

# 孩子学习能力差 学习没动力 原因何在? 该怎么办?

专家 | 家长想培养出“别人家的孩子”  
就要先成为“别人家的家长”

在孩子成长过程中,由学习带来的各种问题,不仅会让孩子觉得苦恼,也会让家长感到焦虑。其中,学习困难就是备受关注的问題之一。

学习困难是怎样一个概念?哪些因素会导致学习困难?如何帮助孩子解决学习困难?4月25日,甬上健康大讲堂邀请到了宁波市康宁医院儿童青少年心理诊疗中心程芳主任医师,她介绍了有关学习困难的话题。



程芳做客甬上健康大讲堂。

## 1 优等生突然放弃学习,问题出在“亲子关系”

据了解,广义的学习困难是指儿童智力正常,无视力、听觉等障碍,有接受同等教育的机会,但可能伴随行为问题、情绪困扰和文化教育环境不利等,学业成就明显低于同龄正常水平的现象;狭义的学习困难是指在听、说、读、写、推理或数学能力获得方面失调,学业成就明显低于同龄正常水平的现象。

“为了便于理解,我们通常会从学习能力和学习动力两个维度出发,将学习困难划分为4个主要类型,即暂时型学习困难、能力型学习困难、动力型学习困难以及混合型学习困难。”程芳介绍道,在4类学习困难中,目前就诊患者中,

动力型学习困难、暂时型学习困难相对较多。

13岁的倩倩(化名)成长在一个单亲家庭,从小品学兼优,成绩一直名列前茅。然而,自从升入重点初中后,她发现周围的优秀学生更多了,她很努力地学习,却仍只能排在班上中游水平。成绩不理想,让她越来越灰心丧气。

与此同时,倩倩越来越频繁地看见母亲失望的表情,虽然母亲没有指责她,但她还是感到很难过。于是,她开始思索起自己为什么要学习。她发现自己以前那么努力学习,都只是为了让母亲开心,因为她不想辜负母亲对自己的养

育。所以,当她发现自己再怎么努力也无法向母亲交出一个满意的成绩时,她越来越感到学习没有了意义,越来越提不起学习的劲头。

程芳表示,倩倩的行为正是动力型学习困难的表现。而她的学习困难,与其所处的家庭环境息息相关。“婚姻失败后,母亲把太多的注意力放在孩子的学习上。但在孩子的成长期,却没给予情绪养育,也没及时发现孩子的困境,只关注成绩。在这个过程中,她也逐渐失去了女儿对自己的正常依恋。当‘爱’变得有条件,爱就不再是积极的,反而成为反噬自己的一把利剑,切断了母女之间的脐带连接。”

## 2 面对升学等关键期,要警惕“适应障碍”

据程芳介绍,在她的门诊中,暂时性学习困难的患者也比较多。这类孩子智力及个性特征等没有缺损,但实际学业成绩明显低于其学习潜能,主因是学习行为存在不少问题:有些孩子课堂上缺乏积极主动性,难以对所学知识进行有效加工;有些孩子因一时没掌握某些章节的知识内容,造成阶段性的学习困难;有些孩子则因受到外界突发事件影响(如父母闹离婚、生病、早恋、与同学关系紧张等),情绪受到严重干扰。

程芳表示,在暂时型学习困难中,有一个问题尤其值得关注,那就是适应障碍。适应障碍,通俗来讲,就是当生活中发生重大改变,人们暂时无法应对,产生短期轻度的抑郁焦虑等情绪,或冲动鲁莽等

异常行为。

升学是常见于青少年适应障碍的应激事件。原因有多方面:一是面对陌生的环境,具有不安全感;二是人际关系建立的欠缺;三是学习压力加大,存在感降低。

“我们之前就接诊过一个女孩,这个女孩升入高中后开始寄宿,每隔一两周回家一次,回家后总是闷闷不乐,不再像过去那样会和父母叽叽喳喳聊学校里发生的事情,考试成绩也每况愈下。后来发现,问题的症结出于适应障碍上。”

程芳解释道,这个女孩进入高中后,因为住宿的陌生体验、人际关系的不适应,以及在学业和班干部事务上遭遇的连环打击,逐渐产生了紧张、失落情绪,这些情绪严重影响了她的日常学习生活,导致

学习成绩下降,进而使她出现失眠、抑郁等,又反过来影响学习,形成恶性循环。

“所以,家长平时要多关心孩子在校情况,关注孩子心理状态,及时帮助其调整。”对此,程芳也提出了一些建议,如:让孩子继续与原来同学、好友保持联系,获得同伴支持与心理过渡;帮助孩子熟悉新环境、认识新同学,获得与新环境的连接感;鼓励孩子与高年级同学多交流,借鉴有益经验,找到情感共鸣;利用空余时间进行共同的娱乐放松活动,拉近亲子关系,以更好陪伴、理解孩子……

“如果孩子出现了负面情绪,作为父母一定要耐心倾听,不要责怪他们,而是要帮助他们接纳自己的负面情绪。”

## 3 家长不要轻易拿“别人家的孩子”作对比

在程芳介绍的4种学习困难中,能力型学习困难被她称为真正的学习障碍,这种学习困难包括阅读障碍、书写障碍、计算障碍等。学习能力差是他们学习上的主要障碍,如果没得到及时干预,容易逐渐削减学习动力,进一步加重学习困难,进而影响身心健康发展。

而混合型学习困难则通常综合了学习能力、学习动力等方面的因素,这类学生的学习困难程度比较严重,处理起来也相对较为麻

烦。在应对混合型学习困难时,家长除了关注孩子不学习的行为和态度,也不要忽视了孩子学习能力不足的问题。

程芳说,在养育孩子的过程中,不少家长都喜欢拿“别人家的孩子”作对比。对此,她建议这些家长认真思考“对比”背后是否隐藏了自己内心的焦虑和不平衡。“家长应该放下自己心中的胜负欲,不再把孩子当作实现自我成就价值的工具,而是设身处地考虑孩子的感受,无

条件地接纳孩子,包括接纳孩子的不足和普通,这样才能成为孩子成长之路上的可靠盟友。”

程芳还表示,很多家长都想培养出“别人家的孩子”,但想培养出“别人家的孩子”,就要先成为“别人家的家长”。她建议家长:学会发掘孩子的独一无二,平和地与孩子沟通;学会向上“同化”,不要向上“对比”,让孩子看见进步空间;学会表扬,懂得批评,帮助孩子逐步成为更好的自己。记者 吴正彬

## 五一小长假进入倒计时 医生送上的这份健康提醒请查收

“五一”小长假正是出行游玩的好时节,外出游玩要做什么准备?在家又该注意什么?记者采访了多位专家,帮助大家安全出行、健康过节。

### 自驾游

调整正确姿势,减少腰椎损伤

当下,自驾游已成为许多市民崇尚的旅行方式之一。长时间开车如果姿势不当,容易导致腰椎劳损和颈部肌肉韧带劳损,还不利于行车安全。

北仑区第三人民医院骨科专家朱小虎主任建议,将驾驶位座椅调到合适的位置,让膝盖和臀部保持在一条

水平线上,肩膀自然的与座椅靠背相接触,以此减少腰部的受压程度。路途中,最好每隔1小时-2小时将车开至服务区或安全地带,离开座位适当活动,舒展身体。

### 外出郊游

做好防护措施,避免蚊虫叮咬

春夏之交,花粉和紫外线容易导致皮肤过敏。如果被隐翅虫、恙虫、蜱虫等害虫叮咬,也会使身体出现发热、淋巴结肿大、灼热疼痛感等反应。

北仑区第三人民医院皮肤科专家吴晓怡主任提醒,外出时要做好充

足的防晒措施,对紫外线过敏的人群尽量不要将大量皮肤裸露在阳光下;如果是对粉尘过敏的人群,应少去容易接触到过敏原的地方,出门做好物理隔离的防护措施,如带上口罩等;在草地、树林等环境中游玩时,可以穿长袖长裤,并把衣袖、裤脚扎好,身体暴露部分可涂驱避剂,以防蚊虫叮咬。

### 宅在家

保持生活规律,切忌暴饮暴食

节假日期间,一没控制住就容易吃多了。长时间用电子产品,也会导

致用眼过度,出现红、痛、痒、刺激性流泪、视物模糊等症状。

北仑区第三人民医院急诊科董国平主任表示,有肝胆系统疾病的患者要忌酒,否则可能诱发急性胆囊炎或胰腺炎;有肝病史的则要控制摄取高蛋白的食物,如鱼、虾等。无论节假日还是平时,都要尽量避免过度进食油腻食物,保持肠胃健康。五官科顾明优主任也建议广大市民,使用电子产品要适当,看屏幕时调低亮度,看剧玩游戏适可而止,不要太晚。眼睛如果出现不适请及时就医检查。

记者 孙美星 通讯员 俞佳雯