

# 适度“无聊”是孩子成长的必要养分

## 家教沙龙

节假日，家长带孩子出去游玩，享受美好时光，但离开了电子产品，孩子是否会觉得无聊？随着电子产品的普及，孩子们的生活被各种游戏、视频和社交媒体填满，似乎每时每刻都有事情可做。然而，离开电子产品的这种“无聊”状态，其实对孩子来说意义重大。无聊和发呆到底是不是浪费时间呢？家长该如何引导孩子正确看待和利用这些“无聊”的时光呢？

### A “无聊”是兴趣的摇篮 可催生自我探索

在当今竞争激烈的教育环境中，许多家长倾向于将孩子的日程安排得密不透风，将任何未被学习任务占据的时间视为“空白”。“这种对‘无聊’的负面认知，实际上可能阻碍了孩子全面发展。”广东省河源市第一中学心理教师吴永筱指出，这种观念与现代心理学研究背道而驰。心理学研究成果显示，适度的无聊时光并非教育死角，而是儿童成长的必要养分。

神经科学研究显示，当大脑处于“无聊”状态时，默认模式网络(Default Mode Network)会自发激活，这个负责自我反思、创造性思维和情景记忆的脑区，正是创新火花的发源地。美国心理学家桑迪·曼恩的追踪研究发现，经历过适度无聊体验的儿童，更有助于锻炼发散性思维和提高抗挫折能力。

吴永筱表示，“无聊”是孩子面对自我时的最初体验，它是兴趣的摇篮。当孩子脱离外部安排，不得不自主思考时，往往会诞生天马行空的创意。例如，玩石子、捉蟋蟀、编故事等，正是“无聊”催生的自发探索。

吴永筱指出，儿童需要通过自主探索建构对世界的理解。当孩子感到无聊时，他们被迫面对一个问题：“我想做什么？”这一过程能帮助孩子识别自己的兴趣（如无聊时选择画画而非搭积木）；培养耐心和延迟满足能力（如等待灵感或参与游戏）。“无聊”是孩子思考生活的机会，在无所事事中，他们学会倾听内心，逐渐形成兴趣和独立意识。

真正的学习源于内在动机。吴永筱强调，在无聊中，孩子会自己设计游戏（如“过家家”）；解决实际问题（如用积木搭一座能承重的桥）；这些能力恰恰是AI时代最需要的“非程序化技能”。允许孩子管理无聊时光，实则是赋予他们规划生活的练习，这对未来应对复杂社会至关重要。

### B “无聊”让孩子学会自处

当孩子喊“无聊”时，他究竟想表达什么呢？吴永筱表示，当孩子说“我好无聊”时，可能有以下潜台词：“我需要你的陪伴”（低龄儿童常见）、“我对当前活动不感兴趣”（需尊重孩子的选择权）、“我累了，想换种方式放松”（如从作业切换到户外活动）。

“此时，父母就可以共情孩子，问一问他：‘你觉得无聊是因为想玩新游戏，还是想和我待一会儿？’如果孩子是希望和父母待一会儿，那父母这期间不用刻意做什么，抱抱孩子，跟他随意聊聊天即可。孩子此时只是想从父母身上获得爱的充电，陪伴就足够了。如果孩子说，想参与新的活动，那父母就可以询问孩子想参与什么新活动，给予孩子足够的选择权和自主权。若孩子需要活动建议，家长可提供‘非结构化’选择（如涂鸦、积木、户外探索）。这类活动无固定目标，能让孩子自主定义玩法，保留创造空间。”吴永筱说。

“‘无聊’不是教育的敌人，而是孩子与自我对话的契机。”吴永筱强调，在这个追求效率的时代，敢于让孩子“浪费时间”，或许是最奢侈的养育智慧。“无聊是生命存在的一个必然状态，孩子正是在这样的状态中，完成生命给予的更高级别的任务——学会同自己相处。在这个瞬息万变的时代里，让我们一起放慢脚步，给孩子们一个更加宽松、自由的成长环境吧”。

### C 独处能力 是情绪成熟的重要标志

日常生活中，当孩子说出“我好无聊”时，很多家长会陷入两难：既担心过度安排剥夺孩子的自主性，又忧虑虚度光阴影响孩子的发展。心理学研究发现，适度的无聊恰是培养创造力和心理韧性的黄金机会。斯坦福大学教育研究中心追踪实验显示，每周拥有2小时至3小时自主安排时间的孩子，更有利于提高孩子的问题解决能力。广东省河源中学心理教师杨柳英从发展心理学角度，解析了不同年龄阶段孩子的应对方法。

对于学龄前（3岁-6岁）孩子，家长要通过具象化引导其发展象征思维。比如，当孩子摆弄玩具说无聊时，家长蹲下来用“魔法提问”：“如果这个小熊会说话，它现在想去哪里冒险？”建议家长准备“神奇材料盒”（鹅卵石、小木块、彩纸、自然物等），当孩子无聊时取出，家长可以问：“猜猜这些宝藏能变成什么？”家长可以每天抽出半小时陪同孩子共同完成这样的对话。

小学低年级（7岁-9岁）孩子开始渴望社会认同，家长可以说：“你上次在小区收集树叶做的画作特别棒，要不要再创造个新作品？”家长可跟孩子一起制作“挑战卡片”，用十种不同材料完成十幅画作创作，计划每周完成一幅，最后可在家里办个家庭展览，培养孩子的目标感。

小学高年级（10岁-12岁）孩子抽象思维萌芽，家长可采用苏格拉底式提问：“你觉得真正让你无聊的是什么？是事情没意思，还是暂时没找到感兴趣的点？”家长可引导制作“兴趣探索地图”，写下所有想尝试的事情，每周选一项实践。

青春期（13岁以上）孩子需要被赋予决策权，孩子在这个阶段，家长要尊重其独立性，可以说：“我注意到你在找事情做，你现在最想做的是什么？”家长与孩子共同制定自主时间公约，同时约定电子设备使用时段，留出孩子可自由支配的时间。

临床心理学家温尼科特说：“独处能力是情绪成熟的重要标志。”当家长不再急于填满每个时间缝隙，孩子才能真正发展出自我对话的能力。



### D 引导孩子 与“无聊”做朋友

“妈妈，我好无聊啊……”这样的场景正在无数家庭上演。杨柳英表示，当孩子们开始抱怨无聊，很多家长如临大敌，立即启动“救火模式”：递上手机、打开动画片、翻出绘本玩具等。但心理学研究表明，这些即时满足恰恰切断了孩子发展重要心理能力的契机。家长不妨尝试以下做法。

1. 搭建安全容器：创设“无聊缓冲区”。在家里设置“神秘盒子”，放入未经加工的天然材料：松果、鹅卵石、麻绳、木片。这些开放式材料不会直接告知玩法，却能激发孩子的原始创造力。

2. 启动观察者模式：从“解决问题”转向“发现可能”。当孩子说“无聊”时，尝试将“那我们来……”的句式改为“你注意到……”例如：“你注意到阳台的绿萝叶子在跳舞吗？”“你发现积木在阳光下会有影子游戏吗？”这种引导能帮助孩子建立对环境的觉察力。

3. 制定“无聊转化公式”：情绪认知三步法。

教孩子识别：“我现在心里空空的，像被风吹过的空罐子。”（情绪命名）

引导思考：“这个空罐子可以装下什么有趣的东西呢？”（转化启动）

共同实践：“我们试试把罐子变成传声筒，还是存钱罐？”（行动转化）

这套方法基于情绪ABC理论，能帮助孩子将消极体验转化为创造动能。

4. 建立家庭留白契约：每周2小时无计划时光。全家人共同签署“留白协议”，约定每周固定时段不安排任何既定活动。研究发现，家庭集体留白能提升亲子互动质量，促进心智化能力发展。

儿童心理学家维果茨基说过：“游戏是儿童自我发展的最高表现形式。”而优质的游戏，往往始于看似空白的无聊时刻。当我们不再急于填满每个时间缝隙，孩子才能在这些缝隙里播种想象，收获成长。

据《羊城晚报》

