

调节平衡有方法，
不负暑期好时光

暑假,终于如约而至。这是一段可以放松身心、探索兴趣的美好时光,但长时间的假期也可能给学生和家长带来一些心理上的变化和挑战,比如作息紊乱、学习压力或家庭矛盾等。如何平衡休闲与成长,避免“假期综合征”?本期从时间规划、亲子沟通、手机管理等方面提供实用建议,帮助青少年及家长构建积极健康的假期心态。放下压力,但不放纵自我;享受自由,也要找到节奏。

学生篇

放纵有边

松弛有度

绥宁县第二中学 王娟

心理学表明,缺乏明确目标和规律生活,大脑会消耗更多能量。想要过一个充实又快乐的暑假,请用这四招:

张弛有度:用“弹性生物钟”对抗假期失控感

规律作息是关键,与家长共同制定如晚10点前入睡、早7点起床的固定时段,保证8小时睡眠,三餐定时。其余时间允许±1小时弹性浮动,赋予“心理自主感”,提高遵守意愿。

动静共生:构建“脑体联动”的高效节奏

学习与锻炼并非对立,可联动增效。如先专注1小时数学题激活思维,再跳绳10分钟借内啡肽缓解疲劳;稍作休息后阅读经典名著等。一天的学习结束后,还可约好友打球,既能释放压力,又能满足社交需求。

能量补给:打造“快乐充电站”

心理学中的“心流理论”指出,当我们从事热爱的活动时,大脑会分泌多巴胺,带来持续的愉悦感和专注力。建议每天预留1至2小时专属时光:喜欢篮球的同学可以约上伙伴来场友谊赛,绘画爱好者可进行自由创作……这些兴趣活动不仅是放松,更是为大脑深度“充电”,助力后续发展。

群体赋能:组建“自律能量圈”

依据社会心理学“从众效应”,个体在积极群体氛围中更易自律。不妨主动发起“暑假自律小联盟”,与同学创建线上打卡群,分享学习进度、互相鼓励。还可与家长协商制定奖励机制,这种双向监督与正向反馈,能有效将个人孤军奋战转化为群体共同进步。



扫码查看详情

家长篇

拒绝“弯道超车”焦虑

衡阳县金兰镇中心小学 洪兰兰

不少家长已经开始盘算如何将补习班填满假期。然而,真正的“超车”并非在疲惫的赛道上透支孩子,而是在轻松中积蓄成长力量。

化解自身焦虑,做稳定港湾

每日静心10分钟:正念呼吸、简短冥想或写情绪日记,让内心恢复平静;建立“支持圈”:主动与其他人坦诚交流内心担忧;调整期望值:理解孩子成长节奏的独特性,尊重他们的兴趣方向,减少与同龄人的过度比较。

平衡规划,点燃内驱力

家庭会议共决策:在家庭会议上,让孩子充分表达假期愿望,家长可分享自己的期待,共同协商达成共识。

“三叶草”平衡轮计划:将假期划分为三个关键领域——学习探索区(每日1至2小时):鼓励孩子自选主题进行项目式学习(如策划家庭短途游),或参与短期、趣味性强

性;兴趣拓展区(灵活安排):全力支持孩子深入探索爱好,鼓励参与社区工作、志愿服务或短期实践体验,丰富社会认知;身心滋养区(充分保障):确保充足睡眠、玩耍时间和亲近自然的机会。

日常点滴,滋养成长

“好奇”取代“质问”:将“作业写完了吗”改为“今天发生了什么有趣的事情”,用开放性问题激发孩子的分享欲;“情绪温度计”小仪式:每天晚餐时,家庭成员轮流用1至2个词描述当日情绪,不评判只倾听;拥抱“可控混乱”:允许孩子的探索空间有一定程度的乱,保护他们的专注力与创造热情。

关照自己,才能更好陪伴

预留“自我关怀时间”:每周固定做自己喜欢的事,充实的家长才能传递稳定平和的能量;夫妻合作支持:明确分工,相互给予情绪支持,避免教养压力集中于一人。

用游戏法则打造“不催不吼”的高效暑假

益阳市第六中学 龚黄青

任务树分级挑战:拆解目标,激活潜能

借鉴游戏中的主线任务与支线任务设计,家长可与孩子共同绘制“暑假任务树”。将长期目标拆解为阶梯式小任务,比如将“读完3本世界名著”拆解为“每天阅读45分钟”,每完成一项即可点亮任务树的对应叶片,累积进度条。

勋章积分双轨制:让进步可视化,强化正向反馈

设置“时间管理大师”“运动达人”等称号,孩子达成阶段性目标即可获得实体徽章或电子勋章。完成任务可得积分,10分兑换奶茶、100分兑换电影院之旅等。需注意,设置每日兑换上限,避免形成物质依赖。

多维社交联动:组队闯关,情感能力双提升

设计亲子协作任务,如家庭厨艺争霸赛等。邀请亲友发起21天阅读打卡、运动挑战赛等,在合作中培养孩子的团队协作能力与社交归属感。

自由探索日:留白时光,释放自主创造力

每周设置1至2天“无计划创意日”,家长仅作为安全监护者,赋予孩子100%的生活掌控权。可采用两种模式:盲盒探索,提前准备包含手工创作、科学实验等多主题的任务盲盒,孩子随机抽取当日挑战;完全自主模式。研究表明,自主掌控感能有效提升青少年的幸福感与创造力,帮助其在自由试错中培养问题解决能力。

在实践中,家长需完成从“监督者”到“成长伙伴”的角色转变,将“你必须做”转化为“我们一起玩”。

树立正确理念,从“控制”到“引导”的思维转变

家长须摒弃“手机即洪水猛兽”的观念,既要警觉其可能引发的沉迷风险,同时也要看到手机在信息获取和社交等方面的正面影响。通过这种均衡的观念,家长能够更加科学地指导孩子合理使用手机,既不完全禁止,也不放任自流。

制定清晰规则,让使用有“度”

家长与孩子共同制定手机使用协议,明确使用时间、场景和内容。如,规定每天只能在完成作业后使用1小时,且分为早晚两个30分钟时段。规则制定后,双方签字确认并张贴在家中显眼处,增强仪式感。当孩子遵守规则时及时给予小奖励,违反规则则取消第二天使用资格,通过正向激励强化行为。

丰富假期生活,用兴趣“填”空

家长可根据孩子兴趣,安排多样化活动,用丰富活动填满孩子的闲暇时间,减少他们对手机的依赖。

树立榜样力量,让陪伴“代”替

家长是孩子的第一任老师。如果家长机不离手,却要求孩子远离电子产品,显然缺乏说服力。回家后主动把手机放在设置好的家庭“停机坪”,主动陪伴孩子阅读、聊天、做游戏。

巧用手机功能,让工具“助”学

家长可引导孩子将手机转化为学习工具,推荐优质学习类APP预习课程;利用手机观看科普纪录片、线上博物馆展览,拓宽知识面;旅游过程中用手机制作短视频,将手机变成创作工具,让孩子在使用过程中不断成长。

五招防沉迷,家长不焦虑