

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

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”，提高遵守意愿度。

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容易自律。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、趣味性强的学习活动，重点是激发其自主

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。

在实践过程中，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”。

心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

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。