

厌学干预家长实战手册

育见未来心理咨询心理研究院 出品（2026 年版）

当孩子说"不想上学"，请不要先急着纠正

厌学，是当下青少年家庭最沉重的命题之一。它很少是"懒"或"不懂事"那么简单——更多时候，它是焦虑、抑郁、校园关系、家庭压力长期累积后的"最后一根稻草"。错误的应对（讲道理、断网、威胁返校）往往把本可挽回的局面推得更远。

这本手册把复杂的心理干预，拆成八个可执行阶段，并附上"复学准备度自评表"与"每日陪伴记录表"。核心信念只有一句：慢就是快。先稳住人，再谈上学；先修复关系，再重建动机。

第一章 读懂厌学：不愿学 vs 不能学

1.1 两种厌学的本质区别

- 不愿学：有能力但没动力，常见于目标感缺失、觉得"学这些没用"。干预重点是重建意义与成就感。
- 不能学：想学但做不到，背后是焦虑、抑郁、注意力缺陷、校园霸凌或躯体化症状。干预重点是先解决"不能"的障碍。

把"不能"当成"不愿"来骂，是大多数家庭踩的最深的一个坑。

1.2 快速鉴别线索

线索	偏向"不愿学"	偏向"不能学"
身体反应	较少躯体不适	头痛、腹痛、恶心、失眠
情绪基调	无聊、无所谓	恐惧、崩溃、低落
对学校的描述	"没意思"	"我怕/我受不了"
周末状态	正常放松	仍紧张，周日晚上加重

1.3 常见真实动因

学业挫败感、师生冲突、同伴孤立或霸凌、家庭高压、父母婚姻冲突的"替罪羊"、隐性抑郁与焦虑障碍。请先排查，再下结论。

第二章 危机降温：停止施压与重建安全感

2.1 按下"暂停键"

孩子拒绝上学初期，家庭最常见的错误是加大施压。请先停止：不提“明天必须去”、不切断所有娱乐、不长时间说教。降温本身，就是干预的开始。

2.2 重建安全感的三句话

- “不管上不上学，你都是我的孩子。”
- “我们一起来想办法，不急着马上解决。”
- “你现在的难受，我是认真的。”

安全感回来，孩子的防御才会放下，沟通才成为可能。

2.3 保持基本生活节律

即便不上学，也维持相对规律的作息、三餐与适度外出。混乱的生活会放大无助感；节律本身就有安抚作用。

第三章 动机重建：小步子原则与成就感设计

3.1 小步子原则

不要一上来就谈“回学校”。把目标拆到最小：今天下楼走一圈、本周见一次好朋友、每天读 10 分钟书。每完成一步，给予具体肯定。成就是动机的燃料。

3.2 重新定义“进步”

对厌学孩子，“今天情绪平稳”就是进步，“主动说了一次话”也是进步。用成长的眼光看微小变化，而非只盯着出勤率。

3.3 找到“例外”与兴趣支点

问他：“有没有什么时候，你觉得自己还挺行的？”把那个领域的掌控感，慢慢迁移到学习与生活里。兴趣，常是复学的隐秘入口。

第四章 复学推演：弹性方案与返校准备度评估

4.1 与学校协商弹性方案

可探讨：先上半天、先去考试少的科目、允许在校有“安全屋”、暂缓体育课等。多数学校愿意配合，关键是家长要主动、具体地去谈。

4.2 复学准备度自评表（节选）

维度	0 分（尚未）	5 分（较稳）	10 分（就绪）
情绪稳定	每日崩溃	偶有波动	基本平稳
睡眠饮食	严重紊乱	部分恢复	基本正常
出门意愿	拒绝外出	愿短途	主动外出
学校话题	强烈抵触	能谈论	愿意规划

总分 30 分以上，可考虑启动复学推演；低于此，优先巩固前三章。

4.3 每日陪伴记录表（模板）

记录三项即可：今日情绪（0—10）、完成的小步行动、一句想对孩子说的话。一周回看，你会看清进步曲线，也避免被单日波动吓倒。

结语

厌学不是终点，而是一次家庭重新学习"如何彼此支持"的契机。请给自己和孩子多一点时间。当中重度信号出现（持续低落、自伤、完全闭门），请及时联系专业机构。

育见未来心理咨询提供家庭干预与免费心理评估，热线
13260073136，地址：山东省济南市槐荫区张庄路街道远大购物广场 3 号楼 1 单元 1418
室。慢一点，我们一起走。