

家长如何给孩子过生日？用心比花钱更重要 “不扫兴的父母”收获孩子的大拥抱

家教沙龙

孩子的生日，对不少家长而言，就像一场年度“大考”——怎样才能既实现孩子的心愿，又让这份付出值得？如何让这一天既热闹难忘，又不至于铺张浪费成为负担？

生日背后的意义，从来不只是吃喝玩乐，也不在于场面有多华丽。心理老师指出：生日的真谛，在于孩子是否真切感受到——自己在爱与期待中，又长大了一岁；而家长能否在忙碌的筹备里，体会到亲子关系的升温 and 悄然流动的温情。

A “你的生日你做主” 12岁儿子主持所有流程

金女士的儿子小泽读六年级，10月份迎来了自己的12周岁生日。往年生日都是金女士在家烧一桌子菜，招待儿子的好朋友们，一起吃个生日蛋糕，在家看会电视，或者一起搭乐高，然后就结束了。

但是今年儿子提出，要去肯德基办自己的生日会，一来是今年想邀请的好朋友有点多，家里坐不下；二来是儿子参加了别的小朋友的生日会，觉得在外面办更有“面子”。看着比自己还高半个头的儿子，金女士答应了。正好家楼下就有一家肯德基，准备起来也不算麻烦。

今年的生日会，时间、地点、邀请函都由小泽自己敲定，他一个个邀请朋友。需要金女士准备的“生日会物资”，小泽列了一个简单的表格：生日蛋糕1个、运动饮料10瓶、桌游卡牌1副、水果若干、炸鸡现场点单……看到儿子做事这么有条理，金女士甘心退居幕后：“你们就负责好好玩，你的生日你做主。”

到了生日当天，儿子一副“主人翁”的派头，安排座位、呼朋唤友，金女士和丈夫悄悄站在餐厅角落，用手机记录下儿子长大的这一幕。

中间有个小插曲。当时，有位送孩子来参加生日会的妈妈，想阻止孩子吃鸡翅，金女士一个箭步过去拉住她：“特殊时刻，别扫了孩子们的兴。”

小泽自己主持了整个生日会流程：点蜡烛、切蛋糕、玩“狼人杀”。家长们则默默把孩子们吃剩的食物等整理好，把垃圾放到餐厅的指定回收处。

“小泽妈妈，我们想吃冰淇淋！”

“我们的脉动饮料喝完了，还想续杯！”

孩子们尽情畅快地玩，金女士和丈夫两人忙里忙外做着后勤工作。

生日会结束，小泽给了妈妈一个结结实实的拥抱：“老妈，你今天太给力了！情绪价值给我拉满了。”

金女士看着儿子的笑脸也觉得欣慰，她对记者说：“小时候我就想要一个这样自由自在的生日会，一年一次完全随我心意的日子真的很珍贵。我要做‘不扫兴的父母’，也是完成了自己小时候的心愿。”

B “不想再当洋娃娃”，10岁女儿只想和小伙伴玩

施女士的女儿希希上四年级，10岁作为“大生日”，希希盼望了很久。施女士本来想给她好好操办一下，订个酒店，把亲朋好友都请过来，但是希希表示，想低调一点，只邀请自己的好朋友们：幼儿园同学、小学同学、兴趣班同学等，并想把场地放在麦当劳，因为“大家都喜欢吃”。

“妈妈，我不想被当成洋娃娃那样展示，穿着公主裙、表演才艺，我只想和我的小伙伴们一起玩。”希希跟妈妈软磨硬泡，最终得到了首肯。

为了让希希和小伙伴玩得开心，施女士再三和门店店长商议细节，既给孩子们一定的空间，又让孩子们不要太影响店里的顾客。最后达成一致：把生日会的时间放在上午。“孩子们难免跑来跑去，上午顾客相对较少，对门店的影响少一些。上

午生日会结束，下午孩子们还可以继续来家里或者去商场玩。”施女士说。

和希希一样不愿意被安排的还有五年级男孩小丁。

小丁性格比较内向，去年生日会被丁妈安排在了家火锅店，小丁刚把生日帽戴上，火锅店工作人员就“一通热情操作”，又是唱歌又是跳舞，小丁全程没好意思抬头，连脖子都红了。

今年过生日，他再也不肯去外面了。

“今年我们就在家里过了，给他买了蛋糕和一个大披萨，他邀请了两个好朋友，吃完披萨，申请打一小时游戏。”丁妈坦言，“孩子大了，不肯再被安排了。我本来想去外面过生日，给他拍点视频，但最后还是按照孩子的意愿办了。”

C 读懂生日需求背后，真正的情感信号

作为初中心理老师，杭州竺可桢学校教育集团浦沿中学副校长、心理辅导站站长商阳在工作中，观察到不少孩子对生日既期待又有些失落。

“家长们费心筹备，孩子却未必满意，这背后确实涉及到一些青少年心理需求的问题。”商阳坦言，筹备生日的关键，不在于花费多少，而在于是否真正理解孩子内心的渴望。

以初中阶段的孩子为例，他们正处于自我认同和社交需求发展的关键期，邀请好友共度生日，表面是聚会，实则是寻求归属感与社会认同的表现。商老师说，青春期孩子正从家庭走向同伴群体，朋友的参与意味着自己被朋友圈认可。

基于此，家长可以筹划组织跟孩子要好的几个朋友一起做披萨、玩桌游，重点是创造轻松深入的同伴交流氛围，而非形式化的昂贵宴请。

而不管是小学生还是初中生，想要礼物的背后，是渴望被理解和被重视。

“向父母索要礼物背后，传递着

‘你懂我’的信号，通过礼物确认自己在父母心中的独特地位”。从情感满足角度，家长准备的礼物不一定贵，但要送到心坎上，“比如孩子喜欢的动漫周边、渴望已久的书籍，甚至一封手写信，都比昂贵名牌更能打动孩子”。

在生日会的举办上，商阳不建议奢侈，这会带给孩子错误的价值观，致使孩子盲目追求物质形式化。“从小就参加奢靡的生日庆祝派对，在心理学中被视为是拉升快乐阈值的错误行为，久而久之，反而导致孩子缺乏感知快乐幸福的能力。”商阳建议在孩子生日这一天，家长可以给孩子制造“专属感”，让他们感受到“我是主角”。

商阳还分享了一些实用的建议，每年可以固定一些家庭小仪式：家长做一碗长寿面、拍摄全家福……这些持续性的仪式比一次性消费更能滋养孩子；向亲朋好友分享孩子这一年的美好变化，让孩子感受到成长被关注；引导孩子将部分礼物或祝福转化为有意义的行动，如将部分礼金购买图书、做一次公益活动等。

D 这是成长的对话，而非物质的竞赛

当孩子的生日成为家庭年度“大事”，不知不觉间就发展成了一场无声的“内卷”。

在快节奏的生活中，很多家长习惯用物质表达爱，用规模衡量用心，但教育的智慧恰恰在于回归本质——一碗长寿面承载的关怀，一本成长相册记录的时光，一群好朋友围坐吃面的欢笑，一枚特别制作的生日书签……这些看似平凡的瞬间和不昂贵的物件，都传递了一个核心信息：

你的成长被看见，你的存在被珍视，这些恰恰是孩子成长中最珍贵的养分。

生日本质上应该是一次成长的对话，而非物质的竞赛。

在这场看似家长为孩子举办的庆典中，心理专家和资深教师的观察也给出了清晰的答案：孩子要的从来不是昂贵的礼物，而是被理解的感动；不是华丽的场面，而是成为主角的专属感。

想要为孩子策划一场生日会，要关注过程而非结果，即使蛋糕烤糊了、游戏玩输了，这些有趣的“小意外”，或许会成为日后温馨的回忆；让生日回归本真，不是降低标准，而是提升品质，懂得用情感联结代替物质堆砌。

当我们把关注点从“花了多少钱”转向“用了多少心”，生日的真正意义自然就会显现。

本报综合报道

