

学校出勤困难青少年陪伴实践过程的影响因素

郭昊坤^{1, 2} 孙思佳^{1, 2, 3} 阮琳燕^{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;

3. 北京市回民学校, 北京

摘要 | 近年来, 学校出勤问题已成为全球教育领域普遍关注的教育难题之一。尽管当前已形成多种针对该问题的心理干预方法, 但我国在系统化、职业化的陪伴干预实践层面仍存在明显空白。本研究招募6名自愿参与的学校出勤困难青少年及其家长作为研究对象, 通过多次线上与线下的实际陪伴开展研究, 采用叙事探究法, 结合观察、访谈和实物资料收集等方法, 深入探析陪伴过程本身及其中的各类影响因素。研究发现, 在陪伴青少年的实践过程中, 多重因素交织作用并影响陪伴效果。陪伴过程的影响因素可分为主观与客观两个方面: 主观因素源于陪伴者、青少年和家长三方的个体特征与互动模式, 客观因素则涵盖家庭生活环境、假期与家庭安排、流行性病毒传播带来的外部干扰等。本研究为国内学校出勤困难青少年的干预实践提供了本土经验, 也为后续开展陪伴计划的实践者提供针对性参考与指引。

关键词 | 学校出勤困难; 青少年; 陪伴计划; 叙事探究

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/>



1 引言

当前, 全球范围内青少年学校出勤困难现象日益严重, 具体表现为学生主动拒绝上学或难以全天坚持课堂学习, 其背后的原因复杂多样, 包括个人因素(心理障碍、个人特质)、家庭因素(教养方式、父母关系、家庭环境)、学校因素(学业压力、同伴关系、教师行为)和文化因素(史晓宇, 2021)。这一现象不仅影响学生的学业成绩和心理健康, 还可能导致长期的社会适应问题。全球约17.8%的儿童青少年存在拒绝上学及相关问题(Kearney & Graczyk, 2020)。美国学者Kearney和Silverman的研究发

基金项目: 中国教育发展战略学会心理教育专业委员会十四五专项课题“青少年学校出勤问题家校社协同干预体系建设研究与实践”(课题批准号: CSEDS-PED-[2020]02-X-0476(2024)104); 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-notch Talents of Beijing Municipal Institutions)“青少年学校出勤问题的跨学科生态干预”(项目编号: BPHR202203224)。

通讯作者: 何丽, 北京联合大学, 副教授, 研究方向: 学校出勤问题、丧亲及哀伤心理。

文章引用: 郭昊坤, 孙思佳, 阮琳燕, 何丽. (2025). 学校出勤困难青少年陪伴实践过程的影响因素. *心理咨询理论与实践*, 7(10), 713-724.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0710079>

现,有28%的美国青少年出现拒学行为(Kearney & Silverman, 1996),且拒学行为会影响5%~28%的中小學生(Kearney, 2010)。根据日本文部科学省2024年的统计结果,2023年日本中小學的缺勤人数约为34.6万人,已连续十一年增加(東京都教育庁, 2024)。在国内,儿童心理咨询门诊就诊的首要问题是“不上学”,且人数逐年增多(梅竹等, 2002);有报道指出,我国儿童心身医学科普通门诊中约20%~30%的患儿存在拒绝上学问题。陈玉霞等人的研究显示,我国广州市中小學生拒学行为的检出率为22.5%,且检出率随年龄增长呈上升趋势,小學生、初中生和高中生拒绝上学行为的检出率分别为4.5%、29.5%、37.6%(陈玉霞等, 2016)。2021年,何丽等人面向北京市700名在校中學生开展调查,发现拒学行为发生率达12.7%。由此可见,中小學生拒学问题并非某一地区或国家的孤立现象,而是全球范围内普遍存在的教育与社会难题(付春林, 苏丹, 2024)。更值得关注的是,拒学现象常因初期未获教师和家长重视而延误干预,后果极为严重:短期会对学生个人的学业、社交与发展机会,家庭的心理、经济与生活质量,以及学校管理、师生与家校关系造成负面影响;长期则可能导致学生出现职业、婚姻与心理问题,使家庭承受持续重压,部分严重情况还可能引发学生不良行为甚至犯罪倾向(刘录护, 2012)。因此,探寻适配、有效的干预方式,是突破当前拒学困境的关键。

在治疗方面,对童年时期不上学的行为进行有效处理,可为防治和控制重大心理问题和心理疾病的发生提供契机(Bernstein et al., 1999)。目前,常用的心理治疗方法包括行为治疗、认知行为治疗、心理剧治疗、精神动力学治疗、系统家庭治疗等(张莹, 王旭梅, 2011)。吴歆等人的研究发现,认知行为治疗、氟西汀及两者联合治疗均能有效干预拒绝上学(School Refusal, SR),其中联合治疗的SR返校率为83.3%(吴歆等, 2007)。然而,单纯药物治疗对拒学青少年无显著效果,还可能引发一些副作用,需辅助心理咨询、辅导联合使用(王雪华, 2012)。尽管认知行为治疗等传统心理治疗能改善部分心理症状(梅晓菁, 2019),但这类方法多聚焦于固定场景的症状矫正,难以覆盖青少年日常互动中的情感支持需求,仍需更贴近生活的陪伴干预作为补充。

在干预方面, Lyon 和 Cotler 提出了基于生态系统框架的多层次学校拒绝行为干预模式,分别从外系统、中系统和微系统层面详细阐述了拒学行为的干预方法,对现有以个体为中心的干预方法形成了有效补充(Lyon & Cotler, 2009)。Kearney 和 Graczyk 针对学校出勤问题提出了干预反应(Response to Intervention, RTI)模型(Kearney & Graczyk, 2014),该模型在干预实践中主要包含针对焦虑型和非焦虑型心理干预、学生参与式方法(students engagement approaches)及同伴指导计划(peer and monitoring programs)。在实践层面,日本出现了受蛰居族欢迎的“租赁姐姐”“租赁哥哥”职业,从业者主要扮演倾听者角色,通过心理疏导帮助蛰居族早日回归社会(Li & Wong, 2015)。据统计,这一群体已帮助3000余名蛰居者重返社会,取得了显著成效。该模式侧重职业化服务,与我国文化语境存在适配差异,而我国青少年及家庭更倾向于“非权威、有情感共鸣”的陪伴关系,如与同辈或志愿者进行交流、寻求支持,而非依赖专业人士(郭昊坤等, 2025),因此需构建本土化陪伴模式。

在国内,目前尚无社会组织或公益组织专门培养志愿者陪伴学校出勤困难的青少年,也未实现“租赁姐姐”这类服务的职业化发展,更缺乏由有类似经历的同伴支持、助力其重返社会的相关项目。根据生态系统理论,青少年学校出勤困难是个体与生态系统互动失衡的结果,因此干预需回归微观系统,发挥全员支持作用。孙思佳等学者的研究表明,通过陪伴者与拒学青少年的陪伴互动,能够有效帮助休学

在家的青少年逐步恢复社会功能，提高复学概率（孙思佳等，2023）。这种陪伴关系具有促进青少年重新建立社会联结、提升复学概率的积极作用。与青少年年龄相近、成长环境相似的陪伴者，在陪伴过程中具有独特优势，更易理解其心理与实际需求。在实际陪伴过程中，陪伴者以真诚、耐心的态度与青少年建立安全、舒适的人际关系，借助共同参与活动帮助其恢复社会交往能力和生活活力。结合阮琳燕等学者构建的本土生态干预模型，该模型既强调以青少年为核心联动多个子系统，也明确微系统中良好的同伴关系是预防拒学的关键保护因子，这与生态系统理论的核心主张一致，同时为陪伴干预提供了理论支撑（阮琳燕等，2023）。刘丽秋的研究进一步证实，以倾听、共情的陪伴能够与青少年建立信任，挖掘其个体优势、打造“安全基地”，助其重拾自信、缓解校园恐惧（刘丽秋，2025），可见陪伴能够唤醒青少年的内在力量、重建自我认同。综上，陪伴是破解青少年拒学困境、修复其心理功能的关键路径。

目前，国内尚未形成系统化的陪伴干预方案，日本“租赁姐姐”等支持模式则为我国探索学校出勤困难青少年的干预路径提供了有益参考。为更有效地开展陪伴实践，有必要推进本土化陪伴计划的落地实施，并探寻陪伴过程中的各类影响因素，为青少年提供切实有效的心理支持。本研究旨在通过实施陪伴计划，采用叙事探究法，深入分析青少年与陪伴者互动过程中的影响因素，期望为学校出勤困难青少年的家庭和学校提供实用的支持和指导，同时为未来相关干预研究及家庭支持体系的完善提供理论依据。

2 对象和方法

2.1 对象

本研究的研究对象为学校出勤困难青少年，入组标准包括：学校出勤困难时间满一学期及以上；无精神分裂症等重型精神障碍；青少年本人及其家长均知晓陪伴计划内容并签署知情同意书。研究通过熟人推荐和海报招募两种方式，邀请符合条件的家庭自愿参与。因陪伴计划需多次开展线下陪伴，研究对象均选取北京本地个案。基于以上原则，最终确定6名中学阶段的学校出勤困难青少年作为研究对象。

在开展研究开展前，通过签署知情同意书等方式，已向研究参与者完整、明确地告知本研究的具体目的、研究内容及其他相关信息，确保其享有充分的知情权。本研究承诺妥善保存和处理从参与者处获取的所有资料和信息，相关资料仅用于本研究相关的科学研究活动，且在研究过程及结果呈现中均进行匿名处理，具体基本情况如表1所示。

表1 研究参与者的基本情况

Table 1 The basic information of the research participants

序号	化名	性别	出生年份	休学时年级
1	小L	女	2007年	初一
2	小H	男	2005年	高三
3	小D	女	2007年	初一
4	小S	男	2008年	初一
5	小Z	男	2010年	六年级
6	小M	女	2006年	初二

2.2 方法

本研究采用叙事探究法。叙事探究是研究者和参与者在特定时段、特定地点，围绕周围环境展开社会性互动的合作过程，其研究过程围绕现场、现场经验文本和研究文本三类事件展开，聚焦研究参与者在学校出勤困难历程中各类叙事素材进行分析（康纳利，丁钢，2003）。该方法强调研究者与参与者在特定时空下的互动，通过收集和分析参与者关于学校出勤困难的故事和经验，能够充分呈现这一历程的情境性、关系性、过程性、复杂性和价值性等特征。基于此，本研究围绕叙事探究的时间、地点和社会性三个维度，梳理陪伴计划在实际干预过程中的动态发展及其影响因素。

资料收集采用观察法、访谈法和实物收集法。其中，观察法的运用方式为：研究者在陪伴学校出勤困难青少年的过程中，于自然状态下观察青少年的言行举止及家庭互动，以掌握其真实状态，并通过追踪观察变化来评估陪伴计划的效果。本研究的“现场”即陪伴者与青少年共处的空间，也就是陪伴实施的全过程。研究者在每次完成陪伴后均撰写陪伴日记，内容涵盖陪伴的具体信息、前期准备工作、陪伴实施过程、观察记录、反思总结及其他相关资料。本研究共撰写陪伴日记 37078 字，具体情况如表 2 所示。

表 2 陪伴日记资料一览表

Table 2 A list of companion diary materials

序号	姓名	陪伴时间	陪伴者	陪伴日记编码	文本字数
1	小 L	2021 年 10 月 23 日	J	LJ1	906
		2022 年 3 月 9 日	J	HJ1	1129
2	小 H	2022 年 4 月 21 日	J	HJ2	1384
		2022 年 7 月 13 日	J	HJ3	398
		2022 年 9 月 19 日	R	SJ1、SR1	1291、1041
3	小 S	2022 年 9 月 22 日	J、R	SJ2、SR2	920、978
		2022 年 10 月 16 日	J、R	SJ3、SR3	1696、893
		2023 年 11 月 18 日	J	SJ4	961
		2022 年 9 月 30 日	J	DJ1	767
4	小 D	2022 年 10 月 9 日	J、Y	DJ2、DY1	1259、2468
		2022 年 10 月 15 日	J、Y	DJ3、DY2	1835、1802
		2022 年 10 月 22 日	J、Y	DJ4、DY3	1204、2297
		2023 年 7 月 5 日	J	DJ5	682
		2023 年 7 月 7 日	J	DJ6	364
		2023 年 6 月 7 日	J、R	ZJ1、ZR1	963、762
5	小 Z	2023 年 7 月 4 日	J、R	ZJ2、ZR2	1459、1216
		2023 年 11 月 7 日	J、R	ZJ3、ZR3	1153、850
		2023 年 11 月 21 日	J、R	ZJ4、ZR4	1241、924
6	小 M	2023 年 10 月 23 日	J	MJ1	743
		2023 年 11 月 7 日	J	MJ2	3492

注：J/R/Y 为陪伴者编码，分别代表三位陪伴者。

本研究采用访谈法，分别与青少年、其父母及陪伴者进行访谈，形成访谈文本 179350 字，具体情况如表 3 所示。

表3 访谈信息

Table 3 Interview information

姓名	访谈地点	访谈日期	访谈时间	文本字数
小L父母	线下	2021年10月28日	199min	57586
		2022年1月	147min	39208
小H母亲	腾讯会议	2022年2月28日	42min	6962
		2022年3月1日	29min	6799
小H的陪伴者	腾讯会议	2022年3月9日	33min	9368
		2022年6月7日	124min	36014
小S	腾讯会议	2023年11月16日	102min	25649
小S母亲	腾讯会议	2023年11月20日	81min	10273
小D	腾讯会议	2024年1月30日	53min	11382
小D母亲	腾讯会议	2024年2月6日	75min	22692
小Z	腾讯会议	2023年11月19日	90min	7339
小Z母亲	腾讯会议	2023年11月30日	113min	28609
陪伴者R	腾讯会议	2024年3月10日	35min	7385
陪伴者Y	腾讯会议	2024年3月10日	36min	8435

本研究采用实物收集法,收集到的资料包括个案作文、获奖证书及奖状、个人作品、聊天记录等。所有资料的收集均事先征得参与者同意,具体如表4所示。

表4 其他资料收集情况

Table 4 Other data collection situations

姓名	实物收集	无结构非正式访谈(天)
小L	毕业典礼演出照片	7
小L母亲	无	15
小H	小H和F的聊天记录	24
小H母亲	无	50
小S	无	17
小S母亲	无	19
小D	绘画作品、手工作品、复习笔记	31
小D母亲	无	21
小Z	病历手册、医疗报告、测评报告、作文、童年照片、手写菜单、奖状奖杯	5
小Z母亲	无	31
小M	无	19
小M母亲	无	22

3 陪伴过程

本研究陪伴干预的实施过程主要分为关系建立、陪伴执行及总结复盘三个阶段。

首先是关系建立阶段,该阶段的工作涉及家长与青少年两个层面。第一步,通过与家长开展评估访谈,了解家庭背景及青少年的具体状况,判断其是否符合研究标准,并明确家长的核心需求。在双方达成共识后,结合青少年的状态和性格特点安排初次接触——如小M的个案先通过线上初步沟通,之后再转为

线下见面；其余个案则均选择在青少年家中进行首次会面，以此保障互动的安全性和舒适度。确认参与研究后，家长和青少年需分别签署知情同意书，确保双方充分理解并接纳陪伴计划。

其次是陪伴执行阶段，包含线上陪伴与线下陪伴两种形式。线上陪伴主要通过微信维持日常联系，提供稳定的人际支持；线下陪伴则依据青少年的兴趣设计专属活动，具体又分为居家陪伴与室外陪伴两类。居家陪伴通常在首次会面时采用，既便于观察青少年的生活方式及亲子互动模式，也能帮助陪伴者与青少年在轻松的环境中建立良好关系；室外陪伴则能增强青少年的社会角色体验，激发其人际互动的意愿。

最后是总结复盘阶段，研究者通过访谈收集家长及青少年的反馈意见，评估干预效果及相关变化，同时结合陪伴日志和实物资料开展个案分析，总结陪伴计划这一干预模式的优缺点，为后续优化陪伴计划、编制参考手册提供实践依据。

4 陪伴过程的影响因素

在陪伴青少年的实践过程中，研究发现陪伴效果受到多重因素的交织影响。这些影响因素可分为主观与客观两个维度：主观因素源于陪伴者、青少年和家长三方的个体特征及互动模式；客观因素则涵盖家庭生活环境、假期和家庭安排、流行性病毒传播带来的外部干扰等内容。

4.1 主观因素——陪伴者

4.1.1 个人特质

(1) 温柔陪伴

陪伴者的“温柔”特质是建立初始信任关系的关键。这种特质体现在温和的语气与无压迫感的互动节奏中，既能有效降低青少年的防御心理，使其处于放松状态，进而更愿意参与各类活动。同时，也能增进青少年及其家长的好感，为陪伴计划的顺利推进奠定基础。

从小Z的访谈中可知，温柔的倾听往往能让青少年体验到放松的感觉。

小D表示：“温柔吧，包括语气，还有整个节奏让我觉得没有很紧迫，处于相对放松的状态，所以我更愿意接受并参与这些活动。和陪伴者一起活动、交流这件事让我感到愉快。”可见，温柔的陪伴能让青少年更放松，有效提升其活动参与度。

(2) 耐心倾听

在陪伴过程中，耐心是陪伴者最核心的特质和动机。陪伴者不仅要做到耐心倾听、耐心陪伴，更要对青少年的成长和变化保持足够耐心，放下急于求成的期待，给予他们自我探索、自我改变的空间。面对陪伴中的突发状况或青少年不配合等情况，陪伴者需以足够的耐心，等待青少年做好充分准备。

初次拜访小Z时，他紧闭房门拒绝见面。此时，陪伴者应保持最大限度的耐心，给予他充足的时间调整心理状态。任何形式的催促或施压，只会加深他的抗拒，让心门关得更紧。小S说：“好的地方就是比较有耐心，能听我说。”可见，耐心倾听会让青少年感受到被接纳。

小D表示：“我觉得最基本的肯定得有耐心，这是相对最基础、必须具备的特质！”足见耐心是陪伴者的必备素养。

陪伴者 Y 提到：“我觉得陪伴不能着急，得温和一点，要有耐心。”

(3) 敏感度与钝感力的平衡

陪伴初期，陪伴者需细致观察青少年的喜好（如兴趣爱好、微表情等），以此建立信任；当青少年出现情绪波动或不当行为时，陪伴者应保持情绪稳定，理解这些表现是症状所致，而非针对个人。陪伴者能否在“敏感察觉青少年喜好”和“钝感应对负面情绪”之间达成动态平衡，是建立有效陪伴关系的关键。

小 D 母亲说：“敏感和钝感要共存！首先得非常细致地观察被陪伴者的好恶，至少一开始要稍微迎合，才能让他接纳你。比如他给你脸色看或者有其他情绪时，你得忍住，得钝感一点才行。”与青少年相处时，陪伴者要敏感觉察其身心状态和需求，并及时作出回应。

(4) 领导力

陪伴过程中，为保障青少年的安全及活动顺利推进，陪伴者需具备一定的领导力，能够合理引导陪伴流程。

小 D 提到：“陪伴者也应该懂得怎么引导，比如主动提出要做什么，引导思路方向，告诉该怎么做一些事情。”

4.1.2 陪伴者的性别

从伦理角度而言，青春期是个体性别认同发展的关键阶段，相同性别陪伴者的陪伴效果更为理想。青春期的男孩对异性关系较为敏感，从安全角度考虑，由男性志愿者陪伴也更为妥帖。以小 H 的案例为例，女性陪伴者虽能在短期内快速拉近陪伴关系，但小 H 对陪伴者产生的强烈移情，导致后期关系出现波动。而同性陪伴者能够提供更具安全感的情感支持环境，有效降低青少年因性别差异引发的心理防御反应。

4.1.3 陪伴者的人数

本研究包含一名陪伴者单独陪伴与两名陪伴者共同陪伴两种形式。一名陪伴者单独陪伴青少年，更有利于其安全感和熟悉感的建立，便于快速拉近并推进陪伴关系，同时也能促进青少年更多地自我暴露。由于部分陪伴者为女性，在陪伴男孩时，会邀请男性陪伴者共同参与。实际陪伴中，两名陪伴者的模式虽能让青少年在互动和游戏中获得更多积极体验，但也可能导致其自我暴露水平有所降低。

小 D 和小 S 均体验了一名和两名陪伴者的陪伴，产生了不同的感受。

小 D 说：“明明只是多了一个人，确实热闹了一些，还在能接受的范围里，不会让人吓得缩起来，就像朋友聚会一样。”可见，两名陪伴者会让陪伴氛围更加热闹。

小 S 则表示：“两个人陪伴其实不太好，三个人在一起，总感觉有一个人像电灯泡似的。”这说明两名陪伴者陪伴时，其中一人可能会处于旁观者的状态。

小 D 母亲反馈：“我觉得两个人陪伴会热闹一点，当时担心你们俩都是陌生人，可能聊不起来，人多一点说不定气氛能更融洽。”从家长视角来看，两名陪伴者有助于带动氛围，让互动更顺畅。

从陪伴者的角度而言，陪伴者人数也会对陪伴效果产生影响。

陪伴者 Y 提到：“和青少年沟通时，两个人能‘你一言我一语’，避免出现过多沉默或尴尬。而且我们会互相看彼此的陪伴日志，不同的视角能给对方更多参考，帮助规划下一次的陪伴安排。”可见，两名陪伴者在陪伴过程中可相互照应，陪伴结束后还能从多元角度复盘反思。

陪伴者 R 表示：“我觉得两名陪伴者的优势在于可以让陪伴形式和内容更丰富，还可以互相提醒、协同配合，也可以给彼此留出放松喘息的机会。比如说单独陪伴时如果互动不顺利，另一名陪伴者可以及时接应，孩子也可以有选择的空间，可以和任意一位陪伴者进行更近距离的沟通互动。”由此可知，两名陪伴者能提供更多元的互动形式，更妥善地应对突发情况，但可能会降低青少年的倾诉深度。

4.1.4 与青少年的匹配度

本研究中，研究者同时担任陪伴者，拥有丰富的兴趣爱好，这在陪伴过程中发挥了重要作用，不仅为陪伴活动提供了更多选择，还能让陪伴者和青少年在共同参与活动、游戏的过程中增进彼此关系，青少年也能在感兴趣的活动中体验到积极情绪。

陪伴者与青少年的兴趣重合度越高，青少年的参与度和积极性就越高。在小 S 的个案中，他热爱打游戏，而陪伴者 J 和 R 同样对此有浓厚兴趣，可以精准满足其陪伴需求；在小 D 的个案中，陪伴者 J 喜欢烘焙、手工制作与绘画，这与小 D 的爱好不谋而合；在小 M 的个案中，她热衷于外出游玩和拍照，陪伴者 J 本身也是摄影爱好者，陪伴期间两人互相拍摄了许多照片；在小 Z 的个案中，他喜欢玩《王者荣耀》，陪伴者 R 同样兴趣浓厚，经常陪同其游戏；此外，小 Z 还喜爱运动，陪伴者 J 擅长打羽毛球，便向他传授了不少打球技巧。

4.2 主观因素——青少年

4.2.1 发展阶段特征

青少年的年龄直接反映其代心理发展阶段的特点。根据埃里克森的发展阶段理论，处于学龄期的青少年面临勤奋与自卑的冲突，这就需要陪伴者在陪伴过程中多给予肯定和支持，做好引导和鼓励，帮助青少年提升自我效能感；处于青年期的青少年则面临角色同一与角色混乱的冲突，陪伴者需以更成熟、平等的方式与他们交往，助力其独立思考、探索自身角色与身份，在设计陪伴方案时也应增加自我探索相关的内容。

4.2.2 个体差异

青少年的个性特点存在差异，陪伴者需根据其具体特质安排合适的陪伴节奏与活动。以小 Z 的个案为例，他性格内向、慢热，陪伴者不仅要更主动热情，还需保持足够耐心，给予他充分的时间接纳自己；而小 M 性格外向、灵活多变，陪伴者既要注意坚守陪伴伦理，又要契合她喜爱聊天的特点，多开展线上陪伴。

4.3 主观因素——青少年家长

在纳入陪伴计划的个案中，青少年家长的配合程度至关重要。对于主动配合的家长，他们会与陪伴者共同复盘陪伴效果，这有助于优化后续的陪伴进程。

家长自身的配合与改变也同样关键。在小 S 的个案中，小 S 母亲从陪伴者与小 S 的相处方式中学会了尊重，逐渐用敲门示意的方式取代了直接进入小 S 房间的行为。

小 S 母亲说：“R 在陪伴时说的这句话，其实既敲开了我的心门，也敲开了我们家孩子的心扉。”

4.4 客观因素

客观因素主要包括家庭环境、假期和家庭安排、流行性病毒侵扰等。陪伴者与青少年初次见面时，往往会选择青少年熟悉的环境和场所，家庭也因此成为了陪伴的常用地点，舒适的家庭环境和空间条件有利于陪伴活动的开展。而在小Z的个案中，由于家中空间小狭、环境杂乱，家庭空间质量直接限制了居家陪伴的效果。此外，青少年的假期安排及各类流行性病毒的侵扰，都会对陪伴频率产生较大影响，在小S、小D的个案中均出现过短暂的陪伴中断期。

小D母亲提到：“当时咱们的陪伴没能顺利推进下去，主要还是因为疫情的原因。如果陪伴次数能再多一些，我觉得效果可能会更好。”新冠疫情导致陪伴中断，一定程度上影响了陪伴效果。

5 实践启示：如何让温暖延续

5.1 匹配心灵契合的陪伴者

在与青少年的陪伴过程中，共同爱好可以有效突破交往界限。陪伴初期，当青少年对陪伴者尚未建立充分信任时，参与共同喜爱的活动可以增进青少年的好感、降低其防备心理，而由爱好衍生的共同话题，也能保障陪伴顺利推进。当前，青少年受亚文化影响，兴趣爱好广泛且分散，因此陪伴计划需要招募不同爱好的陪伴者。

5.2 实现流程化和透明化的陪伴过程

本研究中，陪伴者和青少年的见面多提前天左右协商双方空闲时间，缺乏严格的流程规范，这不仅导致陪伴频率存在不确定性，还增加了陪伴关系中的不稳定因素。例如，小H母亲在陪伴开始前曾建议以其他身份接触小H，却忽略了青少年的知情权——若陪伴之初未能与青少年建立平等尊重的关系，后续陪伴也会受到负面影响。因此，完善陪伴计划的流程化管理，更有利于陪伴关系的建立和稳定。而透明化则要求家长和青少年充分告知陪伴计划的具体内容、陪伴者的真实身份，从而获得他们的信任与配合。

5.3 构建适配性的陪伴氛围

首先，陪伴计划实施前需充分考虑青少年的性别差异，优先选择让他们感到自在的同性陪伴者；其次，陪伴过程中需动态调整计划，根据青少年的个体差异合理配置陪伴者人数，初期可由一位陪伴者逐步建立信任，待关系稳定后再适时加入第二位陪伴者，确定最适配的陪伴人数；最后，可拓展陪伴形式，增加团体陪伴模式。出勤困难青少年在团体陪伴中可以结识境遇相似的同伴，在同辈支持团体中重新认识自我、建立新的人际联结。由于团体成员均有类似的出勤困难经历，通过相互分享与共情，还能提升自我探索能力。需注意的是，团体陪伴的不可控性更强，不仅需要做好充分准备，更考验陪伴者的团体带领能力。

5.4 守护陪伴者的内在稳定

作为陪伴计划的核心参与者，陪伴者的身心状态至关重要。随着陪伴者和出勤困难青少年接触增多、关系深入，难免会承接来自青少年及家长的负面情绪。这就要求陪伴者在共情的同时，始终保持自身状态稳定，坚守中立态度，才能以良好的身心状态与青少年互动。为维持内在稳定，陪伴者需通过持续学习、定期接受心理咨询督导、合理调整休息等方式做好自我照护。

6 讨论

陪伴过程的影响因素具有复杂性，可划分为主观因素和客观因素，两类因素相互作用，共同影响陪伴干预的推进与最终效果。

在主观因素层面，其核心源于陪伴者、青少年和家长三方的个体特征及互动模式。本研究虽已凝练总结出三者各自的具体影响因素，但需注意的是，随着陪伴进程推进，青少年的心理状态、需求偏好会随成长不断变化，这为陪伴工作增加了动态挑战。同时，陪伴者与青少年的人际关系也可能随交往深入暴露出更多特质，这些特质中既有促进陪伴的积极因素，也有阻碍陪伴的消极因素，三者之间的互动往来，也会持续影响陪伴过程。此外，家长的态度与行为会动态加剧主观因素的复杂性：若家长积极配合陪伴计划，主动调整与青少年的互动模式（如减少高压期待、增加情感沟通），便能与陪伴者形成干预合力；反之，家长的质疑或消极参与，可能削弱青少年对陪伴的信任，进而降低陪伴干预的实际效果。

在客观因素层面，不同因素的稳定性差异会对陪伴过程产生差异化影响，且存在明显的叠加效应。其中，家庭环境作为稳定性较强的客观因素，其结构特征（如亲子互动模式、家庭氛围）直接为陪伴过程提供基础环境支撑。若家庭系统存在失衡问题（如父母情感缺位、教养方式冲突），不仅会降低陪伴实践在家庭场景中的可操作性，还可能通过影响青少年的心理状态（如安全感缺失），间接阻碍陪伴关系的建立。这与刘丽秋关于“家庭系统结构失衡是影响孩子拒学的重要因素之一”（刘丽秋，2025）的研究发现相呼应，进一步说明家庭环境作这一客观因素，需通过亲子互动、情感支持等主观因素间接作用于陪伴过程。而假期安排属于不稳定性影响因素，可能打乱陪伴计划的固定节奏；流行性病毒侵扰则直接影响陪伴频率，进而破坏陪伴过程的连续性，其不确定性导致的陪伴频率降低、线下见面受限，不仅会削弱陪伴者与青少年的关系黏性，还可能因青少年社交功能恢复进程停滞，增加陪伴干预的难度。这与史晓宇关于“疫情是影响拒学的重要远端社会环境背景因素，导致拒学发生率呈上升趋势”的研究结论一致（史晓宇，2021）。类似现象也出现在自闭症家庭服务研究中，疫情期间的防疫措施打乱了自闭症儿童家庭的常规干预节奏，与普通儿童父母相比，有特殊需要儿童的父母报告孩子出现注意力不集中、易怒、全身不适等问题的比例更高（刘玉娟，2020），这进一步印证本研究中“流行性病毒传播带来的外部干扰”作为客观因素的关键作用。

7 结论

本研究通过对6名学校出勤困难青少年的叙事探究，深入分析了其与陪伴者互动历程中的影响因素。研究发现，陪伴过程的影响因素主要分为主观因素和客观因素两类。主观因素由陪伴者、青少年、家长

三方构成,包括陪伴者的个人特质、青少年的个体差异、家长的配合程度等;其中,陪伴者与青少年的性别一致性、陪伴者人数配置,也会影响陪伴的适配性,进而作用于陪伴过程。客观因素则涵盖家庭环境、假期和家庭安排、流行性病毒带来的外部干扰三个方面。未来制定与实施陪伴计划时,应充分考量以上因素,结合青少年的个体差异,对陪伴实践过程进行动态调整。

参考文献

- [1] 史晓宇. (2021). *他们为什么不上学? ——北京市中学生拒学现象的案例研究* (硕士学位论文). 北京联合大学.
- [2] Kearney, C. A., & Graczyk, P. A. (2020). A multidimensional, multi-tiered system of supports model to promote school attendance and address school absenteeism. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(3), 316–37.
- [3] Kearney, C. A., & Silverman, W. K. (1996). The evolution and reconciliation of taxonomic strategies for school refusal behavior. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 3(4), 339.
- [4] Kearney, C. A. (2010). *孩童厌学: 治疗师指南*. 王晓菁 等译. 北京: 中国人民大学出版社.
- [5] 東京都教育庁. (2024-10-31). 令和5年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果. Retrieved October 31, 2024, from <https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/information/press/2024/10/2024103102>.
- [6] 梅竹,任传波,杜亚松. (2002). 儿童青少年情绪障碍260例分析. *中国临床康复*, (1), 95.
- [7] 陈玉霞,戴育红,杨升平. (2016). 广州市中小學生拒绝上学行为现状分析与对策研究. *教育导刊*, (3), 41–45.
- [8] 付春林,苏丹. (2024). 中小學生拒学现状调查及成因分析. *中小学心理健康教育*, (11), 14–17.
- [9] 刘录护. (2012). 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. *青年研究*, (6), 1–12, 92.
- [10] Bernstein, G. A., Warren, S. L., Massie, E. D., & Thuras, P. D. (1999). Family dimensions in anxious - depressed school refusers. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(5), 513–528.
- [11] 张莹,王旭梅. (2011). 儿童青少年拒绝上学的评估方法. *国际精神病学杂志*, 38(2), 110–114.
- [12] 吴歆,刘芳,朱澜,施穗琴. (2007). 不同治疗方法对儿童青少年拒绝上学的疗效观察. *中国学校卫生*, (6), 519–520.
- [13] 王雪华. (2012). 浅谈青少年拒学心理的表现, 原因及对策研究. *金田*, (9), 149–151.
- [14] 梅晓菁. (2019). 学生拒学的认知方式分析及学校和家庭的应对策略探索. *中小学心理健康教育*, (11), 60–62.
- [15] Lyon, A. R., & Cotler, S. (2009). Multi-systemic intervention for school refusal behavior: Integrating approaches across disciplines. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 20–34.
- [16] Kearney, C. A., & Graczyk, P. (2014). A response to intervention model to promote school attendance and decrease school absenteeism. *Child & Youth Care Forum*, 43(1), 1–25.
- [17] Li, T. M., & Wong, P. W. (2015). Youth social withdrawal behavior (hikikomori): A systematic review of qualitative and quantitative studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(7), 595–609.
- [18] 郭昊坤,张椿娥,阮琳燕,何丽. (2025). 同辈支持的助人机制与应用. *心理咨询理论与实践*, 7(5), 340–351.
- [19] 孙思佳,阮琳燕,任彦名,何丽. (2023). 始于陪伴,终于亲情——小A陪伴拒学青少年的个案研究. *心理咨询理论与实践*, 5(11), 848–860.
- [20] 阮琳燕,任彦名,师艳荣,何丽. (2023). 青少年拒学研究的历史沿革与我国解决学校出勤问题的干预模型建构. *北京教育学院学报*, 37(4), 61–74.
- [21] 刘丽秋. (2025). 她为何一上学就头疼? *江苏教育*, (28), 85–86, 9.

[22] 康纳利, 丁钢. (2003). 叙事探究. *全球教育展望*, 32(4), 6–10.

[23] 刘玉娟. (2020). 新冠疫情背景下儿童青少年心理健康研究综述. *中国特殊教育*, (12), 89–96.

Influencing factors of the accompanying practice process for Teenagers with School Attendance Problems

Guo Haoshen^{1,2} Sun Sijia^{1,2,3} Ruan Linyan^{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;

3. Beijing Huimin School, Beijing

Abstract: In recent years, the issue of school attendance has become one of the widely concerned educational challenges in the global education field. Although various psychological intervention methods for this problem have been developed at present, there is still a significant gap in the practice of systematic and professional companion intervention in China. This study recruited six adolescents with school attendance difficulties and their parents who volunteered to participate as research subjects. The research was conducted through multiple online and offline practical companionship experiences, adopting narrative inquiry method combined with observation, interviews and physical data collection, to deeply explore the companionship process itself and various influencing involved. The study found that in the practice of accompanying adolescents, multiple factors interact and influence the effectiveness of companionship. The influencing factors of the companionship process can be divided into subjective and objective aspects: subjective factors stem from the individual characteristics and interaction patterns of the companions, adolescents and parents; objective factors include family living environment, holidays and family arrangements, and external interference caused by the spread of epidemic viruses. This study provides local experience for the intervention practice of adolescents with school attendance difficulties in China, and also offers targeted references and guidance for practitioners who carry out companion programs in the future.

Key words: School attendance difficulties; Adolescents; Companion plan; Narrative inquiry