

# 初二学生拒绝上学的个案辅导

◎ 任爱凤 孟庆鹏 (山东省济宁市汶上县特殊教育学校, 济宁 272500)

**摘要:** 一名初二男生, 上中学后, 心理发生了一些变化, 自尊心比以前增强, 对自己的家庭情况有些在乎, 成绩没有小学时那么突出了。初一下学期开学开始出现害怕上学的现象, 每周一早上去学校时都会出现呕吐症状, 正常上起学来就没事了, 再后来发展到独自把自己锁在房间里, 几乎不与任何人交流。心理辅导老师采用家庭治疗、认知疗法、系统脱敏治疗技术对学生及家人进行干预, 使他的家庭支持系统逐步得以完善, 学生纠正了以前的错误认知, 并克服了问题行为, 能够像其他学生一样正常去上学了。

**关键词:** 上学恐惧; 家庭治疗; 系统脱敏

**中图分类号:** G44    **文献标识码:** B    **文章编号:** 1671-2684 (2022) 10-0055-05

## 一、个案概况

小凯(化名), 男, 14岁, 初二学生, 家中独子, 父亲常年在外打工, 母亲腿有残疾, 在家附近打零工, 家中共同生活的还有爷爷, 腿也有残疾, 无劳动能力。小凯近半年来精神状态不佳, 不愿见人, 不想去上学, 只要一提起去上学就会紧张、恐惧, 并伴随着呕吐, 从去年10月上旬就一直在家, 后来发展到独自把自己锁在房间里, 几乎不与任何人交流。

家人反映, 小凯在小学期间一直是个乖巧、懂事、成绩优异的孩子。上中学后, 心理发生了一些变化, 自尊心比以前增强, 对自己的家庭情况有些敏感, 成绩没有小学时那么突出了。初一下学

期开学不久, 小凯开始出现害怕上学的现象, 每周一早上去学校时都会出现呕吐症状, 正常上起学来就没事了, 再后来经常生病请假在家, 虽能断断续续到校学习, 但显得非常痛苦。期间父母带他去省市多家综合医院或专科医院就诊, 并强行让他在某专科医院住院二十天, 但情况一直没有好转。

2021年十一假期开学后母亲和爷爷曾强制小凯去学校上学, 他坚持了一周后就再也没有踏进学校一步。待在家的这段时间越来越不愿与人交流, 最近尤为严重, 每天把自己关在房间里, 吃饭也是等家人吃完后再出来吃。这期间父亲在一次查体中, 查出来胃里有一个肿瘤(恶性、前期), 无意中给这个家庭雪

上加霜，小凯得知后更加沉默了，有时几天不讲一句话。父母在走投无路的情况下，决定给孩子尝试一下心理辅导。

## 二、初步评估与分析

### （一）初步评估

小凯体型偏瘦，脸色不佳、情绪低落，在初次谈话时几乎未与辅导老师进行目光交流，一直低着头看自己的脚尖，说话声音较低，语速较慢，但条理清晰，对自己的情况有一个明确的认识，并表现出较为明显的担忧情绪，无幻听、妄想等症状。

综合省市医院的就诊资料，家长提供的信息及心理辅导老师对小凯的观察，依据DSM-IV诊断标准初步评估为因家庭压力、学习压力、人际交往不适引发的自卑心理，从而引发的上学恐惧、社交焦虑等行为问题。

### （二）成因分析

生理因素：小凯正处于青春期，身心快速发展、自我意识增强，由于性生理和性心理的成熟，特别在意外界对自身的看法，再加上一些经历让上学与痛苦体验之间建立了神经联结，从而对上学产生抗拒。

心理因素：个性上，小凯自尊心强，对自我要求较高，内向敏感，很在意他人对自己的评价，易陷入悲观苦闷的情绪中；认知上，存在“我成绩不优秀对不起自己的家人”“我的家人残疾让我很没有面子”“我没有能力面对遇到的困难”等一系列不合理的认知，缺乏有效的应对方法和策略。

社会因素：父母要求严格，期望高，他难以达到父母期望后产生较大的心理落差；缺乏有效的社会支持系统，父母只关注学习而忽视其内心需要，在成绩下降后和被同学嘲弄后无法得到父母的理解，产生很强的挫败感和无力感。

## 三、辅导目标

根据以上评估，经过协商，确定咨询目标如下：

1. 转变父母教育方面的不恰当的认知，改善亲子关系；
2. 释放心理压力，缓解焦虑的情绪，减少情绪困扰；
3. 改变自我觉察处处不如人的不合理认知，改

变认知中的不合理成分，帮助其建立合理的自我评价模式，降低自卑感、提升自信心，以积极的思维模式看待问题，促进人格的不断发展与完善。

4. 增强抗挫折的能力，降低对学校的恐惧，能正常去学校学习。

## 四、辅导方案

基于小凯的情况，心理辅导老师运用以下几种技术开展辅导。

### （一）家庭治疗

家庭治疗是心理治疗的一种形式，此治疗涉及的对象不仅限于案主本人，而是通过家庭成员之间换位思考和情感交流，达到相互关心、相互支持、相互理解、彼此接纳（其中包括自我接纳）的效果，进而产生互为连锁的效应，促进家庭成员心理正常发展。

### （二）认知领悟疗法

个人之所以感到情绪困扰，主要是由于他对事、对人、对己的不适当的看法，此疗法是引导当事人认清事物、了解自我，学习对事、对人、对己应有的看法和态度，避免钻牛角尖的行为。个案中的小凯自认为他是被别人瞧不起、无力面对一些事情、不配被人喜欢的孩子，可以通过举例、澄清、讨论等方法改变小凯不恰当的想法。

### （三）系统脱敏疗法

系统脱敏疗法是诱导来访者缓慢地暴露出导致神经症焦虑、恐惧的情景，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除焦虑或恐惧的目的。小凯害怕上学、与同学交往、考试等场景，让他反复想象置身该类场景中，降低其焦虑和恐惧值，达到正常去学校学习的目的。

## 五、辅导过程

### 第一阶段：改善家长认知和亲子关系

跟小凯第一次接触是在一个广场上，他由妈妈陪着过来的，当时小凯主动谈起自己的一些经历和感受，当谈到在专科医院的那段经历时突然情绪激动跑掉了，以后很长时间不能与心理辅导老师面对面交流，甚至不能通话。心理辅导老师决定把父母与孩子的关系作为突破口，先把重点放在家庭关系处理上，引导小凯父母觉察在教育孩

子方面的不恰当认知和行为，降低对孩子的期待，调整亲子互动模式。

小凯的父母第一次走进咨询室，刚坐下父亲开口就说：我怎么生了一个如此不争气的孩子啊，他可是我家的希望啊。我对他从小就严格要求，就是想要他以后考一所好学校，有一份好工作，这样周围的人才瞧得起我们，孩子这个样子我真看不到希望了。

心理辅导老师：孩子现在这种状态你们作为父母肯定伤心、难过、失望，就孩子的现在状态，你们最希望孩子能做哪方面的改变？

小凯父亲：（沉思了好一会）我现在最大的心愿是孩子别老把自己关在房间里，如果能走出来像其他孩子一样与人正常交往，我们就很知足了。

心理辅导老师：你此刻的心愿非常客观，如果孩子想找人交流的话，他现在最方便接触到的人是谁？

小凯父亲：最容易接触到的是我们，但他不跟我们说话啊。

心理辅导老师：接下来我们能不能共同来找一找他不跟你们交流的原因？

小凯父母表示会积极配合。

在后面的几次咨询中，小凯母亲谈到了小凯的成长经历，并说到他在四年级跟同学发生的一次矛盾。小凯穿的新羽绒服被一名调皮的同学划了一个口子，当时他很难过，但没敢告诉老师，回家后哭着告诉了母亲，母亲把这个情况反映给老师，老师批评了那位同学。没想到第二天那个学生变本加厉，又偷偷地在他的羽绒服上划了好多刀，并说了一些伤害他的话，小凯第三天便不想去学校了。后来，那位同学道了歉，小凯才回到了学校，但从那以后，每周一去上学时都说自己头痛，这种情况持续了一段时间，后来慢慢地就好了。

父母觉得孩子之间闹矛盾是常有的事，就没在意此事，当时他不想去上学时还狠狠打了他一顿。小凯父亲谈到自己常年在外打工，但一直对孩子要求比较严厉，偶尔回来跟孩子交流的大多是学习问题。有时孩子跟他谈在学校发生的一些事情时，他会显得有些不耐烦，如果孩子成绩下降了，或不想去学校了，通常会打骂他。总觉得学生的任务就是

去学校学习，其余的事都不用去管。

在一次咨询时父亲直接说自己做了一件至今还非常后悔的事，小凯因上学呕吐的症状一直没有改善，他们就带孩子去了一家较正规的医院，对身体做了各种检查。都没查出毛病，医生便建议他们去专科医院，孩子对专科医院是有抵触的，在家人和医生的强制下，小凯在医院里住了三周。

为了防止他逃走，把他的手脚捆住，并强制他吃一些药物，三周后母亲去看他时，他的胳膊和腿被捆的地方都溃烂了，母亲心疼孩子就强行把他带回来了。回来后孩子的性情有些改变，不愿再跟父母有过多的交流。

当父亲说到这儿时，眼眶湿润了：我想当时孩子在专科医院里遭受了多大的罪啊，不管是身体上还是心理上，他不怨恨我们才怪呢。说完便泣不成声。这时候妈妈开口了，说曾和孩子的爷爷一块捆绑上孩子强行把他送到学校，现在想想，孩子当时也应该很难受吧，也感觉挺难堪吧。

辅导老师谈到初中阶段的学生自尊心很强，这样做极大伤害了孩子的自尊心，但你们意识到这一点已经非常好了，你们也是救子心切，但这两件事上你们处理得有些武断，接下来你们感觉怎么做才能让子和你们舒服些？

咨询片段选录：

心理辅导老师：如果有人做了一些伤害我们的事（先不要考虑什么原因），我们希望别人用什么样的态度对待我们？

小凯母亲：我希望别人能给我一个说法。

小凯父亲：我希望那个伤害我的人给我道歉。

心理辅导老师：如果我们做了伤害别人的事呢？我们该怎么处理呢？

小凯父亲：（沉思了一下）应该跟受伤害的人说清楚为什么伤害他，并跟他道歉。

心理辅导老师：我们伤害的人是自己的家人呢？如你们刚才讲到的对孩子造成伤害的几件事情，你们觉得该怎么处理更好呢？

小凯父亲：他是我儿子，我是为他好才这样做的。

心理辅导老师：我们跟孩子是不是平等的？他受到伤害就应心安理得地接受？

小凯母亲：他现在不跟我们交流的原因可能就想耍个说法吧。

小凯父亲：（低下头）我们是不是该跟孩子道个歉，毕竟我们伤害了他。

看到小凯父母思想上的改变，辅导老师也很欣慰。此后，小凯的父母主动给我说了他们跟孩子长谈了一次，坦诚地吐露心声，孩子当时反应很激烈，大哭大喊，折腾了好半天才平静下来。此后，小凯虽跟他们交流不是太多，但能感受到小凯对他们的敌意少了一些，不再时时把自己锁在房间了，偶尔会跟他们一起吃饭、跟母亲一块出去买东西。

在后面的咨询中，心理辅导老师跟小凯的父母谈到孩子的身心健康和孩子上学哪一个更重要时，父母意识到只要孩子能走出来，身心健康，去职业学校学一门技术也能接受。我建议他们把对孩子的期待降低的想法告诉孩子。后来，小凯母亲给我打电话说，小凯听了他们真实的想法，又大哭了一场，此后情绪有了更大的转变，并主动做一些扫地、刷碗等力所能及的事了。后来，小凯父亲又主动跟孩子谈到自己的病情及治疗效果，小凯表现得比较懂事，还鼓励父亲要勇敢地面对病魔。

## 第二阶段：默默陪伴，开启心扉

铺好基垫后，心理辅导老师决定去直面小凯，于是就去了小凯家，第一次、第二次去他家时小凯还是没有勇气面对老师，于是老师就坐在小凯的房门口，跟他交流，老师采用了共情技术，让他知道老师能理解他的压力、想法及行为。也跟他转达了一些父母的想法，小凯在整个过程中虽然很少回应，但从房间里传出的只字片语中能感受到他包着的外壳在慢慢变软。

第三次到小凯家时，小凯没有再把自己反锁在房间里，他坐在书桌旁，辅导老师在与他交流时他看似漫不经心地玩弄着手中的笔，其实老师知道他的注意力是在交流的内容上，这次他的话依旧很少，但心理辅导老师能感受到小凯冰冷的心在渐渐融化。

老师走后，小凯母亲给老师打电话说，小凯在老师走后心情不错，并跟父母说，在他感觉整个世界都抛弃他时，只有家人和老师没有抛弃他，而且还能理解他、跟他一起面对困难，他从心里感激老师。

第四次见面时，小凯终于彻底敞开心扉，他说这段时间待在家里想了很多事情，虽然父母能接受他辍学去学一门技术，以后也能养活自己，但自己现在年龄尚小，而且看到自己的父母因没有文化知识和学历只能干一些工资待遇都较低的脏活累活，他还是非常想通过上学来充实自己，改变自己的命运、改变这个家庭的生活质量。他想回到学校，但现在已经离开学校半年多了，学校老师和同学怎么看他？如果成绩不太理想，老师和同学是不是看不起我？

咨询片段选录：

心理辅导老师：你应该有比较要好的朋友吧，你对你的朋友是不是时刻关注他？

小凯：（思考了一下）不会的，我有我的事要做，即使再好，也只是在闲暇的时间在一起玩玩、谈谈心。

心理辅导老师：老师和其他同学也时刻关注你这位朋友吗？

小凯：更不会了，全班几十位同学老师哪能只关注一个学生啊，同学们也不会老是盯着一个同学，每个人有每个人的事情要做。

小凯说完这些突然停住了，过了好一会像是恍然大悟：老师，我明白了，我对别人来说没有自己想象的那么重要。

小凯说完后脸上露出了轻松的笑容。

在下次咨询时小凯提到一件事情，他说小学时有一次跟同学吵架，那个同学嘲讽他的妈妈和爷爷是瘸子，他以后也会是瘸子，他听了非常难过。以后不敢与同学发生任何的冲突了，即使是别的同学故意找茬也不敢跟别人理论，更不敢在别的同学面前谈家庭情况。上初一时，又有同学跟其他同学提及他的家庭情况，正好让他听到，他听了很难受，这也是他不愿去学校的原因之一。

咨询片段选录：

心理辅导老师：如果你的同学家境不太好，你会看不起他吗？会因为同学的家境而忽略他的优点不跟他做朋友吗？

小凯：不会的，只要他品行好，对自己真诚，又合得来我们可以做朋友啊。

心理辅导老师：其他同学会不会也这样想呢？

小凯：应该跟我的想法差不多吧。

心理辅导老师：没有人看不起我们，只有自己看不起自己，自卑是我们的内心不够强大而又聚焦自己认为不好的地方。

小凯认真思考了一下说：我可能是太好面子了，其实我妈妈和爷爷都非常爱我，我却有些嫌弃他们身上有残疾，我真有些不应该。

心理教师告诉小凯，他能意识到这些非常好，他们也不求别的，你健康快乐地成长是他们最欣慰的事。小凯认真地点了点头。

这次在开始咨询时小凯就谈到一直困扰自己的事情：我虽然非常想去上学，但一想到去学校心里就紧张。这种想法是不由自主的，心理辅导老师便告知小凯可以试一下系统脱敏技术，来帮助他改善对上学的恐惧。

这个方法已经成功地帮助许多人消除了对某一情景的恐惧。此技术想让求助者放松，然后要求求助者去想象自己正处于感到一系列焦虑和恐惧情景中某个水平的情景，通过积极心理暗示、深呼吸、身体放松等方法使自己达到放松的状态，从而使他逐渐地从这个焦虑状态中解脱出来。要求从紧张程度最低的焦虑情景做起，由低到高，循序渐进。大致过程如下：

### 1. 建立焦虑等级

根据小凯焦虑情景建立焦虑等级，对每个引起他焦虑的情景按程度进行0~9焦虑程度等级划分。并按引起焦虑程度等级由低到高的顺序排列这些事件。

### 2. 系统脱敏训练

在心理放松状态下依次想象焦虑情景，以松弛反应抑制焦虑反应，把松弛反应伴随由弱到强的刺激，使两种反应互相对抗，抑制恐惧反应。每天进行一次脱敏练习，一次练习以半小时为宜，如不能坚持每天训练，也要隔天进行一次脱敏练习，并且还要复习上一次的。

### 3. 实地适应训练

经过多次的系统脱敏训练，小凯对上学的恐惧等级渐渐地降了下来，而后心理辅导老师陪同小凯

暑假期间去了学校，虽然他还是有些紧张，但从他的眼神中看到了他战胜自我的决心。

### 第三阶段：情绪稳定，重返校园

小凯一天天阳光起来，自信有明显提高，开始在父母面前表达自己的想法，并主动跟他们外出，有时还打电话邀请同学或小伙伴到家里玩，偶尔还会给家人做一些简单的饭菜。在暑假开学前期，他主动去购买了一些学习用品，洗刷书包和鞋子，跟家人交流开学后的打算。

开学那天，小凯早早起床收拾书包跟同学一起去学校了，身体上没出现任何的反应。在辅导结束后的这段时间里，辅导老师进行了几次回访，小凯母亲反映他没再出现过上学呕吐的情况，而且性格也变得开朗了，放学后经常跟妈妈讲在学校里发生的一些事情，还给自己制定了一些小目标，目前他正在向目标前行。小凯终于战胜了自己。

因为孩子的变化、夫妻关系的改善，父亲的病情也有所好转，真心祝福他们一家尽快走出阴霾。

## 六、效果与反思

经过近一年的辅导，本案顺利结案。小凯的自卑心理和问题行为源于小凯的自我认知偏差及家庭系统支持不足。在本案中，心理辅导老师采用家庭治疗、认知疗法、系统脱敏治疗技术对小凯及家人进行干预，使得小凯的家庭支持系统逐步得以完善，小凯纠正了以前的错误认知，并克服了问题行为，能够像其他学生一样正常地去上学了。

从小凯的案例中我们应该有所启迪：（1）当孩子出现问题时，家长应积极寻找原因，并要理解孩子、接纳孩子；（2）家长、老师都应多听听孩子的心声，让孩子的不良情绪及时得以释放；（3）家庭中每一位成员都是平等的，当家长有些事情处理不当时应及时向孩子进行解释。在本案中，父母及家庭成员的积极配合是辅导有所成效的关键因素。

### 参考文献

- [1]郭念锋.心理咨询师基础知识[M].北京:民族出版社,2005.
- [2]林甲针.中小学心理辅导N个典型案例[M].福州:福建教育出版社,2014.