

# 如何处理因认知失调产生的厌学情绪？

## 心理咨询师—袁凌蓉

上海12355青少年服务台心理咨询师  
上海12355青春守护者计划讲师  
国家二级心理咨询师  
现代教育技术硕士  
高级家庭教育咨询师



我的儿子叫小顾，是一名初二学生，原本学习成绩一直名列前茅，但从下半学期开始一直无故请假，甚至连续一周不去上学。因为我和他爸爸在他小的时候就离异了，他比较敏感，近期又在学校里和老师产生了矛盾，导致出现了厌学情绪。我们家长和各任课老师都希望小顾能够尽快调整情绪，重新回到学校。老师，我们该怎么办？



首先，小顾目前的厌学情绪主要缘于认知失调。认知失调是指一个人的行为与一直以来对自己的认知（通常是好的认知）产生了分歧，从而推断出对立的认知时所产生的不舒适感和不愉快的情绪。由于小顾之前学习成绩一直名列前茅，是一个优秀的学生，所以他对自我的认知还是比较正面、积极的，但是在经过反复迟到、写检查之后，这一失衡导致与自己原来正面积极的肯定产生了极大的矛盾，因此他的内心有不愉快、不服气，甚至是对立情绪，这些都是合乎情理的。

此外，小顾目前的厌学，很大程度上与他的学习压力和逃避心理有关。面对学习任务的拖延和积压，他感到焦虑和无力，因此选择了逃避，这是很多在进入初中阶段青春期学生都会遭遇的心理路程。但是，消极回避的应对，可能无助于问题的解决，反而会把困难扩大化。

对于正处在急速成长阶段的初中生，建议可以尝试去了解自己、接受自己，同时也接纳自己目前在学习上的短板和不足，要努力谋求自己未来的最佳发展，才能应对人生今后更大的困难。除了自己努力以外，我们也可以试着主动寻求帮助，如找自己熟悉和信任的老师沟通，直面自己当下的困难；向同龄的好朋友、同学倾诉，听取中肯的意见。在老师、同学和家长的共同支持下合理调整、慢慢化解困难、分解任务，循序渐进地追上学习进度。

同时，在缓解学习压力方面，尝试学习一些放松和减压的方法。比如，做三个深呼吸来缓和自己的情绪；每天

回顾自己一天的学习生活，写下今天最成功或者开心的事；遇事先问问自己，我为什么情绪那么糟糕，我该如何应对当下的人和事等等。先缓解个人情绪，才能直面问题，勇敢应对，学着与自己和解，逐步攻克当下所遇到的学习困难。

对家长，我想说的是，青春期是孩子身心剧烈变化的时期，容易产生叛逆和极端情绪。作为家长，我们要给予孩子更多的理解、包容和支持。在与学校沟通时，也建议要冷静、礼貌、互相尊重，学校、老师与家长有着共同的目标，我们应当携手一起来帮助和引导孩子化解学习和生活上的困难，让孩子全面健康地成长。

现阶段，小顾需要重构对学校和学习正确认知，学会用积极正面的态度应对困难。作为成年人，我们应该当孩子的引路人，用爱和智慧去化解矛盾，帮助他渡过青春期这个难关。相信通过学校、家庭各方合力，一定能让小顾重拾信心，回归校园，在接受困难挑战的同时，直面问题、健康成长。

总而言之，我归纳为以下几点：

### 一、多沟通，增进理解

学生与妈妈以及老师之间应加强沟通，互相倾听，互相理解。家长需要适当调整对学校的态度，以建立良好的家校沟通，形成教育合力。同时，妈妈可适度表达对孩子的理解和支持，同时坚定鼓励支持学生复学，会有助于他态度的转变。老师也需要考虑到学生正处于青春期，也有其对被尊重、被理解的需要，适当地

调整方法，给予正向激励。

### 二、勿着急，循序渐进

对学生而言，复课是个循序渐进的过程，需要一个缓冲的阶段，需要家长帮助孩子一起罗列一些学习计划，并有实施的步骤等，以逐步找到适合自己的学习节奏。

### 三、不放弃，专业助力

学生目前的心理状况复杂，还需要一些专业力量的介入。包括发挥其所信任的社工作用，也可以寻求心理咨询师的帮助。通过联结校内外的专业力量，助力学生一步步回归校园。

希望这些建议能够给到小顾及其母亲以及有相似状况的家庭一些启发。如果还有疑惑不解之处，也欢迎拨打021-12355，或者登录上海12355“青小聊”服务平台进行咨询。

相信在多方的共同努力下，孩子们一定会有所改变，重返校园！

