

小学生厌学成因与介入的个案研究

杨艳丽¹, 罗凤兰²

¹新纪元大学学院, 马来西亚 加影

²马来西亚开放大学, 马来西亚 灵市

收稿日期: 2022年10月10日; 录用日期: 2022年11月8日; 发布日期: 2022年11月15日

摘要

近年来, 小学生厌学问题愈发突出, 成为困惑学生、家长及老师的重要问题。本文运用访谈法和观察法对一名有厌学问题的小学生进行个案研究, 以此为基础, 进一步探讨导致小学生厌学问题的主要原因及干预方法。通过对本案主的分析研究可知, 案主因学习、生活的变化引发心理压力, 同时案主缺乏自我调节能力和学习方法, 使得案主的成绩持续下滑, 自信心受到严重打击, 消极情绪也越发严重, 长此以往, 导致其厌学情绪和厌学行为的产生。根据这一现状, 结合优势视角理论和增能理论的专业知识, 运用综合干预方法对案主的厌学问题进行干预, 同时为转变学生厌学行为提供实务经验。

关键词

厌学问题, 个案工作, 小学生

A Case Study on the Causes and Intervention of Primary School Students' Learning-Weariness

Yanli Yang¹, Funlan Loo²

¹New Era University College, Kajang Malaysia

²Open University Malaysia, Petaling Jaya Malaysia

Received: Oct. 10th, 2022; accepted: Nov. 8th, 2022; published: Nov. 15th, 2022

Abstract

In recent years, the problem of primary school students' weariness has become more and more prominent, which has become an important problem confusing students, parents and teachers.

Based on a case study of a primary school student with learning-weariness, this paper discusses the main causes of learning-weariness and the intervention methods. Through the analysis and study of the main case, we can see that the main cause of the change of study and life caused psychological pressure, and the main cause of the lack of self-regulation and learning methods, making the main case of the continuous decline in performance, self-confidence suffered a serious blow, the negative mood is more serious, over time, resulting in their weariness of learning emotion and behavior. According to this situation, combined with the professional knowledge of the theory of advantage perspective and the theory of energy enhancement, the author uses the comprehensive intervention method to intervene the students' learning-weariness, and provides practical experience for the change of students' learning-weariness behavior.

Keywords

Study-Weariness, Case Work, Primary School Students

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 绪论

目前,我国中小学学生的学业负担问题已经成为社会、教师和家长普遍关心的问题。在网络与生活中,时常见到“父母呐喊抓狂指导作业,孩子哭哭啼啼写作业”、“临近开学,头痛、呕吐发作”“厌学、逃学”等不良学业现象。过重的学业负担不但有悖于学生生理和心理发展,产生厌学心理,还对他们的身心造成极大的损害。学生自入校就会围绕不良情绪在学习活动中展现出不尽人意的表现,若未提早预防、及时干预,学生学业负面情绪就会从小学开始一直延续。

为解决长期存在的厌学问题,2022年中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,在全国范围内启动旨在“全面压减作业总量和时长,减轻学生过重作业负担”以及“坚持从严治理,全面规范校外培训行为”的减负活动,提高学生在学校学习生活的积极体验,系统化解解决学业压力过大导致的厌学现象[1]。学术界方面也多有探讨,如高秀苹(2016)对青少年厌学问题进行研究的过程中发现这一问题的形成因素是多方面的,不仅与青少年个人性格、所处的环境有关系,而且还会受到朋友长辈关注度的影响,基于此,提出了青少年厌学问题的解决需要社会工作者介入的建议[2]。Morris M L (2019)关注被遗弃儿童等特殊青少年群体的学校疲劳问题,通过小组工作和个案访谈的方式,对某小学留守儿童的学校疲劳状况进行了调查,并对被遗弃儿童进行了干预,不仅改善了师生关系学生们在厌学的弃儿和老师之间,也通过文化艺术周丰富了学生的学习生活[3]。然而导致学生厌学的原因是多方面的,本研究以小学生厌学问题为出发点,从个案社会工作的角度分析厌学儿童的原因和表现,提出具有针对性的对策,帮助厌学儿童重拾自信,寻找学习的动机和乐趣。

2. 概念界定与理论基础

(一) 厌学概念界定

不同的学者对于厌学进行的概念界定也有所差异,其中以下三个得到人们的普遍认可:1) 厌学顾名思义就是厌倦学习,实际上就是学生认为学习生活缺少乐趣,取而代之的是厌烦、难受的感觉,情绪上

的表现是不闻不问、异常冷漠, 行为上的表现是逃课等[4]。2) 厌学是一种行为方式, 同时也是学生的一种心理现象, 学生不仅不会主动地投入到学习生活中, 反而会厌倦学习生活[5]。3) 厌学是学生对学习生活的长期不满而导致的消极应对学习的态度和行为[6]。本文关于厌学的界定主要包括两个方面: 厌学情绪与厌学行为。

(二) 理论基础

1) 优势视角理论

“优势视角”是一种关注人的内在力量和优势资源的视角。在这一理论指导下, 介入学生的厌学问题, 应是寻找、探索并合理恰当利用案主自身优势和资源, 进而展开帮助案主转变厌学问题的的工作, 从而帮助案主实现达到自己的预期, 有勇气和胆量面对自己生活学习工作中遇到的困难, 突破面临的学业困境[7]。本文需要借助优势理论对案主自身的优势进行挖掘, 帮助案主认识自身的优势, 使得案主内在或者外显问题得到有效解决。

2) 增能理论

增能理论是指在与他人相处过程中, 或者是与环境的互动过程中, 个人对自己的生活空间能够得到尽可能的掌控能力和自信心。以增能理论为基础, 再结合促进环境资源的和谐友好发展, 以及促进个人获得更多的能力和机会[8]。案主关于自身厌学问题的改善和缓解, 本身潜在一定的能力, 一方面有专业工作者对案主的适当干预, 另一方面整合其家人、教师以及社会工作者的资源, 全面缓解案主厌学情绪和改变厌学行为。

3. 个案工作介入小学生厌学的过程

(一) 接案与评估

1) 接案

在实际工作中发现, 小学阶段的学生中几乎每个年级都存在处于厌学困境的学生, 小 A (为保护案主隐私, A 为化名) 是其中一位。小 A 的妈妈因为孩子受到厌学问题的困扰, 主动寻求帮助, 期望能够通过专业干预、介入改善案主的厌学情绪, 促进案主的身心健康发展。因此, 在家长主动求助、积极配合的情况下, 对案主进行了专业的个案辅导与干预。

通过对案主的厌学行为以及厌学原因的了解、观察, 再加上对案主进行厌学量表测试, 分析结果发现案主属于厌学行为中比较严重的一类, 这种程度的厌学行为不仅不利于案主自身的学习, 并且对案主的心理健康发展有很大的阻碍作用, 因此急需对案主进行专业化的介入。案主的妈妈迫切想要改善案主当前的厌学情绪和厌学行为, 因此也非常积极主动地配合干预工作。

对案主的基本情况进行了了解, 主要包括以下三个方面:

第一, 案主的自身情况。小 A (化名), 女生, 10 岁, 汉族, 小学四年级, 性格比较内向, 交际能力比较差, 在校的学习成绩大约为中等水平, 上课时容易走神、作业常不能按时完成, 而且还存在抄作业的情况。

第二, 案主的家庭情况。其父母虽然没有离异, 但是夫妻关系非常差, 会毫无顾忌地当着小 A 的面儿吵架、甚至大打出手, 家庭关系非常紧张。案主父母的角色在案主的成长过程中均有长期缺失, 常常因为“自顾不暇”而忽略小 A, 小 A 没有良好的家庭成长环境, 不善于与人沟通, 比较情绪化, 也不愿意主动与人交流, 再加上父母只会在口头上偶尔询问一下案主的成绩情况, 却缺乏陪伴和指导, 案主在其成绩下滑时不知道该如何排解郁闷心情, 更不知如何调整学习方法。案主的妈妈曾找到案主的班主任老师, 希望通过老师的沟通能够帮助案主回归正常的学习生活, 但是实际却并没有达到预期效果。

第三, 案主在学校的情况。案主在班级里属于容易被老师忽略的那部分学生, 也有部分同学会议论

案主的家庭情况,经常嘲笑案主,使得案主自身的自卑情绪加重,厌学情绪也越来越大。

2) 评估

结合案主自身的因素以及外部的因素对案主的问题进行评估:

第一,案主的自控能力较差,案主很难在无人监督的情况下进行自我控制,且对学习的认知还存在一定的偏差。通过对案主家人以及老师、同学的简单调查了解到案主在小学三年级时,因为家庭原因开始在学校住宿,和监护人分开后明显开始对学习的兴趣有所下降,自制力不足。同时随着学业科目的综合学习难度上升,案主在有些科目的课堂上经常听不懂,逐渐开始上课走神,长期下来跟不上老师讲课的进度,并且对自己听不懂的问题也不会主动请教老师,但能坚持积极学习自己喜欢的学科,因此偏科现象比较严重,学习整体成绩下滑。

第二,案主的抗压能力比较差,因此很容易受到学习、生活等变化的诸多因素影响,从而造成比较大的精神压力和心理内耗。

分析可知,家庭环境对案主存在较大影响,同时也是导致案主厌学情绪产生的重要因素。

(二) 介入计划

个案介入工作目标的制定既要具体又要有可操作性,最重要的一点就是必须与案主的需求相符,依据案主厌学问题可以将目标分为短期目标和长期目标。

短期目标:1) 心理咨询师与案主建立专业关系,进行有效沟通。只有案主能信任咨询师,咨询师接下来的工作才能有效进行。咨询师通过与案主的沟通交流得知,案主由于一系列负面事件累积不自觉地形成了厌学情绪,而家庭(父母)、同学及老师的帮助和理解是缓解案主厌学情绪、改善案主厌学行为的关键。2) 采用个案介入的方式改变案主的非理性认知,包含对各科目的学习态度和不自理的我认知。在实务工作中,心理咨询师与主详细探讨关于为什么要学习以及各科目学习的意义,让案主理解“终生学习”及“努力永远不迟”的概念,鼓励案主认识到自己具备学习的能力和主观意愿,综合改善案主对不擅长科目的厌恶心理和恐惧情绪,对案主学习方面的不合理认知进行转变,从而逐渐形成理性的认知。尽可能让案主之前在学习中存在上课不专心、作业敷衍的情况逐渐减少至不再出现。3) 通过组织优秀学生交流学习方法的方式来帮助案主掌握科学合理的学习方法,帮助案主建立同辈关系并提高其学习效率。

长期目标:通过心理咨询师的介入,使案主能够有正确的自我认知,帮助案主改善厌学情绪和厌学行为,从而促进案主的自我发展。

首先,针对案主认知错误的问题,心理咨询师通过与案主单独进行会谈,深入挖掘小A同学厌学情绪的多方面、多层次的原因,然后针对案主的厌学情绪进行有效治疗,从而使得案主得到正确的学习认知,让案主最终形成科学合理的人生观、价值观和世界观,在一定程度上激励案主,使她变得越来越自信、越来越积极。

其次,社会工作者需要针对案主当前的学习方法不合理的问题想解决办法,一方面可以借助社会学习理论和增能理论等专门的理论知识,另一方面可以寻求案主教师和同学的帮助,通过这两方面帮助同学制定的学习计划更加合理正确,从而帮助案主掌握科学的学习方法和技巧,增强案主的学习能力。

最后,关于案主抗压能力比较差的问题,心理咨询师可以通过运用专业知识帮助案主和父母、老师以及同学建立良好的交流沟通模式,从而改善案主与不同对象之间的关系,缓解案主在生活方面的压力,从而让案主老师、同学以及家长共同监督案主的学习情况,同时给予案主充分的支持和鼓励,提升案主的自信心和抗压能力[9]。

(三) 介入过程

1) 建立专业关系

第一次访谈

时间: 2022年5月19日下午

地点: 学校心理咨询室

参与访谈人员: 案主妈妈、心理咨询师

与案主妈妈的访谈内容:

心理咨询师: 您好, L女士(案主妈妈, 化名)! 您之前主动联系过学校的德育主任, 想让学校帮忙安排专业老师帮助孩子解决厌学问题, 我就是学校给您推荐的心理咨询师, 姓杨, 您叫我杨老师就好。

L女士: 你好, 杨老师, 孩子的事儿就麻烦您了!

心理咨询师: 嗯, 我会努力帮助您一起探讨小A(案主化名)的厌学问题, 首先我想向您了解一下小A, 您可以和我说说小A的具体情况吗? 需要保密的部分, 我们都会按照职业规范保密。

L女士: 小A的学习情况确实让人头疼, 小A人又比较敏感, 于是我也不敢多说多问什么, 她不是那种不懂事的孩子, 所以才犯愁。

心理咨询师: 您能详细说说小A的生活和学习, 比如小A与您和她父亲的相处情况?

L女士: 小A很难和别人主动交流, 她的性格是比较内向的, 尤其是她爸爸在外地上班之后, 一年也不回来几次, 小A就更不喜欢和别人交流, 和她爸爸的交流也变得很少, 一放假就回到自己屋里, 也不找同学玩, 也不知道她在屋里是不是在学习, 我也不敢多问。

心理咨询师: 您说不敢多问, 为什么呢?

L女士: 因为我总担心问多了孩子生气不理我, 我也拿她没办法。

心理咨询师: 嗯, 你会跟小A父亲沟通小A的情况吗? 她父亲是什么态度呢?

L女士: 和她父亲沟通过, 但是没有用, 首先是她父亲离得远, 对小A的关心是偶尔的, 其次他父亲总是说那几句话, 小A逐渐就厌烦了, 也不愿意和她父亲沟通了。

.....

本次访谈总结: 心理咨询师首先通过与案主妈妈的沟通了解案主与父母的关系及相处模式, 从而能够更好更全面的了解案主的学习和生活情况以及厌学的原因等, 为接下来与案主以及案主老师的访谈奠定基础。

第二次访谈

时间: 2022年5月20日上午

地点: 学校心理咨询室

参与访谈人员: 案主班主任老师

访谈目标: 深入搜集整理案主自身情况。通过此次访谈, 心理咨询师更全面地了解案主在学校的学习生活, 评估和分析案主的厌学问题原因, 以及厌学问题的具体表现。

访谈总结: 通过对案主班主任老师的访谈, 心理咨询师发现当前案主的厌学问题确实比较严重, 此外班主任老师也反应由于案主家人对于案主的关心不够, 也没有非常有效的沟通, 案主对于学习环境的变化一时难以适应, 使得案主的学习信心逐渐降低, 与此同时, 案主也有想要改变自己厌学现状的想法, 并且向班主任老师表达了这一点。

第三次访谈

时间: 2022年5月20日下午

地点: 案主学校

参与人员: 案主、心理咨询师

目标：向案主说明会谈的目的，与案主建立信任关系

首先，通过此次访谈，心理咨询师需要向案主澄清两者的角色，并与案主建立信任关系。其次，通过与案主的访谈进一步了解案主出现厌学问题的原因，以及厌学问题的具体表现，同时也做好记录。最后，对这次访谈内容进行总结，以确保这次访谈的内容是完整的，同时与案主商定下一次的访谈时间和计划。

本次介入访谈小结：通过与案主的访谈，心理咨询师发现案主的负面情绪主要与家庭有关，案主觉得父母对自己的关心不够，安排案主住宿也没有与案主商量，让案主觉得自己被父母“嫌弃”，不确定父母是否真的爱自己。住宿事件是使得案主学习兴趣和信心都逐渐降低的明显时间节点，但案主也有想要改变自己厌学现状的想法，并请心理咨询师帮助自己。

在此次访谈过程中，心理咨询师主要运用倾听、接纳、澄清、共情等专业技巧和方法与案主建立信任关系，同时还让案主充分吐露自己的心声和烦恼，缓解案主心理压力。心理咨询师也了解到案主比较敏感，对于关心和尊重有着非常强烈的渴望。

通过三次访谈，心理咨询师与案主建立了良好的专业关系，并得到了案主家庭及班主任老师的信任与支持。

2) 改变案主的非理性认知

以优势视角理论和增能理论为理论基础，鼓励案主从自身角度出发发现自己的潜能，提升自信心[10]。这个背景下，心理咨询师邀请案主的各科教师、案主学习成绩优秀的同学分别给予案主不同程度的支持，确保案主的学习计划能够顺利开展。

心理咨询师的工作目标分为总目标和分目标两个部分，总目标是为了找回案主对学习、生活的信心与希望，同时在现实层面提升学习能力，激发其学习动机；分目标是执行案主与其老师、同学们共同制定的科学合理的学习计划和学习方法，从而培养案主良好的学习习惯。班主任老师主动提出负责监督案主的学习进度，同时，案主与任课老师共同商讨了关于自己偏科科目的学习方法。

第四次访谈

时间：2022年5月27日下午

地点：学校心理咨询室

参与访谈：案主、心理咨询师

访谈目标：进一步建立与案主的信任关系；与案主探讨学习的内容与方法，协助案主制定具有针对性的学习计划；同时适时帮助案主去看见自己对学习的积极态度和部分科目的学习能力，给案主赋能，提升案主自信心。

第五次访谈

时间：2022年5月23日下午

地点：学校心理咨询室

参与访谈：案主、案主父母、心理咨询师

目标：协助案主父母与案主深入沟通

本次访谈总结：案主父亲特地从外地赶回，与其母亲一同来到心理咨询室，在心理咨询师的专业引导和帮助下，案主与父母敞开心扉。经过本次深入地沟通，案主了解到父母之所以让其住宿，出发点是为了给案主提供更好的学习环境，父母认为在学校住宿更有利于学习；同时，为了给案主提供更好的物质生活条件，案主母亲原计划要去父亲所在地工作，但当案主流泪表达需要父母在身边后，案主父母当时明确表达不知道孩子之前是这种想法，之后会留在本地工作，如果案主不愿意住宿就搬回家住。通过本次家庭访谈，案主化解了内心对父母的误解，其父母也意识到了自己对孩子的了解和关心不够，需要

更多去关注孩子的内心。

第六次访谈

时间: 2022年5月30日下午

地点: 学校心理咨询室

参与访谈: 案主、心理咨询师

目标: 了解案主近况, 进一步协助案主克服厌学问题

本次访谈总结: 案主最近心情愉快, 与父母关系变得更好了, 各科老师上课也都会提问她, 同学们也会跟她一起写作业, 案主对原来认为听不懂、学不会的科目也开始感兴趣了。案主主动与咨询师探讨考试成绩不理想的原因, 结合心理咨询师掌握的个案工作专业知识对具体原因进行了探讨和分析, 主要是由于案主在上课的过程中对老师强调的考试重点以及考试注意事项有所忽视, 尽管案主认为自己相比于之前的上课注意力有了明显的提升, 但是也会出现忘记或者忽视老师讲课内容的情况, 还存在案主学习方法不正确的原因, 从而导致案主的成绩不太理想。其次, 让案主学会处理负面情绪, 让案主明白每个人都会有情绪的起伏, 喜怒哀乐是人之常情, 学习成绩的起起伏伏也很正常, 一次几次考不好都是每个人长大必经的过程, 鼓励案主树立终生学习的观念, 及时对案主进行鼓励, 使得案主的信心进一步增强。

通过对访谈内容的分析可知, 心理咨询师结合优势理论及增能理论专业理论知识, 从案主所处的外部环境开始着手, 使案主与外部环境有更多的互动, 提升其自信心及抗压能力, 从而使得案主在学校的学习情况有了很大改观, 帮助案主解决、改善自身的厌学问题。

4. 总结

心理咨询师与案主建立了专业的信任关系, 案主能够向心理咨询师敞开心扉, 积极主动地表达自己的内心感受, 尽可能全面地向心理咨询师讲述自己的学习生活, 使得心理咨询师能够有效评估且帮助案主解决厌学问题; 同时, 因得到了案主家人、老师和同学等各方的积极支持, 因此关于案主的厌学问题的干预也相对比较顺利; 对案主及其家长、老师的访谈内容进行分析可以非常明显地知道案主自身的改变, 如案主对学习的兴趣逐渐提高, 对学习的自信也在逐步加强。

在第六次访谈结束后, 心理咨询师又分别对案主的老师、同学和家人进行了访谈, 向他们了解案主的变化, 访谈得知, 案主无论是在学校还是在家里, 行为上都有了非常明显地变化。案主的在班主任反馈案主在各科的课堂上均能注意听讲、积极举手发言, 学习态度和行为均有了很大进步, 案主更加热爱学习了; 案主的妈妈反馈, 案主在家里经常主动跟父母交流, 也明确表达之后对案主的教育过程中也会非常侧重于对其兴趣和爱好的培养, 尊重案主的主观意识, 让案主感受到更多的爱和关心。

(一) 介入案例评估总结

本次介入案例中, 心理咨询师借助个案工作中的专业技巧和方法, 尊重案主的意愿, 用真诚的态度去接纳、倾听和帮助案主及其家人, 通过沟通与支持建立了良好的工作关系, 并且得到了案主的接纳和信任。通过心理咨询师近一个月的走访、观察、访谈等介入工作, 案主反馈自己的厌学情绪得到了有效缓解, 同时厌学行为也得到了较大改善, 案主对以后的学习也更有信心了。

(二) 结论

综上所述, 结合心理咨询师日常工作中的经验, 现将小学生厌学行为总结为以下几点:

从情绪表现来看, 厌学者通常对学习表现为厌恶、焦虑、烦躁、排斥、痛苦、自卑等不良情绪。提及学习, 学生就会呈现出消极的情绪, 对从事学习方面的活动表现得不耐烦, 甚至会出现生理的不适, 例如胸闷气短, 头疼心慌等。

从行为表现来看, 厌学者通常表现为课堂上不听讲、注意力不集中甚至捣乱、课后不完成作业、不遵守纪律、不愿参加班级学校活动、与老师同学发生冲突、旷课逃学等。轻微的厌学者会对学习抱怨、发牢骚、上课不认真听讲、不积极完成作业; 严重的厌学者提及学习容易变得暴躁易怒, 甚至家长、老师一旦提及学习, 厌学者就摔东西, 甚至进行自残等极端行为。

对于小学生厌学问题, 可运用适合小学生的综合方法进行干预, 同时, 专业工作者可以联合家长、老师、同学的社会支持对案主进行积极影响和帮助; 实际上, 即便是专业工作者能给到案主的帮助也是有限的, 尤其是面对小学阶段的学生, 他们通常会很大程度上受到老师、家长和同学的影响, 不妨更多运用案主身边的资源对案主进行帮助。

参考文献

- [1] 戈建红. 小学生厌学现象心理探析及对策研究[J]. 科学咨询(教育科研), 2022(12): 170-172.
- [2] 高秀苹. 一例青少年厌学问题的个案工作报告[J]. 现代交际, 2016(22): 121-122.
- [3] Morris, M.L. (2019) New Solution to the Problem of Anorexia. *Veterinary Medicine, Small Animal Clinician: VM, SAC*, 62, 147-149.
- [4] 程丽娟. 小学中高年级学生厌学问题的研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2022.
- [5] 张笑妮. 社会工作介入儿童厌学问题的个案研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 甘肃政法大学, 2021.
- [6] 韩颖. 厌学心理问题评估与干预的策略思考[J]. 大学, 2021(1): 148-150.
- [7] 梁小乐, 黄乐书. 从“逃学”到“向学”——优势视角下的职校青少年成长小组[J]. 中国社会工作, 2021(12): 30-31.
- [8] 张笑予, 马多秀. “双减”政策背景下教师赋权增能的理论模型构建[J]. 当代教育论坛, 2022(3): 108-115.
- [9] 许晶晶. 识别儿童青少年心理问题的“密码” [J]. 人民教育, 2021(23): 33-36.
- [10] 周秀琴. 小学生厌学的案例分析[J]. 现代教育, 2016(10): 60-61.