

走出“不想学”的循环圈 ——基于家校协同视角的厌学初中生辅导个案

李涵筱 陈苗苗

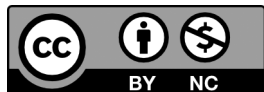
重庆师范大学教育科学学院，重庆

摘要 | 本案例报告了一名初二女生因身体疾病休学治疗，返校后无法跟进学习，导致成就感和自我效能感低下，最终陷入“学不好”进而“不想学”的“恶性循环圈”。辅导以缓解其厌学情绪、提升学习自我效能感为主要目标，在家校协同视角下，以沙盘疗法挖掘来访者厌学情绪产生的根源、缓解内部矛盾与冲突，结合焦点解决短期技术改善学习状态、提高自我效能感。历经八期咨询，来访者抑郁和焦虑水平均有明显降低，经多方反映学习积极性有了显著提升，基本达到预期效果。

关键词 | 家校协同；焦点解决短期疗法；沙盘游戏疗法；厌学；复学初中生

Copyright © 2025 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/>



初中阶段，青少年身心快速发展，性格、认知及行为习惯正处于关键塑造期，易受外界影响^[1]。厌学情绪成为此阶段显著问题，学生表面排斥学习，实则是因学业挑战和自我效能感缺失而采取的心理防御行为。这不仅影响学业，还损害自尊心和自信心，甚至导致心理健康问题。本研究聚焦一例厌学初中生，基于家校协同视角，结合沙盘游戏疗法与焦点解决短期疗法，深入剖析其心理动因和学习困境，旨在缓解厌学情绪，激发学习动力。更重要的是，本研究期望通过此案例，唤起家校社对休学返校学生学习行为的关注，倡导构建开放、包容、支持性的学习环境，敏锐识别并有效应对厌学情绪，助力学生克服障碍，重拾学习热情，实现潜能最大化。

1 背景

1.1 基本信息

来访者 Z，女，15 岁，独生子女，初二学生。父亲 41 岁，大专学历，职业为车间主任。母亲 39 岁，

基金项目：新时代青少年积极心理品质的影响因素与培育机制研究（项目编号：BSRC2024084，负责人：陈苗苗）。

通讯作者：陈苗苗，西南大学应用心理学博士，重庆第二师范学院教师教育学院，硕士研究生导师，研究方向：教育心理学，管理心理学。

文章引用：李涵筱，陈苗苗. 走出“不想学”的循环圈——基于家校协同视角的厌学初中生辅导个案 [J]. 心理咨询理论与实践, 2025, 7 (1): 1-11.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0701001>

高中学历，职业为财务。来访者Z具有较严重但不危及生命的病史，处于康复后期，无重大家族病史。Z开学返校后就读于初二某班（未降级），反映上课无法集中注意力，伴随食欲下降和失眠的问题。近一月，常在上课期间冲出教室或是想请假回家，出现暴力（摔门、砸桌子）和自伤（扇巴掌、咬手）行为。

1.2 个人主诉

Z谈到自己小学时期成绩名列前茅，初一很努力，成绩处于年级中上等，班主任和父母都寄予厚望。关于休学经历，她说：“初一下学期，我被查出病毒性心肌炎，为了不耽误治疗选择休学。休学期间，爸妈建议我在家学习，或许是脱离学校后就懈怠了，我并没有学到什么。”

提到复学后的感受，她表示，经过生病的事，父母表面上不对其学习做要求，但话里话外总在提醒她“如果不学好，以后的路很难走”；班主任也会旁敲侧击，希望她快点找回学习状态。但是理想和现实差距太大，自己上课根本集中不了精神，最多能听10分钟。现在成绩已经成倒数，不想听课，一想到“学习”这两个字就浑身难受，只想逃离关于学习的一切环境。

1.3 咨询师和他人观察

通过咨询师观察，来访者Z个头较高，留有短发，衣着干净整洁，偏中性风格。初次见面时，眼神空洞，面无表情，喜欢双手插在衣兜里，采用前倾的坐姿。与咨询师沟通时音量较小，吐字清晰，逻辑正常，非常坚持自己的观点，当咨询师提及相反观点时会言语表示“并非这样”。

班主任反映，Z初一成绩优异，学习认真，受老师好评。返校后与同学相处融洽，但不愿与老师交流，上课常走神或睡觉，不交作业，时有情绪失控离校的情况。经请假调整后仍无改善，成绩降至班级末尾。

父母反映，Z休学前活泼开朗，无厌学情绪。休学初，孩子认真听家教课，后逐渐放松，以养病为由请求不上课。返校后，Z开始抗拒上学，返校日就把自己关在房间、不吃饭，劝说时会情绪崩溃大哭，在家中大吵大闹。

2 评估与诊断

2.1 个案表现

（1）学习方面：注意力难以集中，每节课仅能专注10分钟，课堂参与度低，作业完成度差。常情绪失控、逃课和请假。

（2）生活方面：爱好独处，厌食，与家人易发生冲突，伴有大哭、摔门、自伤行为。夜间焦虑难眠，常至凌晨2-3点，致使白天精神萎靡。

2.2 问题起源

（1）他人期望：通过Z的自述了解到，各科老师对她寄予厚望，多次旁敲侧击地希望她提升成绩。同时，父母灌输给孩子“不好好学习就没有出息”之类的思想。Z接收到许多来自他人的期望，倍感压力。

（2）自我冲突：Z在小学时期成绩名列前茅，具有极强的好胜心和自尊心，并对初中学习持有较高

期望。因此，Z 的理想自我应具有“成绩优异”的特征，而现实自我却无法与之匹配，产生了理想自我与现实自我之间的冲突。

(3) 休学经历：休学期间，Z 的学习出现了懈怠，导致返校后无法有效跟进课程进度。这一学习上的断层，加之她对自己学习能力的过高估计，使得她在返校后面临巨大的学习压力，陷入“学不好”进而“不想学”的恶性循环。

(4) 身体原因：Z 在休学期间身患病毒性心肌炎，该疾病会使 Z 食欲不振、常感疲倦等，需卧床休息，因此休学期间难以进行学习活动。虽然返校后处于康复期，但仍对学习状态有所影响。

2.3 现存威胁

(1) 健康受损：心理方面，暴力和自伤行为频发，若不及时干预，可能引发自杀意念；身体方面，失眠症状易导致病情复发。

(2) 社交功能潜在风险：厌学情绪与困难可能逐渐削弱来访者的社交能力与人际关系。

(3) 家庭关系冲突：学习问题引发来访者与父母关系紧张，加剧厌学情绪，不利于心理恢复。

2.4 评估结果

访谈及观察：(1) 情绪层面：持续心境低落，情绪易激惹，厌学情绪显著；(2) 认知层面：显著自我否定，质疑学习能力，学习成就感及自我效能感低下，厌学情绪加剧；(3) 意志力层面：学习效率下降，学习动力减退；(4) 社会功能层面：社交功能保持，但学习功能严重受损，无法有效进行学校学习活动。

量表评估：焦虑自评量表 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS) 为 61 分，抑郁自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS) 为 64 分，处于重度焦虑和中度抑郁状态。

3 咨询目标与方案

3.1 咨询目标

咨询师与来访者共同协商后确定咨询目标。(1) 近期目标：改善注意力集中状态；适应班级生活，在班级事务中逐渐获得成就感；调整学习计划以适应现在的学习目标，逐步增强学习自我效能感。

(2) 远期目标：帮助来访者正确、客观地认识自我，学会自我悦纳，发挥出自身优势与潜能，增强受挫能力，促进其心理健康和发展。

3.2 咨询方案

在首次咨询中，与 Z 建立信任关系，约定每周在学校心理咨询室进行 8 次、每次 50 分钟的咨询。

首先，使用沙盘游戏疗法探索 Z 的内心世界，分析厌学情绪背后的压力。其次，采用焦点解决短期疗法，关注 Z 的成功经验、资源和目标，与家校合作，挖掘 Z 的积极面，提升其自我效能感。最后，咨询师与 Z 一同回顾总结，巩固效果。具体咨询方案如图 1 所示。

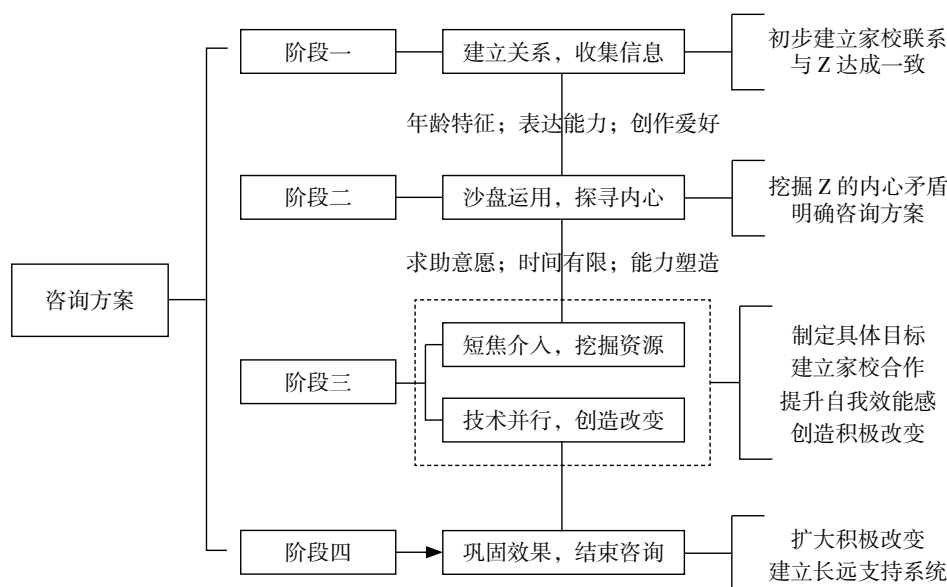


图1 针对来访者Z的咨询方案

Figure 1 Counseling scheme for Visitor Z

4 咨询过程

4.1 第一阶段：建立关系，收集信息（第1次咨询）

来访者Z在上课途中情绪突然崩溃，大哭着冲出教室，在同学的陪伴下来到咨询室。本次咨询以稳定情绪、建立关系以及了解信息为主。

咨询师简单介绍自己后，向来访者说明咨询室是一个安全、保密的空间，在这里可以自由地表达自己的想法和感受。通过轻松的话题，缓解来访者的紧张情绪，建立初步的信任关系。同时收集了有关Z小学学习、家庭环境、班级氛围及休学经历的信息。随后，征得Z同意，进行了焦虑和抑郁的心理测评。

4.2 第二阶段：沙盘运用，探索内心（第2次咨询）

沙盘游戏疗法可帮助来访者找到当前的心理问题、无意识主题和冲突的表达，通过沙盘更容易获得无意识内容^[2]。考虑Z的年龄特征、语言表达能力以及创作兴趣，本阶段采用沙盘探索Z的内心冲突，以期将问题外化，寻找解决方向。

Z进行了为时20分钟的沙盘创作（如图2所示）。她首先在沙盘一角构建了一座小山，并将一个小盒子隐藏于其中。随后，在山脚周围布置了一圈形态各异的人物沙具，包括捂耳和托腮的姿态。接着，她在沙盘中央密集地放置了多座代表世界各地名胜古迹的建筑物，并添加了一棵树、一个时钟、几个人物沙具以及一个捕梦网。最终，在沙盘的右下角区域，她摆放了两个倒下的人物沙具。她为作品取名为《逃脱》，并自述红衣服的人代表自己，山代表学习的困难，身后是自己的“理想之地”，自己很想翻过这座山，可是总是失败。



图 2 Z 的第一次沙盘作品

Figure 2 Z's first sand table work

咨询师：我看你在山里埋了个小盒子，那里面有装东西吗？

Z：糟糕的学习成绩、爸妈给的压力、老师的期望还有曾经优秀的自己。

咨询师：你想逃脱这个环境，但为什么还把自己放在中间的位置，而不是某个角落呢？

Z：因为，我并不是想完全抛弃这些，我还是想跟他们一起，只是希望爸妈、老师给我的压力小一点，我只是想要周围小声一点，而不是完全安静。

可见，Z 的沙盘作品展现出明显的两极特征：一侧是以暗淡荒芜的小山为中心，周围人物显得垂头丧气、痛苦倒地，象征着其在学习上遭遇的难以逾越的挫折感；而另一侧则呈现出截然不同的景象，布满美好风光与名胜古迹，色彩绚丽，人物交谈愉悦，配以寓意进入甜美梦境的捕梦网及充满活力的大树，映射出 Z 强烈的求助愿望和内心期望。

本次沙盘创作使咨询方案进一步明确。第一，针对病情，咨询师与医生进行了线上沟通，了解到 Z 处于康复后期。咨询师建议医生给予 Z 康复的信心，减少其对身体健康方面的担忧。同时，请求医生在复诊时劝导家长将 Z 的身体康复放于首位。第二，沙盘折射出 Z 的焦虑来源于“老师、同学、家长和自己”四个层面，提供了家校协同的干预视角。第三，Z 表现出急迫性，故考虑焦点解决短期疗法的介入，一方面便于挖掘自身力量，另一方面可在短时间内创造积极改变。

4.3 第三阶段：短焦介入，积极改变（第 3–6 次咨询）

焦点解决短期疗法重视个案的成功经验、力量、资源、希望、小的改变及合理可行的目标，更有利于实现建设性的改变^[3]。并且，该技术强调系统观念。因此，本阶段决定基于家校协同，在沙盘游戏疗法中引入焦点解决短期技术，挖掘 Z 的积极资源和成功面，以增强 Z 的自我效能感。

4.3.1 第 3 次咨询

本次以确定目标、寻找例外为主，以面谈形式进行。

（1）描绘愿景，设立目标

为避免泛化描述，采用刻度化询问的方式让Z描述当前和理想状态。在0-10分之间，Z表示当前的学习状态只有2分，但希望通过咨询达到7分的状态。紧接着，采用奇迹提问技术诱导目标，假设提问技术对目标进行细化处理。

咨询师：如果你面前有一扇门，现在只要推开它，你就能看到美好未来，你会看到什么呢？（奇迹询问）

Z：成绩变好了，起码在班上的前十名，上课积极主动回答老师的问题，我考上了不错的高中，父母对我很欣慰，觉得我是他们的骄傲。

咨询师：假如你现在不再讨厌学习了，你的生活会有什么不一样呢？你在学校里会做些什么事情呢？（描述愿景，细化目标）

Z：我会认真听课，积极举手回答问题，布置的所有作业都能完成，考试进步被老师表扬，还会主动和同学们讨论学习的事情，在学校很开心。

（2）寻找例外，建立信心

帮助Z回忆并找寻过去的例外事件，即让自己在学校愉悦、有成就感，或是上课认真的事件，从中获得解决问题的信心和力量。

咨询师：你说“大部分时间都集中不了注意力”，说明你有时候是可以的。回想一下是在什么情况下呢？（例外询问）

Z：心情比较轻松的时候，就可以集中一下注意力。

咨询师：发生了什么事情你的心情会比较轻松呢？（详述例外）

Z：有次纪律委员让我帮忙管理班级纪律，那次大家都很听话，我感觉有点开心和成就感。

咨询师：非常棒！还有类似的情况吗？（鼓励述说）

（3）布置作业，记录改变

临近咨询结束，向来访者Z布置了家庭作业：第一，记录每节课专注时长和自主发言次数；第二，记录在校“高光时刻”，写下当时的感受。咨询师与来访者达成协议，在每次咨询时提交作业，并共同探讨其中的积极改变，希望通过滚雪球的方式，关注小的改变，直到成为大的改变。

（4）家校协同，创设环境

第3次咨询结束后，咨询师主动与班主任及家庭代表进行沟通。班主任积极响应，赋予Z一定的班级事务管理职责，旨在通过实际参与班级管理，强化其积极体验，进而提升其自我效能感。与此同时，在咨询师的启发与引导下，Z的父亲表达了为女儿成长改变的意愿，承诺将关注重点转向孩子的身心健康，摒弃“学习至上”的观念，转而向孩子传达“学习是生活的一部分，无论如何你都是父母的骄傲”等积极态度，并鼓励孩子分享学校生活，展现出更加积极倾听的姿态。同时，在每次复查过后向咨询师反馈Z的康复情况。

4.3.2 第4~5次咨询

将焦点解决短期技术与沙盘创作相融合，主要依托沙盘作品和家庭作业反馈的信息进行咨询讨论，旨在系统性地发掘并强化Z的积极面，进而促进其正面变化的范围逐步扩大。与此同时，咨询师与班主任及家长建立稳固的沟通渠道，确保每周都能在线上获取反馈。

第二次沙盘（第 4 次咨询），Z 表示要继续以《逃脱》为名创作（如图 3 所示），创作时长为 28 分钟。Z 将代表自己的人物置于山坡顶部，并把原本埋于山中的箱子放在显眼处，将原本的“理想之地”调整到面前，这是 Z 直面困难和焦虑、挖掘自我力量的表现。同时，她在身后放置了几个站立的人物，分别是好朋友、喜欢的动漫人物以及咨询师，表示这些人给了她力量，让她有勇气站在山坡上。此外，班主任反馈 Z 在喜欢的科目（文科）课程中，专注时间提升至 23 分钟左右，本周课堂最高举手次数为 2 次，能完成基础作业。家庭作业中，例外事件包含“回答问题被表扬、作文被展示为范文”等，感受为“有点开心、我的学习功底还在”等。



图 3 Z 的第二次沙盘作品

Figure 3 Z's second sand table work

第三次沙盘（第 5 次咨询），Z 创作名为《溪春》的作品（如图 4 所示），创作时长为 29 分钟。此次沙盘出现水域——小溪，周围植被覆盖较广，体现出 Z 的焦虑有所缓解，开始关注到生活的美好事物。在 Z 身旁的是父母，三人一同观赏风景，体现出亲子关系缓和，Z 重拾对父母的信任。家长反映，上周末带 Z 一同秋游，Z 比以往更健谈，拍了很多美景。家庭作业反馈效果更进一步，除学习外，增添了对家庭关系的良好感受。咨询师与 Z 共同决定增加一项作业：记录家庭美好事件。



图 4 Z 的第三次沙盘作品

Figure 4 Z's third sand table work

4.3.3 第6次咨询

Z表示暂停沙盘创作，想与咨询师聊聊。Z谈及最近的变化以及对未来的希望，诉说自己和父母一同观看了电影并分享观后感。家庭作业反映：在行动反馈中，Z的平均注意力集中时长在25分钟左右，有时能达到30分钟。并且，其每周能主动参与回答问题的频次增加至8至10次；在感受反馈中，Z的自信心和学习主动性有所提升。

4.4 第四阶段：巩固效果，结束咨询（第7-8次咨询）

最后一次沙盘（第7次咨询），在征求同意后，咨询师邀请Z进行“现在和未来”的命题创作，创作时长为36分钟，目的是引导Z着眼于当下，积累解决未来问题的力量。Z的作品中（如图5所示），现在和未来的自己隔河相望，河上搭了一座桥，表示自己有信心抵达未来。同时，现在场景中出现了代表“学校”的建筑，表明Z明确了自己认真学习的态度，能直面校园，厌学情绪得到缓解；在未来场景中的形象为高校毕业生，表达对学业的憧憬和希望。



图5 Z的第四次沙盘作品

Figure 5 Z's fourth sand table work

第8次咨询，咨询师与Z共同回顾晤谈，采用EARS提问技术扩大和强化积极改变，主要探讨以下几项：例外的发生及发生比例是否提高；例外中自身的资源与优势；自身什么地方变好了；自己目前状态的评分。此外，建议Z做好未来规划，总结成功体验，将咨询效果进一步延伸到其学习生活实践中。

5 咨询评估

来访者自述：情绪得到改善，内心感到轻松，愉悦感增强，情绪趋于稳定，吵闹行为减少。学习效率有所提升，注意力增强，失眠情况好转，与父母的关系也有所缓和。

班主任评估：Z的课堂参与度提高，偶尔会分心，但经提醒后能迅速回过神来，并且作业完成率从不足50%提升至80%。其情绪管理能力有进步，被指出问题时，尽管表情会有些不开心，但能控制情绪，也能积极反思自我。

家长评估：Z 的学习态度改善，周末在家能保证 1-2 小时的学习时间。面对家中小事不再情绪失控，愿意与父母分享学校的事情，虽有时会耍些小脾气，但没有严重争吵。身体稳定康复，已停止服药，复查指标正常。

咨询师评估：来访者 Z 焦虑自评降至 43 分，抑郁自评降至 41 分。初访时眼神空洞，情绪低落且易激动，存在厌学情绪；末访时表情轻松，常面带微笑，焦虑紧张感缓解，认识到自身学习潜力，有了较大进步，近期咨询目标基本达成。

6 总结与反思

6.1 沙盘和短焦技术的结合运用

在本案例中，沙盘游戏疗法和焦点解决短期技术的综合应用取得了显著效果。沙盘创作让来访者得以表达自己的内心世界，从而挖掘其焦虑来源和内心冲突。这种方法不仅能够帮助来访者更好地认识自己，还能够激发其内在的治疗动力。而焦点解决短期技术则通过引导来访者关注问题的解决而非问题的根源，从而快速缓解厌学情绪。这种方法注重来访者的积极面和优势，鼓励其自主探索和解决问题，从而增强其自信心和自我效能感。

6.2 家校协同干预模式

回顾整个咨询过程，通过与来访者父母及班主任的紧密合作，咨询师能够更全面地了解来访者的心理状态和学习困境，从而制定更具针对性的咨询方案。对于学生而言，家校责任共担机制有助于学生积极心理品质的全方位培养^[4]，这充分说明了家校协同干预学生心理健康问题的可行性和有效性。

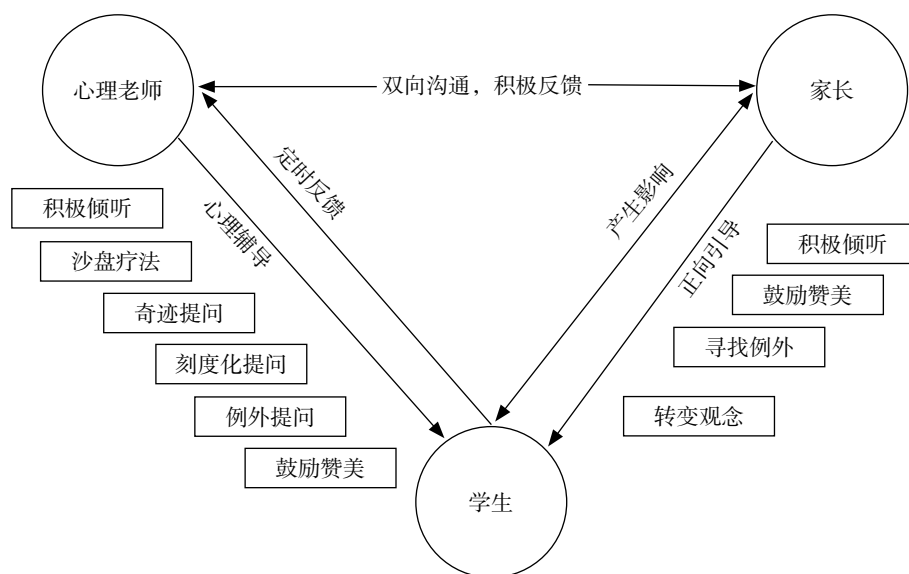


图 6 家校协同心理干预模式

Figure 6 Home-school collaborative psychological intervention model

6.3 复学生心理健康发展

复学并非简单重启，这一过程的成功与否，在很大程度上取决于家校社三方是否能够提供全面而有效的支持，共同营造一个包容、积极的复学环境。在学校层面，构建支持系统，实现心理“复位”的全覆盖至关重要。具体而言，学校应建立完善的心理健康服务体系，包括心理咨询、心理辅导、心理干预等多个环节，以帮助学生逐步摆脱焦虑、抑郁等负面情绪，重新找回学习的动力和乐趣。同时，学校还应倡导有温度、有爱的教育理念，让学生在和谐、融洽的校园氛围中感受到关怀与尊重，从而更加积极地面对学习和生活^[5]。家庭作为学生成长的第一课堂，同样承担着不可忽视的责任。家长应密切关注孩子返校后的心理状况，及时与孩子沟通，了解其在学习和生活中遇到的困难与挫折。同时，家长还应与学校保持密切联系，共同关注孩子的成长动态，为孩子提供一个温馨和谐的家庭环境。

致谢

本文所涉及案例的研究与发表事宜已征得来访者知情同意。

参考文献

- [1] 王爱芬, 魏楠. 中小学生心理健康状况调查研究[J]. 教育理论与实践, 2023, 43(34): 51-57.
- [2] 钱宇航, 贺钟玉, 毕轶慧, 等. 应用焦点解决短期心理咨询技术缓解大学生抑郁情绪的个案探究[J]. 黑龙江科学, 2022, 13(12): 99-101.
- [3] Kalff D M. Sandplay: A psychotherapeutic approach to the psyche [M]. Geneva: Temenos Press, 2003.
- [4] 黄俊杰. 家校共育培养小学生积极心理品质[J]. 教育, 2024(5): 51-52.
- [5] 俞彬彬, 董文华. 复学后学生心理“复位”的有效干预[J]. 中小学心理健康教育, 2020(16): 60-62.

Getting Out of the Circle of “Not Wanting to Learn” —A Case Study of Counseling Anxious Middle School Students Based on the Perspective of Home-School Collaboration

Li Hanxiao Chen Miaomiao

College of Educational Science, Chongqing Normal University, Chongqing

Abstract: This case reports on a second-year junior high school girl who took a leave of absence for treatment due to a physical illness and was unable to keep up with her studies after returning to school, resulting in a low sense of achievement and self-efficacy, and finally falling into a “vicious circle” of not wanting to study because she couldn’t study well. With the main goal of alleviating the student’s aversion to school and improving her self-efficacy, from the perspective of home-school collaboration, sand table therapy was used to explore the root causes of the student’s school boredom, alleviate internal conflicts and conflicts, and combined with short-term techniques to improve her learning status and self-efficacy. After eight sessions of counseling, the client’s depression and anxiety levels were significantly reduced, and her learning enthusiasm was significantly improved, basically achieving the expected results.

Key words: Home-school cooperation; Solution-Focused Brief Therapy; Sandplay; Weary of learning; Resumption of junior high school student