

心理关注

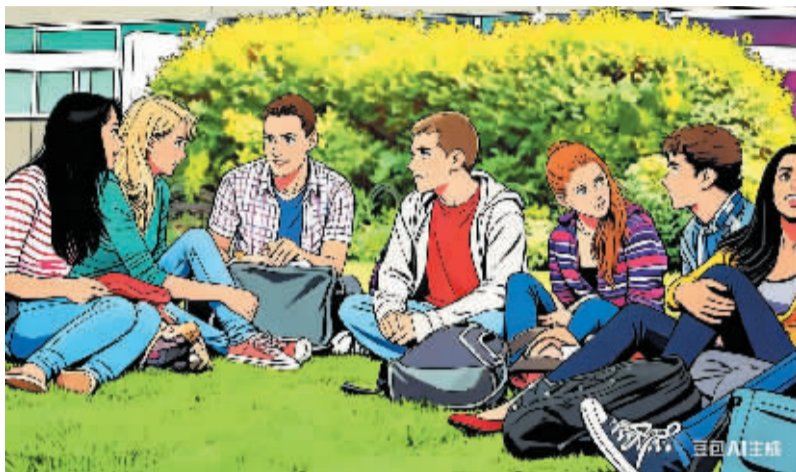
大学生寒假染烫归来

孩子不是“学坏”，而是青春的延迟释放

寒假将至，不少家长期待与大学生子女团聚，却也担忧孩子带着各种颜色的染烫“潮发”归来。近期，重庆某中学强制剪发事件的刷屏，更揭开了这股热潮背后的心理需求。作为常年穿梭于校园和心理门诊的心理工作者，我想告诉大家：大一新生的井喷式染烫潮，从不是“学坏”的信号，而是青春期个性需求被长期压抑后的“补偿性释放”。

其实，家长们对待潮发归来的孩子不必过度焦虑。从中学阶段被校规严格管控发型自由，到大学这个相对宽松的环境里，终于找到了宣泄的出口，理解这背后的心理逻辑，家长们才能真正接纳孩子的这份“个性表达”。

从发展心理学看，大一新生染烫的核心是“自我认同的延迟补偿”与“身份转换的仪式感”。中学是构建“自我同一性”的关键期，孩子需通过外在符号证明“我是谁”，发型便是最直接的载体。他们的核心是三大需求：首先是自我认同的外在表达，发型低成本、易掌控，能快速传递“与众不同”的信号，缓解在生活中遇到的挫折与焦虑；其次是同伴认同的融入需求，跟风换发型是为获得在群体中的价值感，希望得到关注，冲破人际交往中的困顿；最后是对权威的隐性反抗，通过“边缘违规”的发型改变，获得独立的掌控感，缓解被长期管控的压抑。但多数中学“前不遮眉、侧不过耳”的严苛发型禁令，并不适合所有脸型和喜好，剥夺了中学生对个人形象审美个性的探索权。这些被压抑的需求不会消失，



只会在大学脱离管控后爆发；而改变发型，也是他们告别中学束缚、建立独立的大学生身份认同的心理仪式。

重庆某中学强制剪发事件，正是这种“压抑到反弹”链条的极端体现。这种暴力手段本质是懂青春期心理需求的情绪失控行为，也为大一染烫潮埋下隐患。

对家长而言，接纳大学生寒假染烫发归来的孩子，先要接纳他们被压抑的青春需求，这也是缓解自身焦虑的核心。

分享几个实用的小方法，帮家长轻松应对，用接纳代替指责，才能让寒假团聚更融洽。

首先，做好心理建设，管住批评的冲动。看到孩子的新发型时，别急着说“不好看”“学坏了”，先试着平静观察，甚至可以温和地问一句“这个发型是你选的还是发型师推荐的？挺有个性的”，先让孩子感受到被尊重，避免一见面就陷入对立。

其次，主动沟通背后的故事，理解比否定更有效。可以趁聊天时聊起发型：“中学时学校管得严，没机会选自己喜欢的发

型吧？上大学终于可以随心所欲了。”引导孩子说出染烫的初衷，当你读懂他背后的自我表达需求，焦虑自然会减轻，同时提示一下，经常染烫发，会对发质有影响。

最后，把关注点从外在拉回内在。家长真正在意的，其实是孩子是否健康成长，与其纠结发型，不如多关心他的大学生活、学习状态和心理感受，亲子相处的核心从不是统一审美，而是情感共鸣。

毕竟，教育的目的是培养有个性的独立个体，而非千篇一律的标准化，我们要读懂当下时代孩子心理的需求。

从重庆这起强制剪发事件，我们也读懂大一的染烫井喷潮，并不是孩子“突然叛逆”，而是中学阶段个性需求被压抑的必然结果。比起统一的发型，青春期的孩子更需要被看见、被尊重；比起用暴力维系的表面秩序，成人更该做的，是为孩子的个性成长提供合理出口，让他们在被理解中完成自我认同，而不是在压抑中等待“井喷式反弹”。

中国心理科普作家 曹大刚

成长
心扉

家有“小常同学”

“小常同学。”“我在！”“请把衣服叠一下。”“好嘞，我这就去！”“请把碗刷一下。”“马上完成！”这是我们家每天都会上演的“情景剧”。而这个随叫随到、认真干活的“小常同学”，并不是智能设备，而是我家二宝——常富强，今年十岁。

以前让他做家务，总是磨磨蹭蹭。不是说作业没写完，就是躲进房间不出来，三催四请也不情不愿。转机来自一次整理旧物。我无意中翻出了他六岁时最爱的智能玩具——“小爱同学”。只要一声呼唤，它就立刻回应、讲故事、唱歌，当年二宝简直爱不释手。

那天他看到玩具，眼睛一亮，玩了一会儿，忽然跑来对我说：“妈妈，以后你让我做事，也像喊‘小爱同学’那样喊我‘小常同学’，好不好？”我一听，立刻答应，心里还暗暗高兴。

从那以后，每次喊“小常同学”，他都会干脆利落地答应，立刻行动。不但不拖拉，有时还会主动请缨：“妈妈，‘小常同学’要去拖地啦！”

我慢慢意识到，这其实是一个角色扮演游戏。孩子天生爱玩，把家务包装成“任务”，就不再是负担，而成了参与感十足的游戏。

这让我想起他两岁多时不好好吃饭的经历。那时他喜欢模仿动物，我就对他说：“宝宝，张大老虎嘴。”他立刻配合，我趁机喂饭。后来每顿饭，他都会主动说：“妈妈，再喂大老虎一口！”

现在，“小常同学”做家务的认真劲儿，和当年扮演“大老虎”一样投入。上周我感冒躺在床上，他主动问：“妈妈不舒服吗？我给你倒杯水吧。”那一刻，我心里暖极了。

其实，教育孩子不一定要复杂的方法。顺着他们的兴趣，把枯燥的事变成有趣的游戏，孩子自然愿意参与、坚持，也在不知不觉中学会了责任与关心。

安徽省阜阳市社会儿童福利院
张秀梅

明明没干什么，为何总觉得累？

在网上看到一个问题，引来431万人围观：“这届年轻人，为什么没干多少体力活，却总是很累？哪怕睡一觉也缓解不了？”有人说觉没睡够，有人说大脑太满，还有人直言：因为开始上班了。

如今的年轻人似乎都在经历前所未有的“倦怠期”。体力劳动少了，脑力劳动却暴增。信息冲击与现实压力叠加，生活条件改善了，心灵却长期处在疲惫之中。

决策疲劳是第一座“隐形牢笼”。每天人要做数万个决定，从点什么外卖到选哪份工作。长期在琐事上纠结，精力被透支，真正重要的事情反而做不动。减少不必要的选择、固定日常流

程，能为心力减负。

职业倦怠则像一座无形大山。刚入职时充满热情，可几年后发现晋升受阻、回报停滞，付出与收获失衡，努力也换不来希望。数据显示，超九成职场人都有倦怠感。倦怠不仅是累，更是长久的失望。此时或许要思考：能否横向拓展技能？能否找到更能实现价值的方向？倦怠本身也是提醒，是时候停下脚步，调整节奏。

还有一种无形的束缚是“不敢休息”。很多人陷入“休息羞耻”，觉得停下来就是浪费时间。于是，放松也变成了焦虑的来源。其实，真正的休息不是放纵，而是接纳自己，允

许心灵留白。

更现实的困境在于睡眠危机。不少年轻人即使累到僵硬，也依然难以入睡。夜晚被当作唯一属于自己的时间，熬夜刷手机、追剧成了习惯。结果是白天没精神，长期运行在低电量模式。好好睡觉，并不只是换个枕头，而是重新把自己放在优先位置。

在与生活的拉锯中，我们逐渐明白：最珍贵的不是不停歇地奔跑，而是心中不灭的那点心气，别让它被焦虑浇灭。允许自己休息，学会适时停顿，才有气走得更远。

纳豆

来源：读者

漫言漫语



杜绝一切不开心的情绪，都扫走。
莫朗洁 绘