

始于陪伴，终于亲情 ——小 A 陪伴拒学青少年的个案研究

孙思佳^{1,2} 阮琳燕^{1,2} 任彦名^{1,2} 何 丽^{1,2}

1. 北京联合大学师范学院，北京；

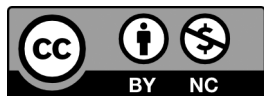
2. 北京联合大学儿童及青少年学习与心理发展研究所，北京

摘 要 | 在探索对拒学青少年干预方法的过程中，笔者发现有一位拒学青少年在陪伴者小 A 的帮助下继续学业并恢复社会功能。本文旨在探讨应对青少年拒学的陪伴模式的实际效果和应用价值，检验其可推广性，以帮助更多的拒学青少年走上人生正轨。本研究采用质性取向的个案研究法，对研究参与者进行深入而具体的研究，以半结构化深度访谈和观察法进行资料收集，通过 MAXQDA 软件进行资料分析。该研究内容已获得研究参与者的知情同意，且经过了学校的伦理审核。研究结果发现，陪伴者能带领休学在家的青少年重新与他人建立链接，走出家门，恢复社会功能，增加复学概率，陪伴效果的变化趋势呈近倒 U 型曲线，陪伴模式经过现实检验能得以实现。但是，要想增加这一方法的可推广性，还需要建立更完善的陪伴机制。本研究初步探讨了应对青少年拒学的陪伴模式的实际效果和应用价值，并总结了陪伴者的角色定位、胜任力特质模型和陪伴过程的注意事项、潜在风险，为陪伴模式的推广提供了参考。

关键词 | 陪伴者；拒绝上学；青少年

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 我国青少年拒学现象越来越普遍，需要关注和重视

随着社会的发展和进步，拒绝上学行为（school refusal behavior, SRB，以下简称拒学行为）已经成为

基金项目：北京市属高等学校优秀青年人才培养计划项目（The Project of Cultivation for young top-match Talents of Beijing Municipality Institutions）：“青少年学校出勤问题的跨学科生态干预”（编号：BPHR202203224）；北京联合大学高级别孵化项目“学校出勤困难青少年陪伴干预路径探索”（编号：SK20202303）。

通讯作者：何丽，北京联合大学，副教授。研究方向：青少年拒学议题。

文章引用：孙思佳，阮琳燕，任彦名，等. 始于陪伴，终于亲情——小A陪伴拒学青少年的个案研究[J]. 心理咨询理论与实践，2023，5（11）：848-860.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0511086>

当今世界各国教育界面临的一个难题，受到广泛关注。美国教育部将其列为美国十大教育问题之一^[1]，日本文部科学省在每年出版的青少年白皮书中，将拒绝上学行为视作最严重和最受关注的青少年行为问题之一。国外有学者指出，拒绝上学行为将影响5%~28%的中小學生^[3]。随着我国经济与社会的快速发展，我国将面临与一些英美国家和日本同样的拒学问题。据国内一些大中城市的报道，前来儿童心理咨询门诊就诊的首位问题是“不上学”，且人数逐年增加^[2]。国内有学者研究发现，广州市中小學生拒学行为检出率为22.5%，且拒学行为的检出率随年龄增加呈上升趋势，小学阶段处于较低水平（4.5%），进入中学阶段陡增（24.6%），整个初中阶段约1/3的学生有拒学行为，到高中阶段，拒学行为的检出率高达37.6%^[4]。

1.2 青少年拒学之后，疗愈和修复期长，后果严重

青少年拒学在家普遍存在社交隔离、出门困难、昼夜颠倒、使用手机时间过长等问题。据调查，从长期请假或者休学到复学普遍需要一年甚至更长的时间，拒学时间越长，干预的难度越大。频繁或长时间缺勤可能导致学业表现不良现象，并形成难以打破的消极循环。这种缺勤的长期后果是严重的，甚至造成辍学、社会功能受损、失业、心理健康等问题^[5]。有学者总结了拒学的短期和长期影响，且影响个人、家庭和学校三个方面。拒学的短期影响在个人方面表现为：拒学使学生个人无法完成学业，个人与同伴群体疏离，以及错过升学机会等；在家庭方面表现为：拒学会给家长带来心理压力、经济压力与家庭生活质量的降低。在学校方面表现为：在校的拒学学生因情绪不稳定会制造较多的学生冲突，继而增加班级管理 and 学校整体管理的压力，同时增加教师与学校管理人员的工作量，进而导致家长与学校管理人员冲突的增多。拒学的长期影响在个人方面表现为：因心理问题而造成的拒学现象会导致个人的职业困难、婚姻与生活问题以及心理疾病。在家庭方面表现为，因心理因素造成拒学的学生，会长期依赖原生家庭，继而导致家庭在心理、经济和生活方面的巨大压力，甚至可能引发长期的蛰居问题。在社会方面表现为，拒学中的某些严重心理问题会导致学生的行为不良、犯罪倾向与行为^[6]。

1.3 拒学青少年父母亲职压力大，孤立无援需要社会支持

家庭是孩子成长和发展的首要环境，在孩子的成长过程中起着至关重要的作用。青少年长期拒学其实是整个家庭面临的挑战，由于政策不完善、拒学问题的责任主体缺位等问题和社会的系统性风险主要是由家庭来承担，很多拒学家庭面对孩子的这种行为毫无办法，表现出极为焦灼、压抑和痛苦，更因无处矫正而感到孤立无援^[7]。

据何颖鑫等人的研究表明，拒学青少年家长最担心的前十个问题如下：（1）我担心孩子年龄小，不去上学，没有学历和技能，难以融入社会；（2）我在孩子的教育方面感受到了前所未有的挫败感；（3）我的孩子不爱运动；（4）我觉得自己是个失败的爸爸/妈妈；（5）我担心别的家长会戴有色眼镜看待我的孩子；（6）我感到忧郁沮丧；（7）我找不到合适的、专业的心理咨询师；（8）我觉得孩子造成今天这种局面和我有很大的关系；（9）为了让孩子复学，我花费大量的金钱和精力去听课学习以及找专家和心理咨询师；（10）我感到孤立无援。由此可见，如果能够尽早帮助青少年恢复社会功能，也是对于家庭和父母极大的支持^[8]。

1.4 青少年主动求助的动机不强，寻求心理支持比例很低

家长普遍反应，青少年求助动机不强，很多青少年拒绝就医、拒绝心理咨询。研究表明：约八分之一的儿童和青少年（5 ~ 19 岁）被认为至少有一种精神疾病（mental health disorder, MHD），并且一半的终身 MHDs 在 14 岁之前首次发病。尽管针对年轻人的 MHDs 确实存在有效的循证治疗，但只有不到三分之二的患者能够获得专业帮助^[9]。Jerica Radez 等人的元分析的结果也表明：青少年寻求心理咨询服务的比例非常低，主要原因有（1）个人因素，包括青少年有限的心理健康知识和缺乏求助的观念；（2）社会因素，包括青少年在求助中会感受到社会耻辱和尴尬等消极情绪，青少年对专业人士治疗的偏见，包括保密意识和信任陌生人的能力；（3）系统性、结构性障碍和促进因素，包括财务成本和专业帮助的可获得性。

在我们接触和服务拒学青少年家庭的过程中，家长普遍反映“孩子不愿意出门”“我们希望他能走出去，不管是国内还是国外，任何想去的地方都可以”“我也希望有个网友能邀请他出去”“是的，没有力量走出来”“孩子现在没有欲望和想法，这才是我们着急的”。以上信息都体现了青少年主动求助的动机不强，没有成功恢复到良好的生命状态。父母也很着急，但是却很无助。

1.5 对拒学家庭的支持系统不完善，需要提出更加系统和全面的支持方案

目前对青少年拒学行为的干预有药物治疗、个体心理治疗、家庭治疗、社会工作等方式。但是这些干预方式都具有各自的局限性。

1.5.1 药物治疗

很多拒学青少年的父母会选择带孩子到精神科就诊，因为有部分拒学青少年符合某些心理障碍的诊断标准。精神医学治疗以药物治疗为主导。但是并不是所有的拒学青少年都符合心理障碍的诊断标准，即便符合某种临床的诊断，也并非所有人对药物都有反应。何况目前还缺乏药物治疗对于缓解青少年拒学干预效果的系统性综述报告。许多家长和青少年非常担心药物治疗的副作用和使用精神科药物带来的污名化。

1.5.2 心理咨询

研究表明心理治疗能够有效地干预拒学。但是，总体而言，合格的青少年心理咨询师数量非常少，各地心理咨询资源极度失衡。另外，对于一般家庭而言，持续的心理咨询会产生巨大的经济压力，这也是影响咨询动力的重要因素。而且，因污名化等原因，青少年寻求心理咨询服务的比例非常低。由此可见，个体心理咨询对于拒学的干预也存在局限性。

1.5.3 民间机构和企业的探索

一些家庭教育的公司和社会机构也会为拒学青少年家长开设一些父母成长课程，用家长的改变来带动青少年的改变。但是很多家长改变之后，孩子依然没有办法恢复生命的活力状态。家长课堂难以真正触及到青少年。

有一些机构也在尝试做一些青少年的空间活动，还有很多创新教育力图通过新教育的方式疗愈不适应主流教育的青少年。但是，很多拒学的青少年拒绝走出家门，更加拒绝参加各类活动。

总而言之，不管采用哪种支持方式，最终都要触及到青少年，并且都需要青少年本人的积极配合和尝试。很多拒学青少年并不愿意走出家门，在面对药物治疗、心理咨询以及其他活动时产生封闭抗拒的心理，导致干预过程困难重重，耗时耗力，家长也是煞费苦心，效果甚微。

1.6 问题提出

综上所述，探讨出一条适合拒学青少年的干预之路迫在眉睫。笔者在给拒学青少年及家庭做社会心理服务过程中，通过积极主动地走访家庭，了解家庭的需求和困难，发现有一位拒学青少年在陪伴姐姐的陪伴下继续学业并恢复社会功能。本文旨在探讨应对青少年拒学的陪伴模式的实际效果和应用价值，检验其可推广性，以帮助更多的拒学青少年走上人生正轨。

2 研究方法

2.1 质性取向的个案研究

本研究采用质性取向的个案研究法，以研究者作为研究工具，对研究参与者进行深入而具体的研究。在自然情境下，采用多种资料收集方法（访谈、观察、实物分析），对陪伴姐姐与拒学青少年的陪伴过程进行深入的整体性探究，从原始资料中形成结论和理论，通过与研究对象互动，对其行为和意义建构获得解释性理解^[10]。

2.2 个案分析单位的选择

本研究联系了一位正在陪伴拒学青少年的陪伴姐姐，经陪伴姐姐和拒学青少年一家同意，由研究者对陪伴姐姐（以下用 A 表示）及拒学青少年（以下用 B 表示）和青少年母亲（以下用 C 表示）进行一对一半结构式访谈并记录。基本情况详见表 1。

表 1 个案分析单位

Table 1 Case analysis unit

序号	编号	访谈对象的角色	性别	年龄
1	A	陪伴姐姐	女	25
2	B	拒学青少年	男	18
3	C	拒学青少年母亲	女	59

A, 25 岁，独生子女，在某一线城市高校读研，动物医学专业。A 受熟人之托，陪伴一位拒学的青少年，即 B。A 的家人比较支持 A 做陪伴姐姐的行为。

B 是本研究中的拒学青少年。在初一时，B 学习效率低，反复检查和涂改作业，在意容貌；在初二时，B 在考试前会出现身体不适、不想上学的行为，抗拒考试，在初二下学期疫情时上网课，上课效率低下，沉迷游戏，不愿意考试，并伴随着高道德感，拒绝任何作弊考试的行为，成绩倒数第一。于初三上学期（2021 年 10 月 8 日）被诊断为中度强迫和中度焦虑。由于强迫症导致的学业受挫和社会功能受损，

在初三时，B 办理了休学手续。

C 是 B 的妈妈，某单位高级工程师，自 B 出现拒绝上学的行为时，一直积极寻找疗愈方案。B、C 一家在该一线城市有独立住房，三室一厅，具备接待陪伴姐姐的条件。在陪伴初期，陪伴姐姐正在考研，B 的父亲是高校系统的老师，可以为 A 提供一些资源或者信息支持。

2.3 资料收集与分析方法

采取以质性研究为取向的个案研究方式，以半结构式深度访谈和观察法进行资料收集。

本研究累计访谈时间 415 分钟。因为疫情原因，大部分访谈采用线上通话方式进行，具体如表 2 所示。

表 2 访谈信息

Table 2 Interview information

访谈对象	访谈日期	访谈方式	访谈时长	文本字数
C	2022 年 1 月	线下	147min	39208
C	2022 年 2 月 28 日	线上	42min	6962
C	2022 年 3 月 1 日	线上	29min	6799
A	2022 年 3 月 9 日	线上	33min	9368
A	2022 年 6 月 7 日	线上	124min	36014

本研究累计观察时间 813 分钟。具体如表 3 所示。

表 3 观察信息

Table 3 Observed information

观察对象	观察日期	观察地点	观察时长
A、B、C	2022 年 3 月 9 日	B 家	11: 00-17: 00
B	2022 年 4 月 21 日	B 家	10: 00-15: 00
B	2022 年 7 月 13 日	B 家	12: 00-16: 00
B	2023 年 3 月 21 日	B 家、健身房	10: 00-16: 00

对 A 在家庭中陪伴 B 的日常行为表现进行详细观察并针对其言语沟通、人际交往、问题行为等表现一一记录，撰写观察日志 4857 字。

2.4 研究伦理的考量

参与研究的青少年家庭和陪伴姐姐均自愿签署知情同意书。本研究承诺妥善保存所有资料并仅用于科学研究或与本研究直接相关的活动。

3 结果

3.1 陪伴过程的阶段划分和特点

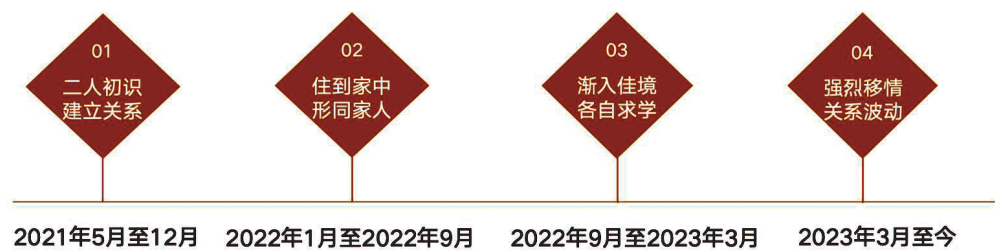


图 1 陪伴过程的阶段划分和特点

Figure 1 The stages and characteristics of accompanying process

表 4 陪伴过程的阶段划分和特点

Table 4 The stages and characteristics of accompanying process

陪伴阶段划分	陪伴时间	陪伴特点
二人初识，建立关系	2021 年 5 月—12 月	时间跨度长、陪伴次数少、陪伴频率小
住家陪伴，形同家人	2022 年 1 月—9 月	陪伴次数多、陪伴频率高
渐入佳境，各自求学	2022 年 9 月—2023 年 3 月	陪伴次数少、陪伴频率低
强烈移情，关系波动	2023 年 3 月至今	陪伴次数少、陪伴频率低

3.1.1 二人初识，建立关系

本阶段的特点是时间跨度长、陪伴次数少、陪伴频率低。

(1) 建立关系需要一把钥匙

青少年休学在家普遍存在社交隔离的问题，心理上易社交回避、不愿接纳陌生人。因此，建立关系在陪伴初期尤为重要。建立关系需要一把钥匙，也就是一个契机，让陪伴姐姐可以接近拒学青少年。在本研究中，C 通过熟人介绍，联系并邀请 A 来家中陪伴 B，A 通过给宠物看病的方式和 B 成功地建立了关系。

A：“我选了一个比较好的切入点是什么？是他的猫，是他的宠物。因为我学的是宠物医学，他当时养这只猫也是为了他的病。因为有一个宠物疗法，就是养一只陪伴他的宠物，然后让他去照顾宠物，然后获得关爱。当时他的猫有点尿闭，然后我就说要去他们家给猫看病，跟他见了第一面，他是把门锁着的，在屋子里是不见人不开话的一个状态，然后因为他比较关心他的猫，他是一天 24 小时基本都在家里和这只猫相处，所以我就说希望观察猫 24 小时的状态。就这样，他出了门跟我说了两句话，那天晚上也是在家吃饭，他也没跟我们一起吃，他也是一个人在屋子里，反正这就是第一面，第一面的时候基本上就是说两句话出了个门。”

“第二次的时候我又以复诊为由，我要去复查猫的病情，然后过了两天我又去了他们家，这次相对来说比较熟悉了，他有所改变，就是他没有把自己锁在屋子里，但还是拒绝和我们一起吃饭，不太拒绝

说话了，就是你问一句他说一句，可能有时候你问他他也不搭理你那种的。然后自己在那看平板，看看游戏。”

（2）用热情和耐心推进关系

A 天性热情，爱与人交流。尽管在建立关系的初期困难重重，A 总是坚持和 B 说话，陪他学习、陪 B 玩游戏。A 形容自己“贼能说”。

A：“后来他就跟我一起玩游戏，我就问他这个问他那个，他会跟我讲，然后不问的时候他就自己在那玩，吃饭的时候一般就是在看平板，我说两个小时他可能一句话都不会回我，就是这种情况，但是为什么当时那个老师还有阿姨选我，因为我这人贼能说。只要我知道这是我要干的活，我就贼能说我能跟他一直闹，就是一直唠他喜欢的东西，再比如说他喜欢玩游戏，我就去玩他喜欢的游戏，就去感受一下，试一下他玩什么游戏，他喜欢看什么 up 主，我就跟他聊这些，我能一直跟他聊，然后不管他回不回，就是一直是我在输出这种状态，持续了很久很久。”

（3）老家游玩，关系升温

2021 年 7 月，A 要从该城市回到老家，C 向 B 提议自驾游玩并送 A 回家，B 同意了。三人一路游玩至 A 的老家，B 和 C 也见到了 A 的家人，品尝了 A 的父亲种植的水果，B 的朋友圈也在许久的寂静之后迎来了相继两条动态。一张老家的夜景图片和一条关于水果的广告，帮助 A 的父亲卖水果。B 发出的不仅是朋友圈，还有他与外界互动的渴望。

C：旅游回来了，明显他的状态好多了，跟我们关系也更亲近了。

3.1.2 住家陪伴，形同家人

本阶段的特点是频率高、陪伴次数多。

（1）美食疗愈

A 热爱厨艺，住在家中时会经常给 B 做饭，成功地抓住了 B 的胃。在陪伴初期，这也成为二人增进关系很好的切入点。

A：“他很喜欢吃，虽然他对吃的没什么要求，但遇到他很喜欢吃的东西，他也会吃得很多，所以我就会变着花样给他做好吃的，然后他就比较喜欢吃，也比较开心，所以吃的也是一个切入点。”

（2）旅行疗愈

2022 年 1 月，C 带着 A 和 B 一起去海边城市旅游。本次旅游是 A 和 B 关系的转折点。

A：“他生病时候的想法是什么，他的所有的想法，他生病的时候所有的想法，他为什么休学，他为什么变成这个样子，然后以及这个样子给他带来了什么，然后他觉得他这个样子怎么样，就是所有的想法，还有关于学习的想法全部都说了一遍。就那时候，基本上我俩每天从晚十点，一直聊到凌晨两三点、三四点。从那时候开始就改变了好多，他就变得比较听话了，然后我说什么他可能就会去做，然后特别考虑我的感受了。虽然有时候还会故意惹我生气，就那种特别幼稚的行为，他就过来找我‘说你是不是生气了，我跟你开玩笑的，你别生气嘛’就这个样子哄我。”

3.1.3 渐入佳境，各自求学

本阶段的特点是频率降低、陪伴次数减少。

A 顺利考取研究生，经常住宿，忙碌于学业。此时，B 也考入了高职学校，受到 A 的影响，学习动

物医生的专业。

3.1.4 强烈移情，关系波动

在陪伴过程中，B 对 A 产生了严重的依赖和移情，当 A 步入研究生的新生活时，对 B 的陪伴和关注都在减少。B 并不适应这样的变化，与 A 发生了几次冲突，在新的学校也办理了休学，更换了一所其他的学校。B 内心的变化体现在学习生活的变动上和关系的波动上。

3.2 陪伴姐姐的角色定位

要明确陪伴姐姐的角色定位，需要厘清陪伴姐姐与心理治疗师、心理咨询师、社会工作者的异同。共同点是四者都以助人为目标，不同点是在灵活度和专业性上有所差异，专业性指的是在专业领域内助人技巧的掌握程度，灵活度指的是受到工作边界的限制程度，如图 2 所示。社会工作者、心理治疗师和心理治疗师专业性高，都具有各自领域的职业资格证书。灵活度依次下降，社会工作者可以入户，心理治疗师可以在医院内外工作，心理咨询师只能在社会上工作，且不能入户。陪伴姐姐与这三者相比专业性差，无专业资格证书，但是灵活度高，可以入户陪伴，在本研究中，A 住到了 B 的家中，可以共同做饭、旅游等，均展现了陪伴姐姐的高灵活性。

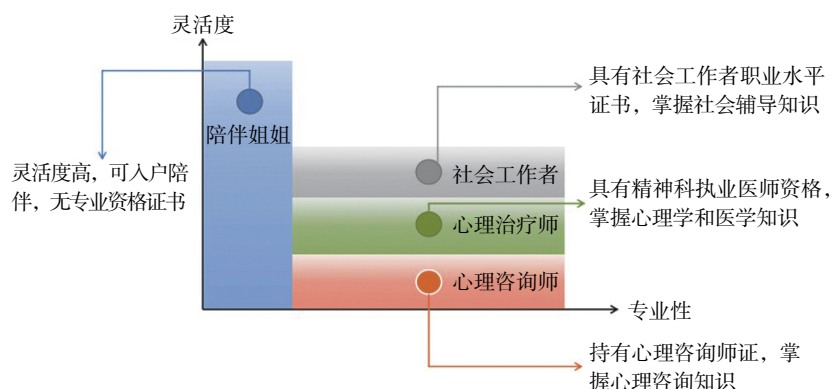


图 2 陪伴姐姐的角色定位

Figure 2 The role positioning of accompanying sister

在本研究中，A 作为陪伴姐姐，专业为动物医学，并未学过专业的助人技巧。但是，在陪伴过程中，A 可以根据关系进展做出及时的调整，可以入户陪伴，比如住到 B 家中，为 B 做饭，灵活度高。

3.3 陪伴姐姐的胜任力素质

（1）陪伴姐姐的胜任力素质

提取 A 担任陪伴姐姐的胜任力素质，总结如表 5 所示。

表 5 陪伴姐姐的胜任力素质

Table 5 The competence of accompanying sister

胜任力素质	胜任力特质	来源依据
特质	热情	A 形容自己“贼能说” A: 他玩什么游戏, 他喜欢看什么 up 主, 我就跟他聊这些, 我就能一直跟他聊, 然后不管他回不回, 就是一直是我在输出这种状态一直持续了很久很久。
	耐心	A: 对他就是完全的耐心和完全的就是忍受他, 接受他接纳他才可以。
	助人动机	A: 我觉得我就应该要帮助他, 让他好起来。我这个人本来就比较喜欢帮助别人。
态度 / 价值观	乐于助人	A: 一天 24 小时就除去我的睡觉时间, 我的心思全都花在如何陪伴他, 帮助他身上。
	重视个人成长	A: 对于我不太感兴趣或者我不了解的话题, 我去迎合他, 我不会感到累, 因为我把它当成一个学习的过程, 我一直抱着一种学习的态度去跟他接触。
	做美食	A: 住到家里面之后我就做饭了, 然后他也很喜欢吃, 我就会变着花样给他做, 我觉得做饭也是一种拉近距离或者是增进感情培养信任的一种方式吧。
技能	共情能力	A: 我都觉得 C 挺不容易, 阿姨当时跟我说话的时候就哭。说的时候就哭了, 我觉得太不容易了。
	人际交往能力	A: 那段时间我回家了, 我是每天给他打电话的, 因为本来就是这个关系刚建立嘛, 就肯定是要巩固的。
其他	人际支持	A: 我妈还有我都觉得就是这个阿姨 (C) 挺不容易。 C: A 的家里人也知道并同意她做这件事。
	类似经历	A: 小时候我就特别想要一个人来理解我, 所以我可能也带有一些这些情感在 B 身上。

3.4 陪伴姐姐的边界游移与潜在风险

在陪伴初期, C 会支付 A 每次 200 元的报酬。随着关系的深入, A 在 2021 年 12 月住进了 B 家, 此时便没有了固定的报酬。B 家对 A 的生活和学习上都提供了方便。期间, C 提出支付工资, 但被 A 拒绝了。为了让 B 走出家门, C 带着 A 和 B 于 2022 年春节去某海边城市旅游, 期间 C 负担了旅游的所有费用。

从最初的 200 元固定工资, 到后来的支付一些买菜钱、为陪伴者购买礼物、承担外出旅行的花销, 这其中还有隐性的利益互惠。从报酬这方面可以看出界限越来越模糊, 从单纯的雇佣关系慢慢转变为隐性利益互惠关系。

3.5 陪伴姐姐的自我照护

随着 A 和 B 关系的深入, A 会更多地感受到负面情绪, 焦虑一词在访谈中出现了七次。所以, 在陪伴过程中保持界限、避免过度卷入也是需要在陪伴开始及过程中不断学习的, 这也需要陪伴者定期进行督导, 做好自我照护。

A: “他自己就是一一直在玩游戏, 也没排课, 也不上课, 然后早上也不起床, 然后当我说他两次之后, 他还是不听, 我还是一直在给他做心理建设, 你知道吗? 有时候就经常做, 也不听, 然后那段时间我状态也不是很好, 我也很焦虑。”

C: “因为 A 长时间跟 B 待在一起, 有时候就是会把自己代入太深了, 真的把自己带入成 B 的亲姐姐了, A 和 B 是没有血缘关系的, 我就对 A 说不要把自己带入太深, 心理咨询师给大家的建议就是不要

代入太深，不要带入太多的情感，要不然的话就会没法理智冷静了。”

3.6 陪伴效果的变化趋势

陪伴效果指的是B在A的陪伴下发生的积极变化。通过对本案例的现实效果考察，发现陪伴效果显著，B在A的陪伴下成功复学并恢复社会功能。

B：“我从原来一个比较内向阴郁的人变得更积极主动，比如说现在我不怕见人，哪怕我没收拾。我对人也变得更坦诚了，让我的性格进一步完善。她每天在家我就需要跟她说话，因为我不再是独处，独处的话我想干啥就干啥。”

B：“她能给予我精神和物质上的帮助。物质上就是她给我做饭，精神上是我有一个人可以跟她倾诉，我能跟她说所有事。”

陪伴的整体效果显著，并随时间变化呈现倒U型曲线的变化趋势。陪伴效果在最初会随着关系的深入显著增加，到最高点之后又会缓慢趋于平稳甚至略有降低，如图3所示。

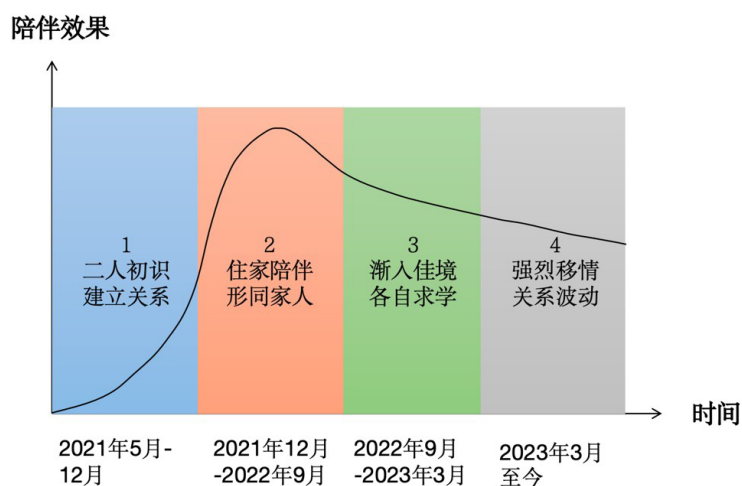


图3 陪伴效果的变化趋势

Figure 3 The trend of companion effect

在第一阶段中，B从零社交的状态到可以和A说话聊天，出房间门的次数和频率都显著增加，社交功能逐渐恢复，开始恢复发朋友圈的行为。

在第二阶段中，A住到了B的家中，随着二人的关系进一步深入，B对A敞开心扉。B的学习状态也迅速好转，开始在家中尽量地按照作息表上课学习，也为了中考体测开始运动。在这一阶段中，陪伴效果达到顶峰，B也完成了初中学业，顺利升入职高新的学习阶段。同时，在B习惯了A的存在之后，陪伴效果开始呈缓慢下降的趋势。B在访谈中也表达：“天天在一起的那个阶段我感觉帮助是最大的。”

在第三阶段和第四阶段，A进入研究生学习阶段，B进入职高的学习阶段，联系渐少，陪伴效果继续缓慢下降。

4 讨论

4.1 陪伴姐姐的胜任力特质

根据靳雨佳的研究，青少年社会工作者的胜任力指的是青少年社会工作者身上凝聚的一种持续的、深层的能力和素质，其模型主要由专业能力、个性特征、人际交往能力三部分构成^[11]。在本研究中，A 对自己的工作有着高度的专业认同，A 提到“我知道这是我要干的活，所以我就能和他一直说话聊天”，其资源整合能力、好奇心、主动性、包容心、共情理解和责任心都体现了 A 作为陪伴姐姐的专业能力。A 的个性特征中包含自信心、抗压能力、积极的心态和团队合作等要素，人际交往能力中的沟通能力、培训能力和亲和力也与前人研究相吻合。

为了探讨陪伴姐姐的胜任力特质，采用洋葱模型绘图如图 4 所示。洋葱模型是指将胜任力描述为洋葱形状，其胜任素质体现为由外到内层层包裹的结构，其中最内层的是动机，而由内向外拓展分别包括了个性、价值观、社会角色认知、态度、知识和专业技能。该模型表示越外层的特质越容易通过培训获得且越容易被测量，容易评价，而越是内层的特质就越难以测量和后天培养^[12]。

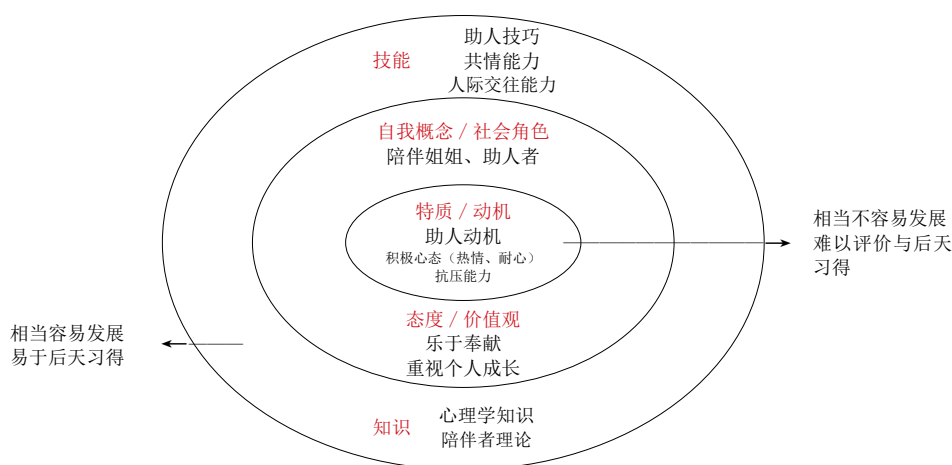


图 4 陪伴姐姐的胜任力特质模型

Figure 4 The model of competency trait for accompanying sister

陪伴姐姐最内层的特质动机包括助人动机、积极心态（热情、耐心）、抗压能力。助人动机是陪伴姐姐最重要的特质，积极的心态有助于建立关系和推动关系发展。面对陪伴过程中的突发状况和青少年不配合等情况，需要陪伴姐姐具有抗压能力。陪伴姐姐的社会角色为助人者，需要具有乐于奉献的态度，同时，要重视个人成长，及时学习相关的知识技能，如助人技巧、共情能力、人际交往能力、心理学知识和陪伴者伦理。

其中，A 满足了特质 / 动机、态度 / 价值观、自我概念 / 社会角色 / 技能方面的胜任力特质，还具备做饭的技能推进关系。在此基础上，A 在青春期的相似经历帮助她更好地胜任陪伴姐姐这一角色，A 的行为也得到了家庭的支持。不足的是，A 缺乏知识层面的胜任力，在心理学知识和陪伴者伦理方面有所欠缺，这也导致了 A 在陪伴后期强烈感受到焦虑、愤怒等负面情绪，缺乏自我照顾。

4.2 陪伴姐姐的陪伴效果

从整体上来看，陪伴姐姐对青少年的陪伴效果很显著，并随陪伴时间的增加呈现近倒 U 型曲线的变化趋势。在陪伴初期，陪伴姐姐对青少年及家庭的扰动是最大的，在青少年和家庭之间发挥桥梁的衔接作用，带来的陪伴效果不断上升。随着时间变化和陪伴效果的提升，陪伴姐姐和青少年之间的边界游移，而青少年也逐渐恢复了社会功能，陪伴效果在最高点之后逐渐呈缓慢下降的趋势。

4.3 陪伴姐姐与家庭的互惠关系

陪伴姐姐与家庭的关系从最初的雇佣关系到互惠关系转变，发生转变的转折点是 A 住到 B 的家中，体现了中国人际关系中人情和资源交换的部分。中国人际关系也是一种交换行为。人情的含义在于稳定的地方网络中人们在感情或利益上所发生的交换关系。交换行为就是充分利用资源来实现人际的互惠，而个人拥有这些资源的多寡将决定个人在社会生活中的互惠程度和满足各种生活需要的程度^[13]。

由于陪伴姐姐的角色灵活性强，陪伴姐姐与家庭的关系变化空间大，在本研究中，A 作为陪伴姐姐对 B 的感情、精力、时间的付出和 B、C 对 A 的感情、金钱和社会资源的付出充分展现了中国人际关系中人情和资源交换的部分，二者在用自身拥有的资源满足对方生活的需要，实现人际互惠关系。

4.4 陪伴关系中的移情与反移情

从 2023 年 3 月至今，陪伴进入到了第四个阶段——强烈移情，关系波动。一方面，由于二人在各自的学校上学，见面时间和频率都有所减少，陪伴效果也缓慢下降。另一方面，B 对 A 产生了移情，在 A 与其男朋友分手之后移情更严重。A 并没有接受过心理学专业知识的训练，对移情现象缺少关注和有效的应对方法，导致二人关系产生了强烈的波动。

4.5 陪伴姐姐的可推广性

在日本，已经诞生受到蛰居族欢迎的“租赁姐姐”和“租赁哥哥”这一职业，扮演着倾听者的角色，并对倾诉者进行心理疏导，让蛰居族早日回归社会^[14]。但是，陪伴姐姐一职在我国的发展还有许多难题要攻克。第一，对陪伴姐姐自身的要求较高，陪伴姐姐要符合胜任力模型，并有勇气承担这一工作。第二，还要考虑陪伴者和被陪伴者的适配性，如果在陪伴过程中，陪伴者如觉察自身不能胜任当下的陪伴，或不适合与青少年维持当下的陪伴关系，应及时调整陪伴关系或终止陪伴。第三，陪伴者要面临着陪伴过程中的潜在风险，需要规范设置、做好安全保障。在陪伴过程中，一旦发现青少年有过激行为，如何处理危局，是对陪伴者严峻的考验，需要陪伴者保持镇静，立即启动危机干预。第四，陪伴者要定期进行心理咨询督导，做好自我照护工作。陪伴者的可推广性要依据陪伴者和被陪伴家庭对上述条件的现实满足情况而定。

5 小结

陪伴者与拒学青少年的陪伴经历，能带领休学在家的青少年早点重新与他人建立链接，走出家门，恢复社会功能，增加复学概率。这一干预方法经过现实检验能得以实现。但是，要想增加这一方法的可推广性，还需要建立更完善的陪伴机制。

参考文献

- [1] 盛开. EDUCAUSE发布最新报告: 2015年美国高等教育十大IT问题[J]. 中国教育网络, 2015 (Z1): 38-41.
- [2] 梅竹, 任传波, 杜亚松. 儿童青少年情绪障碍260例分析[J]. 中国临床康复, 2002 (1): 95.
- [3] Kearney CA, Albano AM. 孩童厌学: 治疗师指南[M]. 王晓菁, 付丹丹, 彭勃, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2010.
- [4] 陈玉霞, 戴育红, 杨升平. 广州市中小学生拒绝上学行为现状分析与对策研究[J]. 教育导刊, 2016 (3): 41-45.
- [5] Havik T, Bru E, Ertesvåg S K. School Factors Associated with School Refusal- and Truancy-Related Reasons for School Non-Attendance [J]. Social Psychology of Education: An International Journal, 2015, 18 (2): 221-240.
- [6] 刘录护. 城市青少年的逃学与拒学研究: 一个群体社会化的解释框架——以广州市的个案研究为例[J]. 青年研究, 2012 (6): 1-12, 92.
- [7] 刘录护. 一例中学生拒学案例矫正的行动研究[J]. 青年探索, 2013 (5): 70-77.
- [8] 何颖鑫. 拒绝上学青少年父母亲职压力问卷的编制及现状分析[D]. 北京: 北京联合大学, 2022.
- [9] Jerica Radez, Tessa Reardon¹, Cathy Creswell, et al. Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? [C] // A systematic review of quantitative and qualitative studies: European Child & Adolescent Psychiatry, 2019.
- [10] 刘晓云, 詹绍康, 定性资料分析新思路[J]. 中国卫生资源, 2004 (2): 85-87.
- [11] 靳雨佳. 青少年社会工作者胜任力的构建与应用[D]. 深圳: 深圳大学, 2019.
- [12] 黄冬林. 社会工作者胜任力模型实证研究[D]. 漳州: 闽南师范大学, 2015.
- [13] 翟学伟. 中国人际关系的特质: 本土的概念及其模式[J]. 社会学研究, 1993 (4): 74-83.
- [14] 孙幼波. 蛰居族现象分析与应对[J]. 高校辅导员学刊, 2022, 14 (1): 8-12.

Started with Companionship, Ended with Family Relationship —The Case Study of Accompanying Adolescents

Sun Sijia^{1,2} Ruan Linyan^{1,2} Ren Yanming^{1,2} He Li^{1,2}

1. Teachers' College of Beijing Union University, Beijing;

2. Institute of Learning and Psychological Development of Children and Adolescents, Beijing Union University,
Beijing

Abstract: In the process of seeking intervention methods for adolescents who refused to study, the

author found that one adolescent who refused to study successfully returned to school and restored social function with the help of A's companion. This article aims to discuss the practical effects and application value of companionship models in response to adolescent school refusal, and to test the generalizability, in order to help more adolescents who refuse to study get on the right track in life. This study adopts a qualitative oriented case study method to conduct in-depth and specific research on the participants, collect data through semi-structured in-depth interviews and observation methods, and analyze the data using MAXQDA software. The research content has obtained informed consent from the study participants and has undergone ethical review by the school. The research results found that companionship can lead teenagers who have taken a break from school to establish new connections with others, leave their homes, restore social function, increase the probability of returning to school, and the trend of companionship effect shows a nearly inverted U-shaped curve. The companionship mode can be achieved through practical testing. However, to increase the generalizability of this method, it is necessary to establish a more comprehensive companion mechanism. This study preliminarily explores the practical effects and application value of the companionship model in response to adolescent school refusal, and summarizes the role positioning, competency trait model, precautions and potential risks in the companionship process of the accompanying volunteers, providing reference for the promotion of the companionship model.

Key words: Accompanying volunteers; School refusal; Adolescent