对孩子上学的期待。母女之间，仿佛陷入一场无声的拉锯战。

“白熊效应”： 越关注问题，问题越顽固

听完王婷的讲述，姜老师并未急于提供方法，而是先引导王婷体验了“白熊效应”——越是刻意忘记一件事，反而记得越清楚。姜老师指出，传统教育往往聚焦于“解决问题”：孩子不上学就催上学，玩手机就没收手机。但这种负面关注反而容易激发孩子的心理防御，消耗其本已不足的心理能量。

“朵朵的拒学不是叛逆或懒惰，而是心理资源耗竭的表

现。”姜老师分析，从胎儿期受母亲焦虑的影响，到幼儿园长时间哭泣，再到小学被指责、嘲笑，朵朵的“心理资源”早已透支，父亲的责打成了“最后一根稻草”。

“三件好事”打卡： 重建积极情绪场

姜老师建议，补充心理资源可以从“每天三件好事”打卡开始，即欣赏自己、欣赏丈夫、欣赏孩子。王婷起初感到困难：“欣赏孩子什么呢？她现在除了玩什么也不做。”姜老师举例：“可以欣赏她‘乐高搭得比昨天更复杂’，或者‘笑起来眼睛像月牙儿’。”关键在于具体、真诚，让孩子感到“被看见”。

王婷在当晚便开始实践，在朋友圈写下：自我欣赏——今天没对孩子发脾气；欣赏丈夫——主动收拾餐桌；欣赏朵朵——把乐高零件分类整理，很有条理。

通过四次对家长的干预，尚未直接辅导孩子，朵朵已主动返回学校，并开始与父母分享校园趣事。“家长是孩子最重要的心理资源供给者，”姜老师总结，“当父母学会以积极视角看待生活，家庭氛围就会改变；当孩子感受到支持而非评判，内心自会生长出面对挑战的勇气。”

记者感言

教育的本质 是关系的重建

采访王婷女儿重返校园的故事，让我感触最深的是：真正的教育困境，往往源于我们如何看待“问题”本身。

当家庭的注意力全部陷入“孩子不去上学”的焦虑时，关爱就容易演变成沉重的对抗。这正如“白熊效应”所揭示的——越是竭力消除问题，越是深陷其中。孩子选择“躺平”，背后往往不是叛逆，而是内心能量的枯竭。在长期的批评与压力下，她的心理资源已逐渐耗尽。

这个家庭的转变，始于从“聚焦问题”转向“提供心理资源”。他们不再纠缠于“去不去学校”，而是通过“三件好事”打卡，真诚地欣赏孩子。这一微小调整，将家庭能量从无尽消耗，引向情感的滋养。

由此可见，走出困境的关键，并不在于寻求更高明的管教方法，而在于亲子关系的重建：从评判者转向支持者，从纠正错误转向培养优势。当孩子感受到的是“被看见”，而非“被纠正”，改变的勇气才会真正萌发。

这个家庭的故事再次印证：良好的关系，才是教育成功的根基。



聊城晚报公益广告

一城书香致远 千年水韵流长

《全民阅读促进条例》2026年2月1日起施行

