

家长别总强调“牺牲感”，要倾听并理解孩子 谁说暑假生活一定“鸡飞狗跳”

家教沙龙

暑假中，孩子们终于可以暂时放下学业压力，享受自由时光。然而，对于许多家长来说，孩子长时间在家可能会带来一系列挑战：状态松懈、喜欢点外卖、与父母意见不一致……面对这些问题，家长该如何应对，听听心理老师的建议。

家长陈先生：孩子中考录取结果出来后，一下子就松懈了，该怎么调整状态？

答：孩子经历初三冲刺后进入“目标真空期”，这种既松懈又焦虑的状态很常见。您敏锐的观察是帮助孩子的第一步，但也要避免过度关注和唠叨。让孩子从高压中恢复元气，在相对自由中发现内在动力和兴趣，为高中蓄积心理能量。

允许“慢下来”，但不陷入“停滞”。与孩子坐下来平等沟通，制订“小目标+大自由”计划。每天安排完成1到2件轻松但有意义的小事，如阅读、运动等。其余时间，允许孩子自由安排，鼓励孩子捡起因备考搁置的爱好，或尝试新鲜事物。若孩子不抵触，可以少量、轻松地接触高中知识（如看相关纪录片等），重点是激发好奇，消除陌生感。

家长吴女士：都说初三的暑假很关键，今年女儿的暑假加练量已经拉满，她还主动放弃旅行，但我总觉得要劳逸结合，应该怎么帮她适当解压、放松呢？

答：高强度的“满弓”状态若缺乏科学调节，反而可能消耗长期续航力，影响冲刺阶段的表现。微小而持续的放松，远胜于集中式、刻意的娱乐。暑假学习是把放松科学嵌入学习系统，用高质量休息来助力学习的效率，把苦学提升为巧学。

最关键的是建立学习-休息的硬性节奏，可以把学习时间切割成45分钟至50分钟高度专注+10分钟至15分钟彻底放松的循环。可以用计时器严格执行，休息时间必须离开书桌。彻底放松的时间可以激活身体，比如拉伸、远眺、擦桌子、深呼吸、听音乐、逗宠物、吃水果。

休息时不能碰手机，避免信息过载，也不做“烧脑”活动。我们的目标是让大脑从专注模式切换到发散模式，促进知识后台整合。可以在一天中固定设置1个至2个稍长的放松锚点，比如饭后30分钟至40分钟，这是雷打不动的大脑重启时间，作为亲子时光，一起轻松一下，体验无压力的平静或微小愉悦。

家长杨先生：娃放了暑假，在家吃饭的频率直线上升，我们一天三顿变着花样做饭，可她却时常想着点外卖，或者出去吃汉堡喝奶茶。作为家长，应该怎么引导？

答：孩子不是简单的馋，而是一种心理信号。日常环境相对固定，外卖、快餐代表不一样的选择和“我”的决定，这是青春期孩子尝试独立、体验掌控感的方式。汉堡、奶茶常与同学聚会、潮流文化关联。孩子可能通过选择同龄人喜爱的食物，在想象中满足社交归属需求。当然，高糖、高脂、高盐食物能快速刺激大脑奖赏回路，带来强烈愉悦感，这是生理本能。

孩子的想法本身没有对错，是成长阶段的正常心理需求。家长不用否定孩子的渴望，而是拓宽她的选择，把家庭变得更有吸引力。卸下孩子的防御，先认可再引导，传递理解，而非指责。建立好关系后，就可以给欲望一个安全出口，例如协商一个美食日。同时，继续尝试升级家庭餐桌，在家制作孩子感兴趣的食物，让家庭餐桌上的健康美味更有竞争力。

家长要避免突出“牺牲感”，不说“我们这么辛苦做饭，你还挑”，这会让孩子内疚或逆反。多试试正面描述，比如，“我们一起好好吃饭，是为了全家人都健康开心”，当然，饮食习惯的调整是长期过程。只要家庭氛围愉悦、选择丰富，孩子对快餐的过度渴望会自然淡化。

家长方女士：孩子的两个好朋友原来成绩不如他，中考却发挥得很好且超过孩子很多分。孩子现在的情绪很复杂，该怎么帮助孩子？

答：您应认识到这是一次教会孩子如何面对不如意、如何管理复杂情绪、如何认识真正的自我价值、如何在逆境中奋起的机会。先创造安全私密的环境，专注倾听孩子表达难过、不甘甚至嫉妒的情绪，不打断、不评判，可以用“这很正常，说明你在意自己”等话语共情，接纳孩子。然后用温和的语气，引导孩子。帮助孩子理解中考有偶然性，人生是长跑，未来取决于自身努力；强调他的独特优点和价值，将注意力从“和别人比”转向“如何提升自己”，引导他在思考心态和方法等方面可改进之处。

家长沈先生：孩子今年10岁，暑假中想跟着好朋友去练羽毛球，其实他更适合练篮球，该怎么和他沟通？

答：你纠结的不是选择，而是沟通，说明你很用心地考虑到了孩子的优势和心理需求，担心用错了方法。

我们不妨了解一下背后的原因，是珍视友情、喜欢打羽毛球，还是对打篮球的自信心不足？你可以把孩子当成大人一起交流讨论，比如，作为一项长期兴趣，哪项运动更有让他坚持下去的动力？比如，一起回顾孩子在篮球上的成功、快乐，激发他对篮球的热情。暑假是提升优势运动的好时机，让他想象一下提升后的结果会是一件比较酷的事，没准好朋友还会变成小粉丝。通过尊重、理解、正向引导，让他作出更适合自己的选择，这样的沟通既有效又舒适。

家长汪先生：暑期很“烧钱”，夏令营、兴趣班、旅游……各种开销远超预算，想省点钱又怕孩子假期体验不好，该如何平衡？

答：高质量的假期不一定要高消费。你可以利用社区资源，如免费图书馆、博物馆、公益兴趣课堂，既拓宽孩子视野又节省开支；多鼓励孩子参与社会实践，比如当社区志愿者、学习家务技能，在实践中成长；和孩子一起进行家庭周边游、亲子阅读、科学小实验等低成本活动；引导孩子了解家庭情况，让他们明白，假期的快乐与收获，和花费多少并无绝对关联，共同创造充实又经济的假期。