“再坚持一下”之后升学受挫情境中的家长回应与教育咨询反思

雷　晶

杭州新识教育科技有限公司 浙江 杭州 310000

【摘　要】：升学受挫后，部分家长虽察觉孩子的变化，仍鼓励孩子继续坚持、努力，缺乏回应。本文作者持续十一年从事青少年生涯规划咨询，从亲历的两个案，对家长的问题理解、咨询建议及后续情况进行反思总结。两个案在咨询中认同共情、改善亲子关系和讨论升学选择的建议，但现有材料不足以判断建议的实际推进程度。认知失调理论为理解家长维护原有教育判断提供了一种视角，其解释仍需与问题识别、现实顾虑等因素参照。文章提出，教育咨询应将原则性共识转化为具体沟通与行动安排，并分别关注学业去向和学生的生活适应。

【关键词】：升学受挫；家长回应；教育咨询；认知失调；亲子沟通

DOI:10.12417/2705-1358.26.16.058

1 问题的提出

孩子面临考试失利后，家长往往鼓励其继续坚持、再努力。这些回应确实能传递支持，但如孩子持续表示难以承受不愿到校时，话语是否合适，就需结合具体情境来判断。在教育咨询中，并不只是家长有没有看见孩子的困难，还包括家长如何理解，以及这种理解是否会驱使家庭调整安排。

关于青少年心理服务可及性的系统表明，家长识别问题及求助需要的能力、对服务的认识和态度、实际获得服务的条件等，均可能影响求助过程[1]。因此不能仅凭家长未立刻寻求心理帮助，就认定其不关心孩子，或有意回避。还需确认家庭是在等困难缓解，担心学业受影响，还是尚不清楚向谁求助？

本文讨论的两例家庭都主动选了咨询，不宜称为“拒绝求助”。咨询中的困难是家长意识到孩子状态，但采取从努力和抗挫力解释。作者提出了共情、改善关系及讨论升学路径，家长与孩子在交流中均表示接受。但后期家庭能否形成新的回应？这一落差构成本文反思的起点。

2 案例来源与咨询经过

2.1 材料来源与分析范围

本文材料来自作者亲历的两个案，并结合已知的后续情况整理。由于未保留完整的咨询逐字记录，文中对家长态度和学生表现的描述均为回顾性概括，不作为逐字引语。标题中的“再坚持一下”用于概括两例中相近的回应倾向。本文不采用访谈编码或心理量表分析，也不对家长、学生的心理状态作诊断。

两个案之一是中考后女生，另一例是高三备考男生。选择这两例是因为他们的家长回应存在相似之处，但后续的去向却不同，有助于进行反思和判断。本文不以二者代表某一类家庭，不比较不同考试阶段的风险。呈现时不列学生具体情况，仅保留与问题有关的升学阶段、行为变化和家长回应。

2.2 个案一：中考受挫后的女生

一女生因为中考未达预期，开始出现学习困难并不愿到校。据回忆，家长能共情孩子，但认为孩子较敏感，对她遇到的困难严重程度持保留看法。在孩子面前，家长表现出无奈，但希望孩子能继续坚持并付出努力。

咨询中，作者建议家长先了解孩子关于学校和当下升学结果的真实感受，提升对孩子的共情能力；在建立好亲子关系的基础上，再讨论后续学习安排。同时，作者说明了新高考背景下多元升学路径，既可以选择继续，也可以进一步优化路径。家长与孩子接受了这些建议。

作者已知的后续：该女生后来选择在家学习，并转向其他升学路径。现有材料虽包含后续回访记录，但不能判断孩子的心理状态变化过程，也不能证明改变路径的功能。

2.3 个案二：高三模考受挫后的男生

另一男生在高三模考受挫，出现了情绪低落、自我否定、睡眠和注意力方面的困难表现，并表达了不愿进校的想法。以上描述来自于来访的自述，不等同于临床症状评定。但家长认为事情不严重，希望孩子继续坚持、再努力一点。单独与作者交流时，家长认为是男生抗挫力不够。

作者同样建议家长要共情孩子，建好亲子关系后引导。在升学方向的讨论中，作者提出高考并非唯一出路，同时提出高考经历有提升学习经验和能力的作用，从成长视角出发帮孩子

作者简介：雷晶（1978-11-），女，汉族，本科，浙江湖州人，研究方向：青少年生涯发展。

体验很有意义和价值。当然前提是：是否继续安排，需要结合孩子意愿、承受力及可获得的支持系统来判断。家长与男生都对认可建议。

该男生后通过省属三一被公办本科录取，就读自己喜欢的专业。这一结果修正了将升学经历描述为失败的判断，但不能证明此前的坚持要求恰当，也不能说明其情绪困难已消失。本文没有其入学后的心理状态和适应资料，不作进一步推断。

2.4 咨询中的共识与后续资料的不足

两个案的共同点，是共情、尊重孩子，通过改善亲子关系来创造条件，并帮家庭认识多元升学路径。咨询中达成的共识具有意义，但现有资料只能说明家庭能接受。作者对建议落地困难的认识，属于实践反思，不能认为两例家庭都未落实建议。

3 对家长回应的理解

3.1 看见情绪与判断支持需要之间的距离

两个案中，家长都注意到变化。但采取的回应态度和行为都停留在评判上。孩子表达难继续，家长认为可继续坚持或努力战胜困难。也就是说鼓励孩子继续坚持是大多家长以为正确的方式。

因此，咨询者应先了解家长采取评判的依据。例如，家长是否把这次情与孩子过去有过短暂情绪波动做比较？是否担心一旦暂停学习后孩子的学习节奏会跟不上？是否担心寻求心理支持会有额外经济负担或对孩子的不良影响？这些都需要进行确认。如果不澄清这些顾虑，只要求家长去理解孩子，提供的建议就可能出现：双方都认同但彼此的理解却各不相同。

3.2 认知失调提供的解释及其边界

费斯汀格提出，相关认知的不一致可能会引发不适，并促使个体通过改变认知、行为或相关认知的重要性减少失调[2]。这一视角的提示是：孩子持续出现不适应学习的状况，可能和家长的教育判断有冲突。最典型的就是：家长相信努力能解决问题，但当孩子反复出现困难时，就需要对这个判断重新定义。

阿伦森关于自我一致性的讨论进一步提示，当行为或结果牵涉个体对自身的积极评价时，不一致可能具有更强的个人意义[3]。这里可以提出一种解释：如果家长觉得调整原有安排会否定自己的经验和判断，那么承认自己需改变就更困难。强调孩子不够坚强或降低困难的重要性，反而可帮助家长维持原来的理解和判断。

但本文没有直接材料证明两个家庭都存在上述心理过程。家长将困难归因于抗挫力，也可能来自既有经验对问题的误判，或对升学方向的担忧。认知失调在这里的作用，是帮助咨询者形成需核实的问题，并不是替家长确定一个隐藏动机。家庭已采取主动咨询，也说明家长可能同时包含坚持原有判断与寻求其他解释，不能简单归因为防御或拒绝改变。

3.3 对性别期待保持敏感

作者回顾咨询时发现，女生家长虽认为孩子敏感仍能理解；男生家长则明显认为孩子抗挫力不足。这一表现值得咨询者留意，但因两个案来访的年龄、升学阶段及家庭背景都不同，不能据此认定是性别原因。

在后续实践中，可进一步了解家长面对男女生时持的标准。例：家庭是否容易把男生求助理解为软弱？是否容易允许女生表达难过？这些问题应加以核实。教师与咨询者也需要检查自己的判断，避免在未了解学生处境时，先以“应该坚强”作为标准来判断。

3.4 分别理解升学结果与生活适应

女生改变升学路径，男生考入喜欢的专业，两个案呈现了不同的去向。如果只按原有升学为标准，就可能把女生的发展视为失败；当然，如果只按照最终录取结果来衡量，又可能会忽略男生备考期间的困难。

教育咨询应分别关注学业选择、日常功能、主观体验和亲子沟通。有关学校拒学干预的系统综述也将到校情况与焦虑等指标分别考察[5]。本文两个案缺少持续资料，只能描述已知的去向。它们提示后续记录不应止于是否录取，还需了解学生是否能参与学习生活、认可安排，以及家庭是否继续讨论困难。

4 从原则性建议走向具体支持

以下建议来自对两个案的回顾及相关文献的启发，属于后续可尝试的方向，不代表已实施并验证有效的干预程序。

4.1 围绕具体变化讨论困难

当家长与孩子意见不一时，咨询者可协助双方梳理近期发生的变化，包括到校情况、睡眠、学习参与以及困难出现的情境。讨论应区分可观察的事实与评价。例如，不愿到校是行为，而不够努力属于评价；先了解前者，再检验后者，能够使交流有较明确的对象。

接纳情绪还需落实到具体回应方式上。家长可聆听孩子的表达，复述听到的困难，再询问需要哪一种帮助，避免家长用个人主观想法评价孩子，阻止孩子表达的欲望。家庭在讨论时要客观面对学习压力和现实困难，且需把讨论具体信息和客观事实作为首要任务，减少对人格或品质的判断。

4.2 在沟通中容纳家长的顾虑

要求家长改变前，咨询者要了解他们的担心和顾虑是什

么。成绩、时间、经济或替代路径的不确定性都会影响家庭选择。理解这些顾虑有助于把讨论从谁对谁错转向当前能采取的行动。

自我肯定研究关注个体如何在受到威胁时维持较宽广的自我价值感，相关干预常包含对重要个人价值的反思[4]。这一研究可启发咨询者关注家长是否把调整做法等同于自我否定，也不能把赞扬直接认为是自我肯定的干预。实践中更稳妥的做法，是承认家长已付出努力并共同讨论：接下来改变哪些具体做法？后续家长是否降低防御，需咨询者进行观察后得知。

4.3 把共识落实为可以检查的行动

理解、尊重和改善关系都是方向性建议，家庭还需知道下一次冲突时具体怎样做。咨询结束前，可与家长和学生商定一项范围小、双方能接受的行动，例如安排一次不评价成绩的交流，或共同整理继续学习所需支持。明确由谁参与、什么时候尝试、出现分歧时如何暂停，并约定适合的复访时间。

复访时应询问实际发生情况。需关注行动是否开展、孩子的回应、家长的困难，以及是否需调整安排。对于反复无法执行的，应重检查其可行性，不能直接归因为家庭配合不足。这种记录也能帮咨询者分辨困难来自哪里。

4.4 将升学选择与支持需要一起讨论

向家庭介绍新高考背景下的多元升学路径，可以为家庭提供更多选择的机会，但替代路径需结合具体条件来评估。咨询者应协助家庭了解不同路径的学习内容、准入要求、时间与费用、后续衔接及学生意愿，避免看似缓解焦虑，实质没有形成可执行方案。

同样，建议孩子继续参加中高考，目的是支持更好的提升抗挫力，获得成长，这是咨询者应提供的支持。咨询者应帮助家庭讨论是否继续进校学习：包括家庭需要的支持、学生能否接受，及何时需重新评估。亲子关系的改善与学习可以同步推进。

当学生已出现情绪、睡眠或进校困难，并影响正常生活时，咨询者应在职责范围内协助家庭获得专业的心理或医疗评估，不能以升学替代评估。家校协作中的信息交流也应限于支持学生所需。

5 实践局限与结语

本文仅依据两个案的回顾性材料展开讨论，没有完整咨询记录、系统评估及持续随访的记录。作者对家长回应的理解也有待核实，不构成认知失调机制的实证检验，也不足以比较性别、升学阶段或咨询效果。

对作者而言，两例咨询留下的反思在于：家庭在咨询中表示理解，并不意味着他们已经知道怎样作出适合的回应。咨询者需要把建议落实为具体行动，记录执行中的困难，并在后续调整。与此同时，个案中的女生改变路径和男生进入喜欢的专业，也提醒教育工作者谨慎使用单一升学结果来评价学生。

当家长再次提出让孩子继续坚持或努力一些时，咨询者可追问：孩子目前面对什么困难？继续坚持需要什么支持？家庭如何判断安排是否合适？能够共同面对并讨论，才有可能使支持系统与学生的真实需要衔接起来。

参考文献：

[1] REARDON T,HARVEY K,BARANOWSKA M,et al.What do parents perceive are the barriers and facilitators to accessing psychological treatment for mental health problems in children and adolescents?A systematic review of qualitative and quantitative studies[J].European Child&Adolescent Psychiatry,2017,26(6):623-647.

[2] FESTINGER L.A theory of cognitive dissonance[M].Evanston,IL:Row,Peterson,1957.

[3] ARONSON E.Dissonance theory:Progress and problems[C]//ABELSON R P,ARONSON E,MCGUIRE W J,et al.Theories of cognitive consistency:A sourcebook.Chicago:Rand McNally,1968:5-27.

[4] COHEN G L,SHERMAN D K.The psychology of change:Self-affirmation and social psychological intervention[J].Annual Review of Psychology,2014,65:333-371.

[5] MAYNARD B R,HEYNE D,BRENDEL K E,et al.Treatment for school refusal among children and adolescents:A systematic review and meta-analysis[J].Research on Social Work Practice,2018,28(1):56-67.