

学习动力不足、学业疏离、学业倦怠、拒绝学习,这些情绪和行为不仅仅与“教育”有关,当超出一定界限后便会演变成医学上的“学习障碍”、心理学领域的“学习抵触情绪”,此时它们是教育问题,也是医学问题、心理学问题。科学识别学习障碍能为孩子提供精准、有效的干预,保护其学习动机。本期邀请相关领域专家为家长和教师解密并支招,避免在实践中将“障碍”误解为“态度”,这对个体发展和促进教育公平均具有重要价值。

特别策划

说说学习困难那些事



学习障碍不是懒或笨

□王久菊 王玉凤

近年来,随着《我不是笨小孩》等纪录片的播出,“学习困难”迅速成为家长圈的热词,许多学习效果不理想的孩子前往医院就诊。其实“学习困难”并不是一种疾病,而是一个症候群。

神经发育障碍(注意缺陷多动障碍、学习障碍、孤独症谱系障碍等)的孩子常伴随学习困难的问题。2025年5月,国务院办公厅印发《关于进一步加强困境儿童福利保障工作的意见》,明确提出早发现、早干预的关口前移的要求。神经发育障碍儿童正是“困境儿童”中的特殊一群,他们因大脑发育偏离常轨而注意力涣散、多动冲动、社交困难、学业受挫,其中学习障碍又与成绩直接挂钩。

学习障碍是一组以学业技能显著落后为核心表现的神经发育障碍,简单说就是“努力学了也学不会”。主要包括阅读障碍、数学障碍和书写表达障碍三类。阅读障碍儿童最突出的症状是认字难、忘得快、读不顺——阅读准确率低,阅读时频繁卡顿、跳字或添字,难以形成流畅的语流。数学障碍的核心缺陷是数感弱、算不动、推理难——数量直觉迟钝,基本事实提取缓慢;面对应用题无法把生活情境转化为数学模型,很难举一反三。书写表达障碍则体现为写得慢、写得差、写不对——书写速度慢,字迹潦草难辨。书面作业中语法、标点、句式错误频出,思考难以借助笔尖准确落地。

在三类学习障碍中,阅读障碍占比高达80%。2021年,国内首部阅读障碍纪录片《我不是笨小孩》播出后,许多家长开始带孩子来医院求助。2022年,我们在北京师范大学教授舒

华的支持与带领下,联合全国临床、心理与教育领域34位专家,召开首次阅读障碍专家共识会,制订了统一的诊断流程和干预方案。2023年推出适用于临床的阅读测验,2024年建立了全国常规。

目前,阅读障碍的诊断流程和测验工具已相对完备,但在确诊方面仍然存在不确定地带。主要原因在于孩子的发展处于持续变化中,小学低年级孩子更易被环境、动机牵着走。所以,教师和家长要用动态的眼光看待孩子。

家长和老师还要了解,明确诊断阅读障碍的“黄金窗口”期是小学3—6年级,孩子阅读能力到三年级趋于稳定,因此确诊放在三年级之后。但这绝不意味着可以等一等,相反,若一、二年级孩子在阅读上感到吃力,应尽早到医院评估风险。同时,家长和教师还要努力探寻孩子的学习动机和情绪波动,这是排除阅读障碍的关键要素。

治疗涉及生物、心理、社会三个层面。目前医院主要使用心理层面的认知训练,包括一般感知觉和语言认知训练,这个训练被镶嵌到一个平板中,工作人员在后台每天根据孩子情况推送训练内容,孩子在家里每天训练20分钟。3个月为一个疗程,每三个月进行一次评估和计划调整,医生根据孩子对训练的响应情况,与家长一起制订新计划。

在生物学方面,阅读障碍儿童存在遗传基因的基础,孩子如果携带阅读障碍易感基因,罹患阅读障碍的可能性就很大。基因表达会影响脑神经发育,从

而使阅读障碍儿童的大脑结构和功能与其他孩子有所不同,而这种差异会导致识字、阅读效率低下。目前这部分是“盲区”,有待进一步研究。

在社会方面,读写环境是调节“基因”,是影响阅读的重要因素。读写环境包括社区、学校和家庭读写环境,《全民阅读促进条例》实施后,社区环境有望给孩子带来更好的读写支持。学校是学生活动的主要场所,学校读写环境同样重要,在校园给孩子创造一个良好的读写环境,让孩子随手可得适合自己水平的读物。阅读障碍的孩子常受视觉拥挤等视知觉困扰,需要配以特殊字体(如黑体,笔画边缘锐利易辨析)、加大字距和行距,并辅以滤光尺等工具,减少周边字符的影响。家庭读写环境是阅读早期最重要的因素,学前家长就可以提供丰富的阅读资源,与孩子一起阅读,从家长读、一起读逐渐过渡到孩子自己读。北京师范大学教授李虹认为,可以给孩子提供适合其阅读水平的书籍,而不只是教科书。找到适合阅读障碍孩子阅读的读物,也是关键的一环。

学习障碍不是懒或笨,而是大脑对文字、数字加工的模式不同,存在神经差异。早期识别、循证干预和温暖接纳,可以把“沙漠”变“绿洲”。教师的一次转介、一句鼓励、一次作业减量,就可能让他赶上自己的春天。

(作者分别系北京大学第六医院转化医学科主任、北京大学第六医院儿童心理卫生中心名誉主任,本文系“中国学龄儿童脑智发育队列研究”的成果,基金编号:2021ZD0200501)

放过自己,放开孩子

□沈湘秦

学习抵触情绪和行为涉及孩子的心理状态、家庭环境、学校氛围以及社会期望等方面因素。常见的学习抵触表现包括学习动力不足、学业疏离、学业倦怠、拒学行为,这些抵触情绪和行为背后常常隐藏着更深的心理诉求,可能是长期高压学习让他们太累了,可能是担心成绩不理想而害怕,也可能是遭遇排斥或被忽视而受伤了,了解孩子深层的情感需求才能迈出帮助他们走出困境的第一步。

教师和家长的角色与影响力

从现实看,学习的吸引力与阻力更多来自学校和家庭这两个关键环境中的人际互动和氛围。教师和家长作为与孩子直接互动的关键人物,其角色和影响力对孩子的学习态度影响深远。

无论传道授业还是言传身教,教师的引导和支持都对学生有着潜移默化的影响。随着社会和大众对学生心理健康的日益关注,新一代教师能否在教学与心理支持之间找到平衡,直接关系到学生的学习状态和情感发展。

需要明确的是,持续更新心理健康知识是一回事,教师切实具有心理容量以实践相关知识是另一回事。学校应为教师提供持续的心理培训和高质量的支持资源,帮助他们掌握适合儿童和青少年的交流技巧,同时教师要具备主动与心理专家和社工合作的意识,形成基于社区的家庭支持机制。

在育儿过程中,许多家长无意识地将未实现的目标或情感需求投射到孩子身上,期望他们按照自己的设想成长。当期望未能实现时,家长可能深感无力或内疚。但为了更好地支持孩子,家长首先要学会“放过自己”,不必因孩子未达预期而否定自己的努力和价值。放弃高期待的同时,家长也要有意识地逐步放开孩子,在孩子每一个阶段的升学前后为他们提供宽松、自主的抉择空间。这种“放过”和“放开”的心态有助于预防孩子的学习抵触情绪,在问题出现时,这种心态也让孩子更易以冷静的态度与孩子沟通,更有能量关注孩子和自己的心理健康。

与此相关的教育评价和家校互动模式也亟待教师和教育管理者反思:是否应提供在线学习选项以帮助缺勤学生?是否应在家长群中点评学生课业表现?哪些做法可能加重学生 and 家长的心理负担,忽视了个体差异和家庭资源的不平等?

识别情绪也容许情绪

无论因学业压力、情绪问题、家庭创伤,还是对学校生活的适应困难,孩子在某些阶段难免会出现学习兴趣下降甚至情绪抗拒的现象。当孩子表现出对学习的抵触情绪或行为时,家长宜以接纳和理解的态度回应,而非批评或强迫。

教师和家长要接纳孩子的学习抵触情绪,包括学习抵触行为背后的情绪困扰,可以通过简洁而富有

共情的语言表达对孩子情绪的识别、容许和共情。

识别情绪:让孩子感受到你注意到并理解他们的情绪反应。例如,“听你说今天不想上学,是不是因为乏味或疲倦?这种情绪我能理解”“我觉得你今天可能有些焦虑,是不是担心某件事”。

容许情绪:重在传达给孩子,他们的情绪和行为是可以被接纳的,而不是必须消除或改正的。例如,“没关系的,每个人都会有不想上课的时候”“这种情绪是正常的,不一定每天都喜欢上学校,每个人都有情绪低落的时候”。

这些做法不仅能够让孩子感受到被理解,还能避免情绪的压抑或否定,使孩子更愿意打开自己,与教师和家长进行对话。接下来的对话中,教师和家长宜专心倾听孩子的诉说,理解孩子学习抵触情绪或行为背后的困扰。

给予孩子有效的倾听

倾听不仅是行为上的关注,更是情感上的投入。有效倾听的要素包括:专注倾听,不急于打断或评判。给予孩子足够的时间表达和停顿,不插话或急于解决问题。让孩子感觉被听到,而不是被修正或批评。

引导表达,善用开放性问题。采用能引发孩子倾诉或能促进孩子思考的问题,而不是直接给出解决方案。

表达共情,理解孩子的情感。在倾听的过程中,家长和教师需要表达对孩子情感的理解。通过回应让孩子感到他们的情感是被认可和理解的。表达共情还能鼓励孩子持续表达。

此外,在应对孩子的学习抵触情绪时,教师和家长也要根据孩子的年龄和发展阶段调整策略。比如,幼儿园及小学低年级的孩子情绪波动较大、情绪词汇有限,教师和家长应提供更多陪伴和安全感。小学高年级与初中阶段孩子的情绪变得复杂,需要更多被倾听和鼓励;高中阶段孩子自我意识增强,向往独立处事,在孩子表现出学习抵触情绪时,教师和家长要鼓励他们自己已决定,同时提供有关信息、情感支持与参考建议,重点在于保持沟通渠道。

“厌学”是一个信号,提醒家长和教育者关注孩子以及自身的情感需求和心理健康。如果孩子的学习抵触情绪持续存在,情绪波动剧烈且伴随身体不适或频繁出现拒学行为,教师和家长应及时寻求专业帮助,同时考虑自己寻求专业心理咨询,帮助调节个人情绪和教育困扰,以更好的状态支持孩子。

每个表现出学习抵触的孩子,都有独特的人生经历,也深受教师和家长的影响。当社会充分支持教师和家长时,他们才能更好地尊重孩子的个体差异,从而改善教育与养育方式,为孩子提供足够的支持空间。那时,面对孩子的学习抵触情绪和行为,教师和家长才能更加从容。

(作者系国家二级心理咨询师)

中小学统一取消早读是否可行

近日,江苏南京多所中小学宣布取消统一早读,到校时间延后到8点。对此,有家长赞同,“终于不用天天早上像打仗一样,孩子也能多睡一会儿了”。不过,也有家长担忧接送时间冲突,还可能降低学习效率,引发竞争焦虑。两种态度折射出教育理念的分歧:更关注孩子的健康发展,还是更重视成绩与升学。减负与学业质量之间是否有一个最优解?

南京多校取消统一早读、延后到校,是贴合孩子成长规律的温情改革。充足睡眠是高效学习的前提,昏沉晨读不如以饱满的状态投入学习。这既响应了教育部睡眠管理要求,也归还了家庭时间自主权。家长间的分歧本质是育人理念的碰撞,但减负与提质并非对立。不过这提醒学校要做好宣教,同时设置缓冲时间让家庭做好准备。

(湖南省石门县三圣乡河口学校 刘斌)

对取消统一早读的分歧,表面是时间之争,实质是对教育生态的不同认知。一方担忧效率与竞争,一方追求健康与人性。破题的关键在于能否跳出“时间=成绩”的线性思维。学校应探索高效课堂,家长应理性看待成长,共同构建多元评价体系,让每个孩子都能在自己的节奏中成长。

(河南省沈丘县洪山镇第一初级中学 王林利)

将早读等同于负担而取消,未免过犹不及。一日之计在于晨,晨间学习可以培养孩子良好的学习习惯。减负的目的不是砍掉有益的学习环节,而是减掉过重的作业负担。孩子畏恨早读的根源在于睡眠不足,而非早读本身。切勿陷入“孩子怕什么,我们就减什么”的怪圈。

(陕西省铜川市新区第一小学 张军)

没有必要采取这种简单粗暴的“删除法”,保障学生有充足的睡眠,学校可以有很多方法。比如创新早读的内容和形式,将早读视为课堂学习的前置,在课前5分钟设置与学科内容相关的微型诵读,使其成为激发兴趣、搭建认知台阶的热身。核心是将其作为统筹优化健康与教学的一个契机,实现早读价值与教学规范的双赢。

(陕西省咸阳市杨陵区教研室 郭晖峰)

取消统一早读需要弹性设计兼顾多元需求。部分学校距离居民区较远、双职工家庭接送需求特殊,统一到校时间易引发新的不便。优化方向应聚焦三点:一是推行弹性到校时段,预留合理时间区间,方便家长根据实际安排接送。二是针对早到校学生,开设阅读、运动、趣味游戏等活动,兼顾身心健康与成长需求。三是鼓励学校结合区位特点、学情,探索个性化到校模式与配套课程。以灵活设计适配多元需求,才能让政策真正惠及每一个学生和家庭。

(山东省淄博市临淄区齐陵中学 杨志伟)

校际协作采用哪种模式才能持续?是核心校向薄弱校单向输出,还是看见彼此差距共同进步?如何在协作中让每一所学校都找到发展的节奏?最近发生的一件事让我找到了答案。

课堂教学竞赛联合方案一发到工作群,我就收到一所联建校负责人的私信,抱怨“怎么这么多事”。明明是促进教学、以教促研的好事,怎么就成了多事?仔细想来,同行的反驳不该被忽略,它戳中了校际协作背景下一种“带不动”现象的本质。

可以想到,那位同行的感慨不是因为懈怠,更不是抵触专业发展,真正的原因或是校际协作过程中价值剥离和形式空转。在核心校,教学竞赛嵌在一套完整的激励、评价和展示体系中,与职称评定、绩效核算、荣誉申报挂钩。可在联建校,这套隐含的价值链条就断了。对于他们来说,活动更

像是自上而下派发的任务,是对教师时间和精力的过度消耗。如此情况下,再美好的初衷在实践中也容易变成负担。

还有“创新速生主义”带来的疲惫。核心校凭借资源优势走在教学改革前沿,持续引入新理念、新模式。这种探索本无可厚非,但问题是有些学校把“快”当成能力强,新想法还未完成校本化适配,就急着通过行政力量在校际同步推广。联建校教师迫着一个又一个新名词跑,很难将每个理念吃透并融入教学。这种只播种不养护的创新扩

散,不正是事情越积越多的温床吗?

“带不动”的症结,是失衡结构里的信任裂痕。核心校常有“带不动”的无奈,其实暴露了传统模式的结构性缺陷,即习惯预设一种中心辐射的模型:核心校是发光的中心和引擎,向周边学校辐射能量、资源和先进经验,以带动整体发展。这本质上是一种知识上位性的预设,无意间否定了联建校的主体性。资源和产出的单向流动在这种结构里被当成了理所当然。核心校输出理念、任务和评价标准,联建校则要投入人力、提供数据和提高参与度,成果

却属于核心校,这样的失衡怎么可能不催生被动和疏离?没有基于专业尊严和认同的信任,行政层面的联合很可能是沙上筑塔。信任一旦流失,后续合作就会没了根基,最后只能形成彼此疏离、工作敷衍的局面。

走出这种困境,或许需要完成一场从“带动”到“共生”的思维转变。

校际交往不该是谁成为核心,而应是去中心化的共同体。每所学校,不管规模大小、资源多少,都有自己的经验和困境,所以活动发起权、议题设置权可以轮流掌握。核心校有时可以

退居幕后,做资源的协作者、经验的提炼者,而不是一直当指令的发布者。

校际协作的起点,也不该是“我们有个好活动”,而是“我们几所学校都在头疼的难题是什么”。是临近期末的复习课没头绪,还是新课标下跨学科教学落地难?围绕这些真实、具体的共性问题讨论、研究和实践,让合作形成对各校发展都有价值的解决方案。

校际协作不是一场跟着领先者跑的竞速赛,而是一次需要相互倾听、调整步频,甚至即便步伐不同,也能彼此看见、互相滋养的共赴之旅。如果我们不再用核心校的快节奏去要求所有联建校,如果彼此的互动能从“你该做什么”变成“我们可以一起做什么”,那些曾经“带不动”的学校说不定就能找到自己的步伐,与同伴并肩前行。

(作者单位系湖北省宜昌市夷陵区实验小学)

校际协作不是跟着跑的竞速赛

□罗敏敏

局内人