

# 无法继续优秀，遇挫“学霸”如何走出困境？

■刘翠莲

说起名校学生，很多人的第一反应是优秀。身为大学心理咨询师，我们经常面对的就是这类优秀的“学霸”，当他们来寻求帮助时，通常因为网瘾、情绪困扰、论文写作难等导致学业困难，难以继续。在帮助这些学生的过程中，我最大的感触是，很多时候，网瘾、情绪困扰等并非学业遇挫的真正原因。他们往往在学业遇挫的初期，就无法有效应对，并因此进入一种恶性循环，直到学业或生活状态再也无法隐瞒家人和老师，不得不走进心理咨询室。这已经成为很多高校遭遇的共性问题，也对家长和老师带来了挑战——这些问题可以避免吗？如果发生了这些问题，如何解决呢？



## 失去对生活的掌控，他们只有“生病”才能有机会与自己对话

盘点我们遇到的那些名校遇挫“学霸”，从心理学的角度来看，他们所表现出的抑郁、强迫等心理症状，都指向他们生命中遭遇的困境。治愈这些遇挫学生的心理问题，让他们摆脱困境，需要调集他们的个体资源、家庭资源、社会资源，形成系统性的转化合力。其中，家庭资源尤其重要。但是，很多时候，家庭却往往正是学生的压力来源。

这些学生在心理治疗和辅导中显示出的症状主要表现为丧失了与自己生命能量的连接，而且学生的心理症状越严重，说明他们受到的束缚越严重，这些束缚往往来自家庭，来自成长过程中形成的僵化应对模式。

面对这些学生，我们需要做的是联合家庭一起来改变现状，而不是给他们空讲道理，说服他们努力。也正是因此，我们在咨询中经常会经历这些学生和家长的剧烈冲突，很多时候往往是在家长要求孩子保住学业，孩子只想放弃一切甚至以更激烈的方式反抗。

每当此时，大多数家长往往归罪于手机、电脑，但他们看不到，游戏和手机只是这些学生的避难所。他们早就已经“患”了习得性无助——无助感也并非来源于学业，而是来源于他们对生活失去掌控感。而此时，父母能否重新看待孩子的行为，理解他们深层的心理需求，就显得非常重要。

曾经有学生写信给我：  
我是一个生病的人，研二时突然迷上了网络小说，我不去上课，不去导师工作室，还不断暗示自己，我就这样了，就做废物，怎么了。导师、辅导员来找我，我干脆关机、失联。躲在宿舍里不开门，只看网络小说。  
我也知道，周围所有的人都在为我努力，但我却是一个清醒的“植物人”，我会自己吃饭，却没有灵魂，一切的知识、智慧、说教、鸡汤此刻都失去了效果，我只能看到心中有一片干枯的田，很渴。直到今天，我觉得做废物也没有意思了，那就找工作养活自己。曾经我是学霸，现在我想做个人，有脾气会骂人……

像这样的学生很多，长期以来，他们在生活中的优秀总是为了满足别人的期待，当他一直无法按照自己想活法的时候，就干脆颓废、什么都不干，通过“生病”放下他人的各种期待，他们才能有足够的时间和机会与自己相处，找到自己生命的力量，从而重新进入正常生活。

还有一个学生，不去上课、不与家人联系，根据量表数据，他属于高度网络成瘾。每次我们给他进行心理辅导或咨询，他都很配合，却没有任何进展。直到有一天，学生回家后和父亲发生了激烈冲突，并且直接选择了退学。后来他进入同学的创业公司工作，反而一点点找回了自己的活力。

## 当父母辈还在为生存焦虑时，95后00后实际已具备把困境转换成人生资源的能力

在心理学中，依恋理论认为，我们在儿童期与抚养者形成的关系质量，影响着我们的心理发展，影响我们的关系，而且影响我们在不同年龄段应对生活，表达情绪、运用认知和适应身边环境的方式，影响我们解读信息、鉴别危险的能力，以及对危险作出反应的模式——究竟是用认知的方式处理信息，还是用情绪的方式处理信息。

调查显示，985高校中部分心理出现困扰与学业遇挫的学生，处理信息的模式都是高度依赖认知，而情感却被压抑。他们中的很多人都拥有一个共同点，那就是家长付出很多——金钱、时间、精力，但是却并没有太多留意过孩子情绪的起伏落落。

当下大学生的家长大多数是60后、70后，这代人的成长经历使他们

对于生存更为关注，焦虑也来自基本生存问题，情绪并不在他们的关注范围。但是，对当下95后、00后来说，生存完全不构成焦虑来源。面对生存的焦虑，他们甚至可以把这样的人生困境转换成人生成长的资源。

以在年轻人中大热的李雪琴为例。今年，她为高考学生拍的应援片打动了很多人。她在片中说：

我是一个在小学就结束叛逆期的人，是一个初中开始就嘴上说不行，却永远考第一名的人，是一个上了985却依然在迷茫未来的人，是一个来到让别人笑出声的人。我是天赋型选手但是一直在努力……我想对即将走上考场的你说，没有什么能够决定你的一生，人生任何时候，只要苟住就能再次翻盘。面对未来，不认怂。听一听过来人的答案，即便你只是想找个地方躺平，他们也能告诉你，哪里躺得更舒服……

看了她的应援片，你就能理解她为什么能够“火”起来——那种标志性的焦虑和看似一切都无所谓的态度，背后其实是对困难、对人生、对一切看似负面的状态的全然接纳。这不仅在同龄人中能引起共鸣，对于更年长的人来说，也很有吸引力。

但是，从她在专访中谈到的成长经历来看，她是一个在普通意义上有很多困难的人，究竟是什么使她在面对困境、面对人生危机时，最后发展出对自己完全接纳的策略呢？

从李雪琴谈自己和妈妈的关系，以及李雪琴的同学、朋友对她妈妈的评价可以看出，她的妈妈和她完全像

朋友一样，甚至她很多时候还要照顾妈妈，从经典的家庭治疗理论来说，她是父母化（强迫性地要扮演照顾角色）的孩子，她和母亲的位置似乎是倒置的。但是这样一个妈妈，一位自己的人生也遭遇很多不顺的妈妈，却无限接纳自己的女儿，给了女儿很多自主发挥的机会，成为李雪琴最坚定的后方，而且李雪琴生活的环境，让她一直不缺朋友。

在依恋理论中，如果有一个，和孩子建立起稳定的依恋关系，那么这个人无论有什么问题，都会成为孩子成长中的资源。同时，如果这个孩子还有朋友等更多的人际资源，那么无论他遭遇什么困难，强大的生命能量都不会被消磨掉，正是这种人生中所展示的生命能量才会这么打动人。

## 每一个家庭都是孩子成长发展的资源，家庭成员之间的连接也会有重要影响

每一次人生危机都可以是人生的转折点，也可以是学生收获成长的契机。每一个遇到挫折的“学霸”，都有可能通过这样的契机恢复生命的活力。但是，这需要整个家庭的努力。如果家庭的日常互动模式、家庭成员的高焦虑状况没有改变，那改变学生就非常困难。

我们和很多来咨询的学生及他们的家人交流，往往发现，家人确实付出很多爱，但是学生在心理层面却仍然空洞而没有稳定的安全感，内在价值感更低。这些学生甚至无法说出自己的感受，即便说出来，家长也无法回应他的脆弱状况。

长期的包办，使得学生在成长过程中，没有机会很好地与人交往，也没有机会发展自己的社会技能。反观李雪琴，她的母亲给了她情绪方面的支持与选择的自由，她非常确定，妈妈是她的后盾，而且不会全面控制她的发展，甚至都没有这样的想法。从现实中的很多父母努力做很多事，从



## 提升心理资本，变压力为成长资源

■陈宁

青少年学业压力是每个有孩子的家庭都无法回避的问题，并且似乎有不断增大并呈低龄化趋势。对此，一方面，教育行政部门和学校不断力推课程改革和减负举措从客观上减压，另一方面，青少年和家长也无须谈之色变，正确看待和积极应对学业压力，完全可以变成承压、消极避压为主动承压、有效调压。

### 过度学业压力负面影响巨大，适度压力却是成长资源

青少年学业压力并非洪水猛兽，而是一种学业发展的适应性表现。首先，学业压力在任何情况下都不可避免。学业压力是青少年感到学业变化和超过自身应对能力和应对资源时的一种失衡状态，是青少年内在稳态受到威胁（真实或感知到的）时的暂时性状态。青少年学业发展过程中必然伴随着一定的学业压力，青少年和家长应该承认、接纳这种压力。

从心理机制来看，研究表明，压力体验的产生过程也是解压机制的启动过程。每一次压力体验，实际上都是一次压力学习经历。特别是积极应对压力、成功解决问题的经验，可以提升压力应对的效能感，从而获得压力免疫力，如果没有这样的压力体验和应对经历，则失去了压力学习的机会。从这个意义上看，我们不但不能回避压力，相反要尝试创造具有适度挑战性的学业压力情境。

压力是把双刃剑，人们通常认为，压力对青少年的影响是有害的。的确，青少年感知到较大的学业压力会直接影响其学业表现，甚至可能影响他们的健康状况和睡眠质量，乃至出现焦虑、抑郁等内化问题和网络沉迷、物质滥用、攻击行为等外化问题。

但是，压力的消极影响也存在边界和限度。心理学家认为，不同性质的压力会造成不同的影响，具有一定挑战性和可行性的压力能激发学生学习的动力，提高学生的注意力，从而提高学生的学业表现。根据心理学中的积极塑造者假说，当压力刺激多次重复作用于青少年时，会带来一种滞后的学习效应，青少年会对再次出现的压力刺激做好充足准备，并体验到积极情感，甚至提高其自尊水平。

同时，青少年学业压力具有多维属性。当我们谈青少年学业压力时，往往只聚焦于压力的强度大小，并因重压而担忧，对微压则并不介意。

事实上，青少年学业压力具有多维多层属性：从学业压力源的效价上看，并非只有我们通常认为的负面压力（如具有挑战性的认知任务）；从来源属性看，则有内源性压力（自身的需要、抱负、期望所致）和外源性压力（来自于教师、家长、同伴的人际压力）；从持续时间看，相对短暂的急性压力和良久持续的慢性压力；而从发生时间看，包括与学业事件同步发生的急性压力（如考场压力）和未来学业事件诱发的先行压力（如考前压力）。

分析青少年具体学业压力的具体属性，进而寻找针对性减压调压举措，比仅关注“压强”这一单一属性更为重要。

### 三类青少年学业压力必须重点关注

青少年学业压力因多维属性而有多元表现，其中一些压力类型可能会带来消极影响和心理状态的失衡，需要我们更多关注。

首先是要重视慢性学业压力。在重要考试和比赛、重大学业挫折和失败面前，青少年容易产生急性压力和应激心理，并为自身和家庭高度重视。相对急性压力而言，慢性压力持续时间久、压力源在一段时间内稳定存在，但又不易为自己和他人所察觉和重视。

在青少年学业生活中，诸如作业速度、课堂互动要求、形成性评价等日常性学业挑战导致的慢性压力，为青少年所经常、普遍、弥散性体验。研究表明，当个体长期处于慢性压力时，与学业任务相关的注意力、工作记忆、高阶思维、问题解决和创造力等认知功能会受到明显的消极影响，甚至引起下丘脑-垂体-肾上腺轴（HPA）的过度激活和失调，损害个体的认知功能。这提醒我们要高度重视青少年的慢性学业压力。

其次要重视复合性学业压力。青少年阶段是整个生命历程中的

关键时期，以经历生理、心理、社会关系快速发展转变为特征。青少年阶段除了面临学业发展任务外，还有青春发育、人际交往和社会性发展、同一性建构、生涯决策等多重、重要发展任务。这不但带来多重压力，并且因为学业发展是青少年期的核心任务之一，也是终身成就发展和创新能力培养的重要基础，所以，这些压力集中表现为学业压力。这就要求我们超越单一的学业层面，而以系统观来认识和缓解青少年学业压力。

第三要重视外源性因素导致的内源性学业压力。

压力具有社会属性，研究表明，青少年学业压力来自于外部环境因素和个体因素的互动。外部因素包括学校、家庭、同伴群体等方面，如学校中过度的学业负担、考试难度、教师的高期望、师生疏离和冲突，同伴群体中对社会评价的渴望以及同伴中压力的社会传染等。

其中，父母学业压力——父母强迫孩子更加努力学习或对孩子的学业成绩抱有高期望，可能使子女感受到过多的学习规划、学业监控和评价性压力。这些外源性压力不仅独立地对青少年产生影响，而且通过相互作用对青少年产生叠加影响。更主要的是，外源性压力容易转化为内源性压力，青少年为实现家长和教师期望或超越同伴，不断给自己施压，一旦未实现外在期望或超越同伴，容易产生内疚、自责、羞愧、失望等消极体验，久之可能形成消极自我概念和低自尊。

### 提升心理弹性，改善对压力的认知

承认和接纳压力，高度重视更具消极影响的压力，当压力产生时通过适当的途径宣泄、表达、转移，这些都是积极应对青少年学业压力的表现。但如何实现压力的动力转化、发挥压力的成长资源功能，则更要增进青少年内外发展资源，提升青少年的抗压能力。

一是涵育内部发展资源，提升青少年心理资本。心理资本作为重要的青少年积极内部资源，是青少年健康发展的重要预测源，代表着积极改变和良好适应的心理能力。

心理资本包括心理弹性、乐观、希望和自我效能感，其独立作用或联合作用都有助于青少年“不怕压”“压不怕”。以心理弹性为例，美国心理学会曾将其定义为个人面对逆境、创伤、威胁或其他生活压力和挫折的良好适应，而在学业领域，有心理学家在2008年提出“日常性学业弹性”概念，即学生成功应对课堂学习任务难度、作业时间紧张、考试成绩不理想等日常学习活动中典型的学业挫折、挑战和压力的能力，也就是慢性学业压力的应对能力。

研究表明，在压力情境下，日常性学业弹性高的青少年更倾向于采取适应性、问题解决性应对策略，而低学业弹性水平的青少年更容易采取非适应性、非建设性应对策略。当然，内部发展资源还包括积极思维、社会情感能力、学业价值观、学业行为管理等。

总之，学校和家庭有意识地培养青少年的日常性学业弹性等内部资源，可谓积极应对学业压力、促进青少年健康成长的治本之策。

二是赋予外部发展资源，提供青少年社会支持。

外部发展资源代表了有利于青少年健康发展的环境特征，青少年在家庭、学校和社区等多重环境中获得的重视、关爱、肯定、鼓励和接纳等社会支持，是最重要的外部发展资源之一，不但可直接削弱学业压力的外源性因素，而且可促进内部资源的增长。

家庭是青少年最直接的微观社会支持系统，最近的心理学研究表明，父母情感支持调节了师生关系与学业压力的关系，当父母的情感支持程度较低时，尽管师生关系良好，青少年也可能产生学业压力，而建立家校联合制度有利于改善学生对压力的感知。

家庭成员日常生活中的面对面互动和共同学习经历也十分重要，神经科学研究发现，面对面的互动更能释放完整的神经递质，哪怕只是眼神交流、握手或击掌，都足以释放催产素，提升信任水平、降低皮质醇减少压力。

在家庭建设方面，除了转变父母教养方式、调节亲子关系和家庭教育期望外，也要通过重建家庭的学业信念、优化沟通模式来提升家庭弹性，发挥家庭作为一个整体来共同应对压力的能力。（作者为上海师范大学心理学系教授）