



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办

第 235 期 投稿邮箱:kxdb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号:21-1030 网址: http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

当家长满怀期待地接过孩子的成绩单,看到那一连串刺眼的红色下滑箭头时,内心的焦虑与失落瞬间涌上心头。可更让人焦灼的是,孩子面对这份糟糕的成绩单,却表现得云淡风轻,仿佛事不关己,该玩的玩,该闹的闹,丝毫不见半分懊悔与着急——

解读孩子“不在乎”成绩下滑的心理动因

策划 刘田茵

很多家长忍不住质问:“你怎么一点都不在乎自己的成绩?”得到的回应要么是沉默以对,要么是一句轻描淡写的“有什么大不了的”。于是,家庭矛盾一触即发,批评、指责、说教轮番上阵,可结果往往事与愿违,孩子不仅没有收敛那份“不在乎”,反而越发叛逆,成绩也陷入了恶性循环。

事实上,从心理学角度来看,孩子的“不在乎”从来都不是真的无所谓,而是一层包裹着脆弱与无助的心理防御外衣。这层外衣的背后,藏着孩子难以言说的挫败感、焦虑感和无力感。直接的指责与质问,只会加固这层防御,让孩子将心门彻底紧闭。唯有读懂这层“不在乎”背后的心理密码,家长才能真正走进孩子的内心,找到引导孩子走出困境的钥匙。

孩子成绩下滑却表现出“不在乎”的态度,其背后往往隐藏着三种典型的心理动因,每一种动因的本质,都是孩子在学习压力下的自我保护。

第一种心理动因—— 习得性无助带来的自我放弃

习得性无助这一概念,由美国心理学家马丁·塞利格曼通过经典的动物实验提出。实验中,被反复电击却无法逃脱的狗,最终会放弃所有反抗,即使后来有机会逃离,也会心甘情愿地承受痛苦。这种心理状态投射到孩子身上,便是长期在学习中受挫后的“认命”。

很多孩子并非没有努力过。他们可能曾在书桌前苦读到深夜,可能也曾认真地吧错题本整理得满满当当,可能也曾课堂上努力挺直腰板跟上老师的节奏。但一次次的努力,换来的却是不理想的成绩;一次次的尝试,得到的却是老师的忽视和家长的失望。当努力与回报之间的天平严重失衡,当“我不行”的念头一次次被强化,孩子便会陷入习得性无助的泥潭。

在他们看来,既然努力了也没有用,那不如干脆假装“不在乎”。这种“不在乎”,是一种无奈的自我安慰:“不是做不到,是我根本没认真做。”这样一来,失败的原因就从“能力不足”转移到了“态度问题”,从而避免了直面自身“无能”的痛苦。就像一个拼尽全力却始终无法登顶的登山者,最终选择坐在山脚下,告诉别人“我只是不想爬而已”,以此来维护自己仅存的自尊。

第二种心理动因—— 用逃避与麻木来对抗压力

如今的孩子,面临着前所未有的学习压力。学校里的排名竞争、课堂上的知识轰炸,家庭中父母的殷切期盼、亲戚间的比较调侃,都像一座座大山,压得孩子喘不过气。当成绩下滑成为压垮骆驼的最后一根稻草,当“我让父母失望了”的愧疚感和“我跟不上了”的焦虑感交织在一起,孩子便会本能地寻找一个可以暂时逃离的“避风港”。

这个避风港,可能是手机里的游戏世界,可能是电视剧里的精彩剧情,可能是课外书里的奇幻天地。在这些虚拟或平行的世界里,没有成绩的排名,没有父母的唠叨,没有学习的烦恼。孩子可以暂时忘记现实的挫败,沉浸在短暂的快乐中。

他们表现出的“不在乎”,其实是一种选择性忽视。不是看不到成绩的糟糕,而是不敢去看;不是不懂得成绩的重要性,而是不愿意去面对。就像一个遇到难题就躲到角落里的孩子,用捂住耳朵的方式,假装听不见外界的催促。这种逃避,是孩子巨大压力下的本能反应,是他们用来缓解内心焦虑的缓冲垫。如果家长此时强行掀开这个缓冲垫,只会让孩子直面压力的冲击,从而变得更加叛逆和抵触。

第三种心理动因—— 自尊保护下的“伪装”

青春期的孩子,自尊心强得像一面易碎的镜子。他们渴望得到他人的认可,渴望在同伴中树立良好的形象,更害怕被贴上“笨”“差生”的标签。当成绩下滑时,孩子的内心其实充满了惶恐与不安,但他们不愿意将这份脆弱暴露在人前,尤其是在最亲近的父母面前。



该图由 AI 生成

于是,“不在乎”就成了他们保护自尊的“伪装面具”。在他们的逻辑里,“如果我表现得很在乎成绩,结果却考砸了,那就证明我真的很笨;但如果我表现得不不在乎,那考砸了就只是因为我没努力,而不是我能力不行”。

这种心理,在青春期的孩子身上尤为常见。他们看似桀骜不驯、满不在乎,实则内心敏感脆弱。他们害怕被父母批评“笨”,害怕被老师定义为“差生”,害怕被同学嘲笑。所以,他们用一种看似消极的态度,来守护自己内心深处那份对“优秀”的渴望。这份“不在乎”的背后,藏着的是“我害怕被否定”的小心翼翼。

用温柔的力量帮助孩子勇敢直面困境

当家长读懂了孩子“不在乎”背后的心理动因,就会明白,批评和指责是最无效的沟通方式。真正有效的引导,始于理解,终于陪伴。家长要做的,不是强行撕下孩子的防御外衣,而是用温柔的力量,让孩子主动卸下伪装,勇敢地直面困境。

放下焦虑,接纳孩子的“不完美”

很多时候,家长的焦虑会像放大镜一样,放大孩子的缺点和不足。当孩子成绩下滑时,家长的第一反应往往是焦虑、愤怒、失望,这些负面情绪会不自觉地传递给孩子,让孩子更加紧张和抵触。

家长要明白,成绩从来都不是衡量孩子的唯一标准。一次考试的失利,不代表孩子的能力不行,更不代表孩子的未来没有希望。家长要学会接纳孩子的“不完美”,放下“必须考高分”的执念,用平和的心态与孩子沟通。

可以试着对孩子说:“妈妈看到你的成绩单了,知道你最近可能遇到了一些困难,没关系,我们一起面对。”这样的话,没有指责,只有理解,能瞬间拉近与孩子的距离,让孩子感受到,即使自己考砸了,在父母眼中依然是被爱的、被接纳的。

学会倾听,让孩子说出内心的“委屈”

孩子的“不在乎”,是因为他们觉得自己的心声无人倾听。家长要做的,是成为孩子的“树洞”,耐心地听孩子说出内心的烦恼与委屈。

沟通的时机很重要,不要在孩子刚考完试、心情烦躁的时候追问,不妨选择一个轻松的场景——比如在散步时,在睡前的卧谈中,用温和的语气引导孩子开口:“最近学习上是不是遇到什么难题了?如果有什么不开心的,都可以跟爸爸妈妈说说。”

在孩子倾诉的过程中,家长要管住自己的嘴,不要随意打断,不要急于说教,更不要轻易否定孩子的感受。当孩子说“我努力了但还是考不好”时,不要说“那是你努力得还不够”,而是要回应“妈妈知道你已经在很努力了,辛苦了”;当孩子说“学习太没意思了”时,不要说“你怎么这么不求上进”,而是要问“是什么让你觉得学习没意思呢”。

倾听的本质,是让孩子感受到被尊重、被理解。当孩子把内心的委屈和压力全部倾诉出来时,那份“不在乎”的防御,就已经卸下了大半。

帮助孩子找到问题根源,制定“小目标”,重建自信

当孩子愿意敞开心扉后,家长要和孩子一起,冷静地分析成绩下滑的原因。是知识点掌握不牢固,还是学习方法不对?是课堂注意力不集中,还是考试心态不好?找到问题的根源,才能对症下药。

在解决问题的过程中,家长要避免给孩子制定“一步登天”的大目标,比如“下次考试必须考进前十名”。这样的目标太过遥远,只会让孩子再次陷入无力感。不妨制定一些触手可及的“小目标”,比如“这周把数学的函数知识点搞懂”“每天背十个英语单词”“下次考试比这次多考五分”。

这些小目标看似微不足道,却能让孩子在实现目标的过程中,一次次感受到“我能行”的成就感。每一次小小的进步,都是对孩子自信心的重塑。当孩子的自信心一点点积累起来,那份习得性无助带来的自我放弃,自然会烟消云散。

同时,家长要及时给予孩子肯定和鼓励。当孩子完成了一个小目标时,一句“你真棒”“妈妈为你骄傲”,都能成为孩子前进的动力。这种正向的反馈,会让孩子明白,努力是会被看见的,进步是会被肯定的。

要做好孩子的“后盾”,让孩子知道“退路”一直都在

孩子之所以会用“不在乎”来伪装自己,本质上是因为他们害怕失败,害怕自己不够优秀。家长要让孩子明白,成绩只是人生路上的一个驿站,而不是人生的全部。

家长要告诉孩子:“即使你学习成绩不好,你依然是爸爸妈妈最爱的孩子。你善良、懂事、有爱心,这些都是比成绩更重要的东西。”要让孩子知道,无论遇到什么困难,父母永远是他们最坚实的后盾;无论他们是否优秀,父母的爱都不会改变。

当孩子感受到这份无条件的爱时,他们就不会再害怕失败,因为他们知道,即使失败了,也有退路可走。这份安全感,会让孩子卸下所有的心理包袱,勇敢地去面对学习中的挑战。

教育的本质,是一场心灵的唤醒。当孩子成绩下滑却表现得满不在乎时,家长不必焦虑,不必愤怒。试着蹲下来,走进孩子的内心,读懂那份“不在乎”背后的脆弱与无助。用理解代替指责,用倾听代替说教,用陪伴代替施压。

总有一天,孩子会卸下那层防御的外衣,勇敢地对家长说:“爸爸妈妈,我想努力了。”而这一天的到来,需要的是家长的耐心、爱心和智慧。因为在孩子成长的道路上,父母的理解与陪伴,才是照亮他们前行的最亮的光。

太原国科实验学校 第二届校园文化艺术节展示学子才华



科学导报讯 冬日校园翰墨飘香,艺术舞台风采飞扬。近日,太原国科实验学校第二届校园文化艺术节暨学生大舞台活动顺利举行。两场演出共呈现 16 个精彩节目,学子们以舞蹈、歌唱、器乐、小品、朗诵、舞台剧等多元艺术形式绽放青春活力,为全校师生献上了一场高质量的视听盛宴。

首场演出中,青春气息与艺术魅力热烈碰撞。郭心萱等同学的舞蹈串烧活力四射,瞬间点燃全场氛围;陈婧如独唱《愿与愁》情感细腻,杨博煜钢琴独奏《梦中的婚礼》旋律浪漫,让观众沉浸其中;王锦雯等同学演绎的小品《当老师遇见戏精学生》诙谐生动,引得阵阵欢笑;2409 班女生合唱《稻香》唤起青春回忆,张晋轩等合奏的《琵琶行》尽显传统韵味,苏梓豪等的朗诵《我爱学习》铿锵有力,全方位展现了学子们的多才多艺。

第二场演出接续火热势头,现场热情持续升温。谢勇睿钢琴独奏《彩云追月》勾勒唯美意境,崔爱雅等合唱《我们的明天》传递对未来的期许;王勤雅等演绎的舞蹈《孔雀飞来》舞姿优美,尽显灵动优雅;2409 班舞台剧《时光三部曲》以创意剧情带领观众穿梭时光,引发深思;张博雅独唱《逐梦》唱响青春梦想,赵熙诺等表演的小品《家访》贴近校园生活,陈李羽等合唱《彩云追月》深情动人,多样风格的节目将活动推向高潮。

此次活动的成功举办,不仅为学子们搭建了展示才华的平台,更丰富了校园文化生活,充分展现了太原国科实验学校积极向上的精神风貌。演出虽已落幕,但青春的艺术旋律仍在校园回荡,期待师生们在未来的艺术之路上续写新的精彩。

(黄晶/文·图)

太原市杏花岭区外国语小学 第 26 届英语节精彩纷呈

科学导报讯 近日,太原市杏花岭区外国语小学第 26 届英语节圆满落幕。本届英语节以“智能赋能语言,创新驱动未来”为核心理念,围绕“携手 AI 学英语,放声歌唱爱中国”主题,通过五大特色活动,实现智能科技与英语学习的深度融合,在提升学生语言素养的同时厚植家国情怀。

开幕式上,欢快的英文歌曲与科技感十足的 AI 视频拉开活动序幕。校长在致辞中寄语师生以英语为桥、AI 为翼,在语言探索中感受创新魅力,在放声歌唱中传递爱国深情,现场口号点燃全场热情。

AI 海报设计大赛中,学生借助 AI 工具将创意落地,海报融合英语节主题与春节符号,既展现扎实的英语表达能力,又彰显 AI 赋能下的创新思维,实现科技与创意的视觉碰撞。英语书写大赛以春节为主题,各年级学子用规范美观的英文书写传递年味,将英语学习与传统文化巧妙结合。

全校齐唱英文版《歌唱祖国》是本届英语节的重要环节,一至六年级学生以清脆嘹亮的歌声、真挚饱满的情感,以英语为载体传递对祖国的热爱与祝福,展现新时代少年的家国情怀。

AI 课本剧创编展示堪称亮点,学生以沪教牛津版课本为基础,借助 AI 工具创编演绎课本剧。各年级紧扣春节或家乡主题,兼具童趣与地域特色,学生在自编自导自演中提升英语综合运用能力,展现团队协作与创新才华。

据悉,本届英语节营造了“人人爱英语,处处用英语,时时学英语”的校园文化氛围,推动了英语教学与素质教育的深度融合。学校表示,将以此次英语节为契机,持续助力学生在语言学习道路上勇毅前行,用英语讲好中国故事,传递爱国深情。

(黄晶)



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代校长微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育
微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代校长微信
(今日头条)

本版组稿

黄晶