

春节别再藏心愿 向孩子要礼物,让爱双向奔赴

眼看着春节就要到了,很多父母早就开始忙活起来了,孩子平日爱吃的家常口味早已印刻在心中,提前预订优质食材,孙辈念叨的小玩具,也悄悄放在了衣柜最显眼的地方。可轮到自已,哪怕心里有个小小的心愿,也总想着“算了,别给孩子添麻烦”。

每次电话里孩子都认真问一句“爸妈,你们想要点啥”,他们几乎都会下意识地摆摆手,“啥也不用买,家里都有。”其实这种“习惯性懂事”隐藏着一种很常见的认知偏差,付出不图回报,总觉得“为人父母,就该多为孩子着想,自己的需求没那么重要”,久而久之,就形成了亲情里最别扭的“信息不对等”——父母把孩子的喜好刻在心里,孩子却压根摸不透父母真正想要什么。这份看不见的鸿沟,不仅让孩子想尽孝却无从下手,更让原本该双向流动的爱断了线。

许多父母谈到“向孩子要礼物”,第一反应就是抵触:“都这么大年纪了,还主动要东西,多贪心啊!”“孩子上班挣钱不容易,我再要这要那,不是添负担吗?”其实,这种想法大可不必有。家长们之所以抵触,是因为忽略了孩子长大后那份想回报父母,想证明自己已经长大的心,远比想象中更强烈。

可很多时候,子女不是不想尽孝,而是犯了难,不知道长辈缺什么、喜欢什么,买贵了怕觉得浪费,买便宜了又怕不喜欢,到最后只能凭着自己的猜测买礼

物,常常送不到父母心坎里,那份孝心也落了空。

父母主动跟孩子说想要个什么,从来不是索取,而是给他们指了一条尽孝的明路,也是优良家风的传承,对父母们来说,主动要一份小礼物,也是在告诉自己:我虽然老了,但依然被需要,我的喜好,依然值得被放在心上。这种自我价值的确认,能大大减少“老了没用”的失落感。

可有些父母就是拉不下脸,不知道该怎么跟孩子说。其实只要找对方法,说出口就很简单。

第一种方法是顺势而为,不用特意铺垫。比如孩子来电话,就随口一说:“现在每次去菜场拎着袋子有点重,你网上看看有没有适合那种带轮子的帆布购物袋,给我买一个就方便多了。”这种不经意的表达,既能说出自己的需求,又会让孩子知道父母已经不再年轻了。

第二种方法是选实用的,别要太贵的。老年人需求比较少,讲究的是实在,一条软乎乎的围巾、一双防滑的棉鞋、一个能听戏的小收音机,喜欢泡的枸杞……这些东西不贵,却能用到处,孩子买起来没有经济压力,同时也要让孩子清晰知道父母饮食上的喜好,给孩子更多的选择范围,送完之后,孩子也会觉得“我尽到孝心了”,心里也踏实。

第三种方法是带着期待说,多体谅孩子。结合孩子的经济能力,表达需求时语气温柔一点,带着点小期待,比如“我看隔壁



王阿姨有个小按摩仪,按肩膀可舒服了,要是我也有一个挺好的。”这样既说出了自己的心愿,孩子听了也会领会到。

其实说到底,亲情最动人的地方,从来都不是单方面的付出,而是双向的滋养。作为父母操劳了一辈子,把孩子从牙牙学语的小不点,养到能独当一面的成年人,从来没有亏欠过他们。春节里,主动跟孩子说一句自己的喜好,要一份小小的礼物,从来都不是贪心,而是对亲情的信任,更是在用最朴素的方式,教会孩子如何去爱。

不过,不管孩子最后有没有满足心愿,都别往心里去。父母要是收到了礼物,就笑着跟孩子说声谢谢,让他们知道,自己很喜欢,也让他们的孝心得到回应;要是孩子暂时没买,也别失落,说一句“没关系,有你这份心,爸妈就很开心了”。请一定记住,不要因为这一次没得到满足,就再也不表达自己的需求,让孩子慢慢读懂父母的喜好,慢慢学会如何关爱长辈,这份亲情,才能越来越暖。

中国心理科普作家
高级心理教师 曹大刚

别硬扛! 春运中易怒、焦虑, 其实是心理在“求救”

每到春运前夕,心就开始躁动起来。眼睛盯着购票软件发酸,余票从1变成0的瞬间,心跳仿佛慢了半拍。候车大厅人声鼎沸,却会突然生出一种莫名的孤独。盼了一年的团圆,真正见面后,却夹杂着疲惫与些许疏离。

很多人不解,平日情绪稳定的自己,为何在春运中变得易怒、焦虑又脆弱?其实,这并非“矫情”,而是特定情境下的正常心理反应。理解它,才能让归途更从容。

春运前的焦虑,多源于失控感与过高期待。票源紧张带来的稀缺感,让人反复刷新软件、彻夜关注余票,甚至因抢不到票失眠烦躁;筹备年货、规划行程时,总担心遗漏细节,追求完美反而耗尽心力。

那么,我们不妨给抢票设个“止损点”,每天限定刷票时长,提前准备分段购票等替代方案;把待办事项列成清单,完成一项划掉一项,用确定感抵消失控感,提醒自己:团圆不必完美,平安到家就好。

旅途中,情绪最易被“透支”。拥挤嘈杂的车厢、突发的晚点、天气的转换,高速路上的拥堵等持续刺激我们的感官,让情绪阈值大幅降低。这时,不妨为自己打造一个“微型舒适区”。一副降噪耳机、一本好书、喜欢的游戏,一部好剧就能隔绝喧嚣,不用强迫自己时刻保持礼貌,允许偶尔“冷漠”,节约情绪能量。烦躁时,用鼻腔深吸冷空气,给焦虑的情绪降温,心里默念:“再坚持一下,就能到家。”

更容易被忽视的是春运后的心理落差。团圆难免伴随代沟与摩擦,假期结束返工,一边眷恋家的温暖,一边焦虑新的任务。其实,小摩擦本就正常,学会温和设边界,提前调整作息,用和家人的约定和对未来的展望,安放分离的不舍。

说到底,春运的心理底色,是我们对“家”的深层依恋。奔波的本质,是寻找安全感与归属感。接纳焦虑与疲惫,温柔对待他人,也善待自己。愿每一个奔赴家的人,都能带着从容的情绪出发,带着温暖的回忆返程,让每一段归途,都满是温柔与力量。

浙江省杭州市钱塘区儿童青少年
心理健康中心主任 余谦
浙江省杭州市富阳区
职教中心 曹缙文



寒假来了做好角色转换,做“不生气的家长”

寒假期间,作息紊乱、电子设备使用增多,容易引发儿童青少年情绪波动。从“两大诱因”和“三个步骤”入手,可以帮助家长在假期中更好地守护孩子的心理健康。

首先,预防情绪困扰,要重视两大常见诱因。

一是作息失衡。假期节奏骤变,睡眠不足和作息紊乱会直接影响孩子的情绪稳定。建议与孩子共同商量制定假期作息表,合理安排睡眠、学习、运动和休息时间。执行过程中保留一定弹性,避免因过度强调“必须做到”而引发亲子对立。

二是电子设备依赖。过度使用手机、平板常成为假期亲子冲

突的导火索。与其反复限制,不如用丰富的活动替代屏幕时间,如一起采购年货、分担家务、进行户外运动或家庭桌游,在共同参与中增强亲子连接。

其次,当情绪问题或冲突已经出现时,可把握三个沟通步骤。

第一,情绪升温时先暂停。情绪激动时继续沟通往往适得其反。家长可主动喊停,通过深呼吸或短暂离开现场让自己冷静下来,同时提醒自己区分“是我的焦虑,还是孩子真的出了问题”。

第二,从“说教者”转为“倾听者”。情绪平复后,先倾听孩子的感受和想法,避免急于指责或下结论。很多时候,孩子更需要被理解,而不是被纠正。节

日聚会中,也应避免比较、当众评价或逼迫孩子表演,保护其自尊心。

第三,共情回应,合作解决。在倾听基础上,用语言表达对孩子情绪的理解,如“你看起来有些生气,是因为觉得安排太紧了吗?”再与孩子一起商量解决办法,用合作代替对抗,帮助其学会调节情绪和解决问题。

孩子的心理健康如同幼苗成长,需要“有边界的自由”和“有质量的陪伴”。当家长从纠正行为转向理解情绪、陪伴成长,家庭便更容易成为孩子安心、温暖的心理港湾。

湖南省第二人民医院临床心理科
主任医师 袁宁(甘焯凡整理)