

善待休学，

让暂停成为成长的蓄力



休学，不是青春的脱轨，而是成长路上一次必要的休整与校准。当孩子选择按下暂停键，家长与其在焦虑中寻找“罪魁祸首”，不如将其视为一个家庭共同成长的契机。本期从读懂信号、唤醒内力、居家陪伴三个维度，为深陷困顿的家庭提供一份“休整指南”。愿每一次驻足，都成为奔赴未来的全新起点。

读懂休学背后的求救信号

国家二级心理咨询师 梁熠

当一个家庭按下“休学”这个暂停键，背后发生了什么？我们该如何理解和处理？

咨询室里，小乐和妈妈各坐一端。妈妈急切地陈述，小乐最后只赌气甩下一句：“反正都是我的错，我没什么可说的。”另一个家庭则截然相反，妈妈全程声泪俱下，反复自责：“都是我没做好。”

这两种场景，折射出同一个困局：我们太急于找出“谁该为休学负责”。

在普遍的认知里，休学常被视为“失败”甚至“灾难”，激活了家长心中“这辈子完了”的恐惧。于是，在强烈的焦虑驱使下，家庭陷入互相指责或过度内耗的泥潭，这只会让休学中的孩子更加窒息。

其实，休学背后，藏着孩子多重的心声：他们渴望自主安排生活，在高强度压力下获得喘息；他们需要重塑自我价值，而不只是被当作“学习的机器”；他们期盼亲子关系被温柔修复，而非被成绩单绑架。

休学也是一面镜子，暴露出家庭情感陪伴的缺失，考验着父母能否接纳孩子的独立性，并妥善安放自身的焦虑。

如何破局？不妨从“集体暂停”开始。

第一步：父母先“停下来”。处理自己的焦虑，是给孩子最好的支持。家长可通过互助团体或专业咨询，理解自身恐惧的来源，避免将负面情绪“倾倒”给孩子。

第二步：共建“过渡性空间”。这个空间可以是一个房间、一项兴趣爱好，或户外的大自然。在这里，不对孩子提任何要求、评判和目标，只允许他“存在”和“体验”。当孩子在这里找回一丝自主感和掌控感，疗愈便已开始。

第三步：重建微节奏。和孩子一起制定最小可行的日常计划——不关乎学习，只关乎生活秩序和愉悦感，比如固定时间吃饭、散步。稳定的节奏能带来安全感。

特别提醒：若困局源于家庭互动模式本身，请务必寻求专业心理咨询。在“第三只眼”的帮助下，翻译彼此的情感需求，修复才能步入正轨。

用心流体验为孩子点亮微光

娄底市第四完全小学 禹泽兰

咨询室里，小原的指甲一遍遍划过沙盘边缘。“我妈说我懒。”他没抬头，“其实我不是。我试过，但我一坐到书桌前，那些课本上的字就像在飘，一点劲都提不起来。”

我没有谈论学习，而是注意到他手上有一个快褪色的墨水印。“这个图案挺特别，是你画的吗？”

他下意识地蜷缩了下手：“无聊时在草稿纸上乱涂蹭到的。就一些几何形，套在一起。”

“涂的时候，会注意时间吗？”我问。

他摇摇头：“回过神来，有时一个小时都过去了。”

“这种全然投入、忘却外界的状态，正是心理学中的心流体验，是注意力高度集中的珍贵时刻，绝非走神与偷懒。”我把一个空白笔记本轻轻推到他面前。小原划沙盘的手，第一次停了下来。

对于像小原这样提不起劲的孩子，越是催促，他反而越往后退。转机，有时就始于一件能让他自然沉浸的小事。

第一步：建立心流觉察日记。和孩子约定：下次遇到那种“忘记时间”的时刻，在本子上写两句话——第一句：“刚才，我在……”第二句：“结束时，我感觉……”只记录，不评判。

第二步：设计15分钟的心流岛。从记录中选一件最容易

上手的小事。用沙漏或计时器，每天允许自己沉浸15分钟。不要求结果，只要求专注。这一点“安宁的感觉”，就是心流赠送的礼物。

第三步：尝试“能量嫁接”。当孩子能享受心流岛后，引导他带着这种平静的感觉去触碰曾经抗拒的任务。比如：“带着画方块时安静的感觉，我们只读这一小段话。”孩子会惊喜地发现：“原来不是先有动力才能做事。有时候，是先做喜欢的小事，做着做着，动力就来了。”

看着他离开时稍挺直一些的背影，我想，对于暂停中的孩子，重要的或许不是马上定下一个大目标，而是先找到一两件能让他安心投入的小事。这一点专注的滋味，就能攒足力气，走好眼前的一小步。

孩子休学居家后，日夜颠倒、沉默寡言、沉迷电子产品，是很多家长面临的难题。休学不是成长掉队，而是青少年遭遇压力后的一次心灵检修。做好居家支持、科学陪伴，才能帮助孩子平稳度过休整期。

转变认知，摆正心态 标准化的升学路径，渐渐消磨了部分孩子的好奇心与活力。当学习压力、人际矛盾、家庭问题接踵而至，孩子选择休学，是主动调整的理性选择，并非人生污点。家长要放下“掉队落后”的焦虑，明白青少年的成长本就没有固定模板，休学也是修复亲子关系、重新认识彼此的一次机会。

耐心倾听，共情接纳 休学初期，孩子极易被自卑、迷茫、烦躁等负面情绪包围。此时，家长切忌站在对立面质疑、说教。面对因人际交往受挫休学的孩子，理解相处的难处，温和倾听心声；面对被学业压力压垮的孩子，肯定过往的付出，引导其接纳自身节奏。要懂得，情绪的疏导，有时比厘清事情对错更加重要。

小事赋能，重建自信 共情不等于纵容，可从力所能及的小事入手，帮孩子一点点重拾自信与内驱力。安排简单家务、少量基础学习任务，都是不错的选择。每当孩子完成任务，及时给予真诚的肯定与鼓励。点滴的成就感，会慢慢筑牢孩子内心的底气。

成长从无捷径，短暂的停歇是为了积蓄力量。当家庭的温情陪伴与专业的心理支撑同向而行，经历过心灵休整的青少年，终将卸下包袱、重拾勇气，奔赴属于自己的成长之路。

做好居家陪伴，
守护休整中的青春

娄底市第三中学
周雅琴



扫码查看详情

