那个＂什么都好＂的孩子，突然不想上学了



高二下学期开学第 3 周，我接到班主任张老师的电话：“我们班的小悦两周没来上学了，家长说头痛、恶心，跑了好几家医院，却什么都查不出来。”电话那头，张老师的声音里满是困惑。

“完美孩子”的崩溃

小悦，17 岁，高二学生，年级前 20 名，班长。在所有人眼中，她是标准的“别人家的孩子”：成绩优异、性格温和、待人礼貌，是老师的得力助手，是同学眼中的“学霸”，也是父母逢人便夸的骄傲。

谁也没想到，开学两周后，她开始频繁请假。最初是头痛、胃痛，后来演变为每天清晨一睁眼就心慌、恶心、腹泻，走到校门口就浑身发抖，最后干脆把自己锁在房间里，哭着说“不想上学了”。父母带她跑遍了消化科、神经内科，做了各种检查，结论都是“一切正常”。在朋友的提醒下，他们带着小悦走进了学校心理咨询室。

第一次见面，小悦坐在我对面，低着头，双手不停地绞着衣角。我问她：“如果用一个词形容你现在的感受，会是什么？”她沉默了很久，轻声说：“累。特别累。”

话音未落，她哭了。她说自己不敢考砸，不敢让父母失望，不敢拒绝老师布置的每一项任务，甚至不敢在同学面前表现出一丝疲惫——因为她是班长，是学霸，是所有人眼里“应该没有烦恼”的人。“有时候我躺在床上想，要是明天永远不来就好了。”她红着眼睛说。

拒学不是懒惰，是求救

小悦的情况，是典型的以躯体化症状为表现的拒学反应。表面看是“突然”厌学，实际上，压力的种子早已埋下多年。

第一，她的自我价值感完全建立在“成绩好、懂事”之上。在成长过程中，“被爱”和“被认可”始终与“表现优秀”牢牢绑定。为了维系这份爱，她不敢出错，不敢示弱，把真实的情绪全部压抑下去——“乖”成了她换取安全感的唯一筹码。

第二，症状是有功能的。头痛、胃痛、心慌，这些查不出原因的躯体化症状，让她获得了“暂时不用上学”的许可。这是她多年来第一次允许自己停下来休息，尽管是以生病的方式。

第三，家庭与学校的“高期待”织成了一张密不透风的压力网。父母嘴上说“我们不给你压力”，可每次考试后对名次的追问、对成绩的在意，都在传递同一个信息：成绩就是一切。而班主任那句“这孩子不会有问题”，则让她的困境被进一步掩盖。

拒学从来不是懒惰或叛逆，而是孩子用身体发出的求救信号。它的潜台词是：我撑不住了，请看看我，请帮帮我。

先安顿情绪，再谈复学

针对小悦的情况，我从四个方面开展工作。

一是先“安顿情绪”，再谈“复学”。我告诉她：“你不需要立刻回学校。我们先一起看看，‘生病’在替你表达什么。”当我们把“症状”翻译成“情绪”，她第一次意识到：原来我不是不够好，我只是太累了。

二是帮她重建价值感。我们一起列出“不依靠成绩，你依然值得被喜欢的理由”——她爱笑、细心、愿意帮助同学、画画很好。她惊讶地发现，自己身上原来有这么多“与分数无关”的光芒。

三是进行家庭会谈。我邀请父母走进咨询室，让他们亲耳听到女儿那句“我怕让你们失望”。父亲沉默了很久，最后红着眼眶说：“我们以为不批评就是爱，原来‘期待’也是压力。”

四是制定“复学阶梯”。从“每天到校一小时”开始，再到半天、全天，允许她有反复；同时与班主任沟通，暂时卸下她的班长职务，减轻责任负荷。

一个月后，小悦重新回到了教室。她仍然会紧张，但已经学会说“我今天有点累”——这句简单的话，她用了 17 年才说出口。

教育思考：看见那些“太懂事”的孩子

这个案例给我留下了深刻的思考。

第一，要看见“太懂事”的孩子。“乖”有时候不是天性，而是伪装，是孩子在漫长成长中学会的生存策略。当一个孩子从不发脾气、从不拒绝、从不喊累，我们应该问一问：他的情绪去了哪里？

第二，躯体症状是心灵的求救信号。当孩子反复出现查不出原因的身体不适，请先别急着指责〞装病〞，也许要先问一句：他是不是在用身体说话？

第三，教育要看见“人”，而不是“分数”。分数会变，排名会动，但一个孩子被爱的底气，不应该系在成绩上。让孩子知道“自己的存在本身就有价值〞，是比任何教育都重要的功课。

第四，拒学不是问题本身，而是问题的出口。孩子真正求助的时刻，往往以最激烈的方式呈现。我们越早读懂这些信号，越能避免〞撑到极限〞的悲剧。

如今，小悦已经重新坐在教室里，成绩起起伏伏，但她的脸上多了一种我从未见过的松弛。我知道，那颗一直紧绷的心，终于开始学会为自己而活。

这正是教育最动人的地方：不是把一个孩子改造成“应该的样子”，而是陪他成为“本来的样子”。

文／吴星



倾诉邮箱：26772716@qq.com

>> 伊薇老师信箱

亲爱的伊薇老师：

您好！我是小涵，最近开学了，我心里一直憋着烦心事，想写信跟您倾诉。

国庆长假结束，我重新回到校园，可我的妈妈却变得格外焦虑失眠。假期的时候，妈妈全程盯着我的作息、作业，每天安排好我的学习计划。开学之后，我回到学校，她没办法时时刻刻知道我在学校的状态，总担心我上课走神、跟不上学习进度。

每次放学回家，她反复追问我课堂有没有认真听讲，不停翻看我的作业和测验情况。只要我稍微放松一点，她就开始紧张焦虑，还会自责，觉得是自己没有管好我，才让我学习松懈。她经常失眠叹气，这种焦虑也压得我喘不过气。我跟她说我可以管好自己，但她还是控制不住担心，有时候还会烦躁发火。

我理解妈妈是关心我，可我也很难受。我不知道该怎么安抚妈妈的焦虑，也不知道怎么和妈妈沟通，让她相信我可以自主管理学习，减轻她的心理负担。想问问老师，我该怎么做才能缓解妈妈这种焦虑内耗，好好和妈妈沟通呢？期待您的回信！

小涵
2026 年 10 月 20 日

亲爱的小涵：

你好！收到你的来信，能感受到你体谅妈妈的同时，也承受了不小压力，愿意主动寻求解决办法，这真的很棒。

你妈妈这种焦虑，是很多家长在孩子开学之后典型的情绪内耗。假期习惯全方位管控你的学习生活，开学之后无法实时了解你的在校状态，失控感就催生焦虑；很多家长把你的学习情况和自我价值绑在一起，一旦担心你落后，就产生强烈挫败感，陷入持续焦虑失眠，这并不是你的错，也不是妈妈故意为难你。

你可以主动行动，帮妈妈重建安全感。主动定期向妈妈汇报你的学习安排与在校情况，比如每天简单跟她说今天课堂收获、作业完成计划，主动展示你的学习成果，减少她的未知担忧。和妈妈好好沟通，约定好沟通频率，跟她说明你已经有自主管理能力，同时和妈妈约定，如果遇到难题，你会主动求助，打消她的顾虑。

另外，多留意妈妈焦虑的信号，当她又开始过度紧张的时候，不要抵触争吵，安抚她的情绪，告诉她你明白她的关心。也鼓励妈妈把注意力放回自己的生活，发展自己爱好，不要全部重心放在你的学习上。

如果妈妈长期失眠焦虑难以缓解，可以建议妈妈寻求专业心理帮助，疏导情绪。多一点耐心，慢慢重建信任，相信你们的相处会轻松很多。

伊薇老师
2026 年 10 月 25 日