

# 心

二月，温暖相伴

# 理

# 小

# 报

学工处润心赋能室主办

主 编：陈仕龙  
副主编：毛秋烨  
胡绪亮  
编 辑：赵建章

寒假家长专刊

2026年02月第09期

寒假，读懂孩子的“心理转换”

### 家长读懂孩子的焦虑信号

学期结束，孩子回归家庭，您是否发现他/她有一些不同？

从高度有序的校园生活切换到自主支配的假期，孩子正经历着“心理转换期”。理解这一阶段的特点，是给予有效支持的第一步。



### 孩子可能出现的“假期信号”？

**情绪上：**初期兴奋，随后可能感到无聊、浮躁，或偶发“开学焦虑”。

**行为上：**作息紊乱、熬夜增多、学习拖延、手机使用时间增加、不愿出门。

**沟通上：**不愿多谈计划，对家长的询问易感到烦躁，更愿意独处。

**身体上：**因作息不规律导致精神不振、食欲波动。



### 信号背后反映孩子的心理需求

**自主需求：**希望自己安排时间，而非被持续督促。

**休息与补偿：**学期高压后的身心自然放松，可能表现为“躺平”。

**意义感寻求：**在放松之余，也渴望假期过得“有意义”，却不知如何开始。

**关系边界试探：**孩子在假期中会再次与家庭磨合相处距离。

### 家长自我觉察小问卷

请回想最近一周，您是否：

- 1.经常催促孩子“别玩手机了”，“该看看书了”。
- 2.对孩子晚睡晚起感到焦虑，并反复提醒。
- 3.担心孩子假期荒废，总想为他/她安排任务。
- 4.觉得与孩子交流变少，不知如何开启话题。

如果以上多数符合，说明您可能也进入了“假期陪伴调整期”，接下来的内容，将为您提供温暖而清晰的支持方向。



小  
问  
卷



## 方法一：从“监督”到“陪伴”——重构假期亲子沟通

### 1. 原理：

假期亲子相处时间增多，沟通模式需从学期中的“目标导向”（如学习、成绩）转向“关系导向”。家长的角色应从“监督者”适度转变为“支持性陪伴者”。心理学研究表明，当孩子感受到被尊重而非被控制时，更愿意打开内心，也更容易接受建议。

### 2. 家长可以这样做：

#### 1) 用“好奇”代替“质问”

不说：“你今天计划干什么？”（可能像检查）

改为：“今天有什么特别想做的事吗？我有点好奇你的安排。”（表达兴趣与尊重）

#### 2) 设立“专属聊天时间”

每周安排 1-2 次不受干扰的轻松对话，如一起散步、喝杯饮品。

话题不限于学习，可聊电影、新闻、家庭往事、您的年少时光。

重在倾听，减少评判，让孩子感受到交流的轻松与安全。

#### 3) 表达信任与授权

明确表达：“假期是你学习自主安排的好机会，我们相信你能规划好。”与其催促，不如说：“如果需要我们帮助协调资源（如买书、报名兴趣班），随时告诉我们。”

### 3. 请尽量避免

“你看人家 XXX，假期早就计划好了……”（比较会引发抵触），如“一天到晚就知道玩，开学看你怎么办！”（灾难化预言加剧焦虑）

## 方法二：协助构建“弹性假期节奏”

### 1. 原理：

“弹性假期节奏”的心理学核心，在于用“有框架的

**A. 自由”**满足高中学生心理发展需求，主要基于四大理论：

**B. 自我决定理论：**通过让孩子参与规划（满足自主感）、完成小目标（获得胜任感）、安排家庭时光（增进归属感），滋养其内在动力。

**C. 认知负荷理论：**宽松的“时间段”框架能减少孩子每日琐碎的决策疲劳，节省认知资源用于更有价值的事。

**D. 家庭系统理论：**共同商定的节奏如同家庭稳定器，明确互动与空间的边界，降低假期中的摩擦与焦虑。

**E. 发展心理学视角：**此过程是孩子练习自我调节与“自我领导力”的安全机会，家长角色从“监督者”转向“支持者”，契合其自主性发展。

简言之，这不是简单的时间管理，而是基于心理学的“发展性支持”，旨在减少内耗、满足核心心理需求、促进自我成长，并维护家庭和谐。

### 2. 家长可以这样做：

### 1) 共同召开一次“家庭假期规划会”

平等坐下，各自说出对假期的期待（包括家长自己的）。协助孩子将想法转化为几个关键板块，如：健康作息、兴趣发展、学习保持、家庭时光、自由放松。避免制定精确到小时的表格，建议以天或半天为单位规划大致主题。

### 2) 聚焦“小目标”与“小仪式”

鼓励孩子设定每周小目标，如“读完一本书”、“学会做一道菜”。协助建立积极的小仪式，如“早餐后散步 15 分钟”、“睡前全家收手机 1 小时”。

### 3) 做“节奏的守护者”而非“执行警察”

当孩子节奏偶尔被打乱时，以提醒代替责备：“嘿，咱们之前说的晨读时间，今天需要调整一下吗？”关注整体趋势，允许弹性空间，重点表扬孩子自觉恢复节奏的行为。

## 方法三：滋养家庭情感账户

### 1. 原理

“滋养家庭情感账户”源于心理学中的情感联结与安全基地理论。温暖、支持的家庭氛围能为孩子提供稳定的心理安全感，这是其探索世界、发展自我的内在基石。假期中高质量的家庭互动，本质上是向彼此的“情感账户”中存入积极体验与信任，这些储备能有效缓冲压力，增强孩子的情绪韧性与价值感。家长的稳定情绪与积极关注，是塑造这种氛围的核心力量，直接影响孩子的情绪调节系统与自我认知。

### 2. 家长可以这样做：



#### 1) 创造“共同经历”

一起完成一件具体的事：准备一顿年夜饭、整理家庭相册、完成一次短途徒步。在共同做事中自然交流，创造属于家庭的温暖记忆。

#### 2) 给予“高质量积极关注”

当孩子展示其兴趣成果（如画作、编程作品、烘焙点心）时，放下手头事，认真欣赏并提问。多表达“我注意到……”：

如“我注意到你最近拍照构图很有进步”、“我注意到你这几天情绪挺放松的，真好”。

### 3) 智慧处理手机使用冲突

避免“一刀切”禁止，可与孩子共同协商“手机使用家庭公约”，如：就餐时间不用手机、晚上 11 点后手机不进卧室。家长以身作则，设立“家庭无手机时段”，一起看书、聊天或运动。

#### 家长自我关怀提示

假期也是家长的修整期，请合理安排自己的休息、社交与爱好。您的情绪稳定是家庭氛围的“定海神针”。感到焦虑时，可先处理自己的情绪（如深呼吸、暂时离开场景），再与孩子沟通。与配偶保持沟通，在教育支持上尽量“战线统一、方式灵活”。

## 方法四：识别假期中的“心理红灯信号”

### 1. 原理：

识别“心理红灯信号”，本质是“心理韧性耗竭”与“稳态失衡”的早期预警。当压力持续超出孩子自身的心理调节与恢复能力时，其认知、情绪与行为系统可能出现功能性失调。从发展心理学角度看，及时识别并干预这些信号，是防止短期压力演变为长期心理困扰、保护其心理发展轨迹的关键。家庭作为首要观察系统，在此过程中发挥着“前端哨所”的重要作用。

### 2. 家长需要重视的信号（持续两周以上且无改善）

**情绪持续极端：**几乎每天情绪低落、易怒、流泪，或表现出麻木、对任何事无兴趣。

**行为显著退缩：**昼夜彻底颠倒，几乎不出房门，拒绝所有家庭活动，与朋友断绝联系。

**言语消极危险：**频繁说出“没意思”、“我是多余的”、“活着好累”等话语。

**身体严重失调：**持续失眠或嗜睡，食欲显著变化，常抱怨各种躯体不适。

**出现伤害行为：**有任何自伤行为或提及死亡相关言论。

### 3. 家长可以这样做：

**1) 优先倾听与关怀：**放下评判，表达担忧与爱：“我很担心你，我看到你最近非常不快乐，可以和我聊聊吗？”

**2) 主动寻求专业支持：**联系学校心理老师，或寻求校外专业心理咨询。

**3) 保持陪伴：**让孩子知道，无论发生什么，您都会和他/她一起面对。

## 寒假家长行动指南，让家成为温暖的港湾

## 1. 亲子关系“存款”行动清单

与孩子一起完成一顿饭，从采购到烹饪。

选择一个家庭电影夜，看完简单交流感受。

翻看老照片，分享家庭故事。

进行一次户外活动，如爬山、逛公园、参观博物馆。

真诚地夸奖孩子一个具体优点或进步（非学业相关）。

## 2. 沟通“雷区”提醒

少说：“你别总是……”（指责）

多说：“我注意到……我有点担心，你怎么看？”（观察+邀请）

少说：“你这个样子，以后怎么办？”（灾难化）

多说：“我们一起来想想，现在可以做点什么？”（聚焦当下、合作）

少说：“按我说的做。”（命令）

多说：“这是我的建议，供你参考。”（尊重选择权）

当您需要面对面帮助时 

## 当您需要支持时

## 1. 校内心理支持：

线上心理邮箱：[1106396057@qq.com](mailto:1106396057@qq.com)

QQ: 1106396057、赵老师（15150834334）

谷老师（18061168651）

周老师1（18118244225）

周老师2（17701441841）

## 2. 公益心理热线：

青少年心理援助热线：12355

心理健康公益热线：96111

扬老师润心工作站热线：0514-87242000

3. 陶老师心理热线：“陶老师”热线与危机干预电话：025-96111（每天24小时在线）

4. 全国统一心理援助热线：12356

## 结 语

寒假不仅是孩子的休息期，也是一段珍贵的亲子关系修复期与滋养期。请放下学期中对学业的高度聚焦，试着用更完整的视角看待孩子——他/她是一个正在成长的、渴望被理解与信任的年轻人。家长的平静、信任与陪伴，是这个假期能给孩子最好的礼物。愿您与孩子共同度过一段温暖、松弛而有连接的冬日时光。

## 扬老师·润心工作站咨询服务

## 线下咨询地址

## 万福路驿站

地点：万福西路106号

时间：周六8:30-11:30

## 维扬路驿站

地点：维扬路8号金峰社区党群

服务中心三楼

时间：周日8:30-11:30

## 扬老师润心工作站

地点：旌忠巷46号1号楼（南楼）三楼

时间：周日8:30-11:30

## 线上咨询方式



扫描下方二维码

## 扬州市未成年人成长指导中心

热线电话：96111、0514-87242000（周一到周四8:30-17:30）

扬州市史可法路46号梅岭街道办事处北大楼三楼