

破“茧”而出

——青少年“茧居”个案视角下父母教育的探思

◎ 王 琪 (浙江省杭州市大关中学教育集团, 杭州 310000)

摘要: 学生小D休学在家一年,不愿意和周围人维持正常社交,靠游戏和视频网站来打发自己的日常生活。她时常情绪激动,声称要结束自己的生命;时而面对家人痛哭,想要摆脱现在不正常的生活。小D呈现出青少年“茧居”一族的生活现状,厌学拒学、抗拒人际交往,作息昼夜颠倒。小D的父母也陷入巨大的自责和压力之中。为发挥家庭的作用,让“茧居”学生重新回到学校和社会,教师借助家长学校平台的家长沙龙活动,帮助“茧居”学生家长成长,通过社会专业机构家庭治疗的介入,从影响父母开始,进而为孩子提供成长的契机。

关键词: 茧居; 厌学; 拒学; 家庭教育; 家庭治疗

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 07-0069-04

“王老师,拜托了,帮帮我吧,我爱我的孩子,可是,我真的……真的不知道怎么才能帮助她。”一个中年父亲在电话里无奈、心疼,又带着点绝望地向我发出求助。在家庭里有一个他无能为力的困难存在,他的孩子已经有几个月没有踏出过家门了。

一、茧居

家庭里的孩子,我们暂且称她为小D,休学在家一年,不愿意和周围人维持正常社交,作息昼夜颠倒,靠游戏和视频网站来打发自己的日常生活。她时常情绪激动,声称要结束自己的生命;时而面对家人痛哭,想要摆脱现在不正常的生活。但是对于走出家门甚至复学的建议,总是以“没准备好”“再等等看”来搪塞父母。

孩子这样的状态,我们称之为“茧居”。何为茧居?茧居的概念最初是日本厚生劳动省(负责医疗卫生和社会保障的主要部门)在2010年提出的概念。其定义如下:避开参与一切社会活动;茧居者只待在家中,即便外出也是在离家很近的地方;这种状态至少持续了半年^[1]。从命名中我们似乎可

以窥到这个群体的一些生存状态:一个人像蚕一样把自己封闭在家中,不愿意回到学校、社会中,不愿意接触他人,逃避正常的社会交往。而新时代茧居族同之前相比,更多的茧居状态都是在网络的陪伴下度过,无论是游戏还是视频网站等都是他们唯一能够抓住的精神慰藉。

这位父亲告诉我:我的孩子现在应该是初中毕业了,但是因为一些问题在家休学了一年,现在重新读初三。记得一年前的时候,她情绪很不稳定,学习上,总是一开始的时候会和我们做学习计划,之后会认真执行一个多星期,但是之后就不行了,会突然失去动力。这样的情况反复了很多次。她每天都会电脑前玩游戏,一听到我们说“别玩游戏了,想想以后该怎么办”之类的话,就把自己关在房间里,大声地哭泣。在网上、手机微信里和其他人的交流很正常,但是时常会和我说“想死”,还会踢墙壁。这是我们父母逼得太紧了吗?我的工作也很忙,常年在国外出差,孩子多是妈妈来照顾,妈妈很辛苦,我也担心这样下去她会撑不住。

在父亲的眼里，孩子似乎把自己放逐在房间里，没有任何生命力，和世界没有联结。

而孩子却认为：我们是新兴一代，平行世界的守护者，所以在那个网络空间我很自由，也很快乐。学习是个大概念，我讨厌现实世界的束缚和条条框框。我在网络世界有自己的身份，展示自己的英语能力，有自己的社团，我觉得自己的价值大家都能看到。但是学校，呵呵，我不喜欢。当然我的成绩也不理想。他们总是说我行动力差，我的编辑从来不催我稿，我都是准时高质完成的。我很痛苦，也很快乐。我和大家不一样，又和他们很相似。

面对孩子的执着，父母总是投降的一方。在同班主任商量后，孩子如愿休学待在家里。

二、溯源

茧居是青春期的混乱情绪所导致的退行。

小D最初因为昼夜颠倒的作息没办法维持学校的正常学习，断断续续请假之后，因要面对中考的必然选择，父母在与班主任商量后，决定休学。在休学期间，我一直与家长保持联系，关注小D的情况。小D厌学在家的情况让其父母着急不已，在学校的建议下去了专业医院的心理科。医生诊断小D为抑郁状态，并且给她开了药。小D在服药近一个月之后，不仅没有见好，而且整个人因为药物的原因变得更加迟钝了。诊治只进行了短暂的几周，小D便拒绝再去医院。

茧居，是心理层面的问题，但并不是一种疾病。田村毅先生认为茧居是孩子发展到青春期、青少年阶段，没有得到正常发展而造成的现象。茧居人群的误诊率相对较高，因为其症状的表现如同情绪障碍所表现的一样，同时还有网络成瘾等问题。而药物摄入的副作用会让这些人群神经变得更敏感，家人变得更焦虑，陷入一个恶性循环的状态，甚至会彻底击溃心理防线，退缩行为会越来越明显。

社会心理学家认为，10岁之前的孩子会比较安全地生活在“自我世界”中，其中有父母、老师等人的保护。这种基本的安全感和信赖关系的形成，会让孩子产生一种在世界上生活真幸福的感觉，同时有些被照顾很周到的孩子就会形成“万能的自我”的认识。而进入青春期，进入学业压力更大、

人际关系更为复杂的初中生活时，孩子们就要把这种靠他人力量生存变为靠自己的力量生存，从而产生“社会的自我”。“社会的自我”懂得要为自己的行为负责，能够适度地自我肯定，适应复杂的“外部环境”。在这个关键的转折期，如果没有很好地适应，获得“社会的自我”，个体很有可能就想逃避学校、社会，回到那个曾经让他倍感安全的环境——家中，处于茧居状态。可以这样理解，茧居就是一个人被周围的人当作大人来对待，但是他自己却还没有充分地培育好“社会的自我”，也没有进入可以提供自我动力的状态^[1]。他们只能和自己心理距离最近的家长进行正常的交流，而充满未知关系的其他个体都是他们想逃避和避免接触的对象。

小D的父母非常担心自己的孩子，经常会电话和我联系。他们是负责的父母，对于小D出现的状况自责不已。父亲责怪自己常年出差在外，对孩子的照顾过于疏忽，而母亲过于关注小D的成绩，又给了她太大的压力。开始休学之后，父母和孩子的对话中经常少不了“你有没有想过以后怎么办”“过几天想不想去学校”之类的话题。但小D经常会说“我现在大脑没办法去思考将来的事情。我不知道，也不想知道”来冰冷地回应。

前面提到的“万能的自我”状态，此时的孩子会将自己遇到的各种问题归咎于他人，自己没有能力为自己的失败承担后果。而青春期到来，很多家长认为孩子已经长大，能够独立承担一些责任的时候，小D的“社会的自我”还没有完全发展出来，自信心受到打击，为了能够自我保护，退行到青春期之前的心智行为状态，以暂时回绝掉周围人对自己“社会的自我”要求。

这样来看，“茧居”状态一方面和孩子自我发展息息相关，另一方面确实也是不同教养方式的反映。因此，在面对这样一个锁在家中的孩子，我通过多次电话谈话以及面谈，给他的父母更多关于改变的方法和背后的理论。他们的孩子，依旧需要他们自己去拉出房门。

三、改变

家庭一方面是“茧居”者获得喘息的安全空间，另一方面也是我们努力让他们回归到正常状态

的主战场。而父母则是解决茧居的关键所在。

（一）联结

“更新”家庭中惯性语言，使用“语言”梳理情绪，让家庭成员重新联结起来，更好联结起来。而其中沟通语言更替和反馈性用语的更新是两条初学者“易走”的路。

1. 良好沟通的信号是获得勇气的契机

这时的父母自责和强迫性拉动孩子回归到正常状态都是不太明智的选择。找到让孩子慢慢从“万能的自我”小孩心态变为“社会的自我”的大人心态需要一个契机。良好的沟通就是其中之一。

“学校不好，没意思。”

“能感觉到你觉得学校生活似乎很乏味。那你不能具体说说，我觉得能更详细地了解一些你的想法，对我来说很重要。”

理解孩子的感受，多听孩子说说，而不是很着急用“这种想法是不对的”之类否定的话来斩断你们可以沟通的可能性。

“你真正的想法是什么？你想要怎么做？”

“我想在家里待一段时间，确实在学校的感觉糟透了。”

“所以在家里你会认为更舒服一些吗？”

“是的。我喜欢待在家里。一个人的感觉很放松。”

“嗯，看来学校会给你很大的压力。那你有考虑过将来的事情吗？”

“不想考虑。”

“我能理解你的茫然，可能你也没有想好要怎么做。但是这对你来说是很重要的事情，我很希望你在心情还比较放松的时候把这件事认真思考一下。我会尊重你的决定，也希望你能真诚对待我。”

“好吧。我心情好的时候会认真想想。”

看似家长没有真正解决自己内心的疑虑，但在孩子心中已经埋下了一个可以良好沟通交流的种子。孩子也会因为家长能够认真听自己真正的想法而感受到安心，从而会产生想要打破窘境勇气。

2. 肯定的批评是梳理情绪的法宝

待在家里的孩子，影响了父母原有的生活节奏。不批评孩子不行，但是总批评他们似乎只会让亲子关系更加僵化。批评也分为两类：肯定式批评

和否定式批评。肯定式批评的重点不仅在于鼓励孩子做得好的部分，而且会赋能孩子，让他有信心面对将来的同类型问题。相反，否定式批评则是就孩子的弱点不断给予刺激，让孩子强化自己不行的概念。中国式家长很喜欢用激将法，夸大事情或者行为的负面影响，殊不知这样会让茧居的孩子更容易陷在“万能的自我”中走不出来。

“我以后都会是这个样子吧，你们肯定失望透顶了。”

“我可不这么认为！你随时可以自立的，你有足够的能力照顾好自己。如果你想尝试一下，我们会全力支持！”

肯定式的批评，让孩子感觉到支持，并愿意去尝试。

“我不想去学校。”

“你这样一直不去学校，最后只会待在家里，你的人生就完蛋了。上不了高中，没有大学读，找不到好工作，还有什么前途？赶紧去上学！”

这是我们家长常用的否定式批评。

“没关系！现在不去学校也没事！但是明天就要去了！”

这么说听上去好像是肯定式的，但是这种方式并不能对孩子起到鼓励作用。

“就算一时半会不去学校，人生也还很长。你很快就能追赶上来。不像其他人一样笔直地向前走，也可以一样度过人生。你还是有能力的，拼尽自己的能力前进就好了。”^[1]

小D的父母，学习了沟通语言之后，和孩子的交流进入了一个比较良性的循环中。孩子偶尔也愿意和他们说说自己的想法。

孩子的退行是由混乱的情绪引起的，当情绪作为一条流淌的河被认可时，混乱自然会消失。

（二）成长

生命之河流淌起来之后，父母和孩子都面临彼此的成长。

1. 家长沙龙让我不再感到孤单

起初小D的父母非常焦虑，对于脱离正常生活轨迹的孩子，根本没有办法接受现状。正好我校的家长学校进行了三期厌学拒学孩子的家长沙龙活

动,小D的父母全勤参加,并自述收获很大。

沙龙中家长的孩子多少都有厌学拒学,甚至茧居在家的情况。他们聚在一起一同探讨类似的问题,相互交换信息。在这样的同质群体中,他们会感到安全。不是面对医生或者教师时有一种卑微感,而是平等的似乎“同病相怜”的感觉,能够相互给予勇气和鼓励。羞耻感会暂时丢弃,让家长从“只有我家是这样”的孤立感中解脱出来。家长的情绪得到很大的支持,更容易让他们恢复自信,用更加坚韧的心态来面对茧居在家的孩子。

小D的父亲说:我们发现小D的情况不是独特的,似乎松了一口气。但是我知道还有很长的路要走。从活动中汲取了很多能量,似乎有勇气面对接下来的困难了。我知道这是一个持久战,没办法,还是得接招。不过这个活动,让我似乎看到一点点曙光,希望太阳能早点出来。

当父母心态有所变化,似乎一切都在往好的地方发展。此时的小D在家已经4个月了。而一直陪伴着他的父母似乎也悟到了,对于孩子,要耐心等待可以“推动”她的时机。

2. 家庭治疗获得专业支持

前面提到“茧居”是一种心理问题,当小D没有足够能量去发展出新的“社会的自我”时,也许心理咨询是一个好方法。通常心理咨询是面对本人开展工作,但鉴于小D并不愿意接受治疗,家庭治疗的优势就凸显出来。家庭治疗目的是发现人与人之间关系的症结,有针对性地对问题个人所处的环境进行调整,从而解决问题^[2]。因此,在最初本人不到场的情况下,家人持续接受咨询面谈,也会有所改变,从沟通方式到父母自身的情绪状态的变化,影响当事人的环境空间,从而达到“茧居”当事人的变化。

小D的父亲说:“孩子出问题,责任主要是父母的。”最开始的时候我不这么认为,但是和咨询师谈过之后,我发现确实是自己的教育方式不当,和孩子沟通的方式出了大问题。咨询师让我觉得很温暖,就在我无比自责的时候,他告诉我:“这没什么大不了的,我们有机会来修正这一切,而且这些在孩子出问题比较早的时候出现,也是给我敲警

钟。”这让我安心了不少。

家庭治疗让他们重拾信心。

四、开门

在小D茧居5个月之后,她第一次愿意主动走出家门,跟着父母一同接受家庭治疗。

小D和我通电话时,谈到对于半年以来父母变化的感受这样说:似乎在家的感觉变得不一样了。我能感受到爸妈发生了很大的变化。之前虽然休学是他们同意的,但是整天反反复复说我将来怎么办,我都烦死了。但是奇迹发生,之后很长一段时间,他们对这个问题闭口不谈了,而且告诉我可以安心休息一段时间,慢慢好起来是需要时间的。我很诧异,他们竟然想要理解我了,还是给我下套?我如果好一点,是不是又要把我弄到学校去了?之后我们谈了很多在学校的感受,平静的谈话感觉还不错,至少他们在听。

开心的是,小D一家人在家庭治疗师的帮助下,渐渐走出了茧居的阴霾,而且在新学年的开始,小D也复学回归到学校生活。也许适应环境还有很长的路要走,但是我相信小D同学在父母、学校、社会的帮助下,逐渐发展的那个“社会的自我”会越来越成熟,能更好地应对各种未知的挑战。

五、关于父母

小D从房间里走出来试图重新去适应环境,孕育出更适宜的社会功能,但她对于自我、他人以及世界的认知依旧需要父母孜孜不倦的引导和守护。她需要自己走出一条路,但这条路上透着的微微光亮是父母奋力点亮的。家庭的教育方式有很强的惯性,而父母自身也需要面对个人议题以及新生问题带来的阻力。然而,学校通过不同的机制,通过更适宜更专业的疏导,让父母在“父母课”上获得更多实用的技能。以此让家庭成员都各自焕发出新的生命能量。让家庭中每一个人都能破“茧”而出。

参考文献

[1]田村毅.抢救茧居族——青少年社交恐惧症家庭治疗实务指南[M].北京:人民邮电出版社,2018.

[2]Michael P.Nichols 家庭治疗[M].第十一版.方晓义婚姻家庭治疗课题组,译.北京:北京师范大学出版社,2018.