

# 心

三月，家校同心

# 理

# 小

# 报

学工处润心赋能室主办

主 编：陈仕龙  
副主编：毛秋烨  
李 严  
编 辑：赵建章

家长专刊

2026年03月第10期

## 家长与孩子共同成长

### 家长做孩子的“情绪缓冲垫”

孩子重返校园。从自由松弛的假期模式切换到规律紧张的学习节奏，不少孩子会表现出“开学不适”：起床困难、情绪烦躁、学习动力不足……这是正常的心理适应期。作为家长，我们的角色不是“监工”，而是“缓冲垫”——帮孩子平稳过渡，而非加压。



### 你是否注意到这些“上学信号”？

**行为上：**早上叫不醒、磨蹭拖延、学习时注意力分散、手机放不下。

**情绪上：**容易烦躁、对小事发脾气、沉默寡言、不愿交流。

**身体上：**喊累、食欲变化、睡眠不规律、容易生病。

**认知上：**“我肯定跟不上”“别人都比我强”“太烦了”。



### 为何孩子开学容易“心理波动”

**节奏突变：**从自由作息回归规律生活，身心需要适应期。

**压力回归：**学业任务、考试预期重新进入意识，心理负荷增加。

**社交重启：**与同学、老师互动频率增加，需要重新适应人际节奏。

**家庭互动变化：**假期陪伴时间长，开学后重新调整相处模式，可能引发摩擦。



### 你的“开学陪护状态”怎么样？

请回答“是”或“否”：

- 1.孩子上学后，你比平时更焦虑他的学习状态。
- 2.你会忍不住催促孩子“快点”，“抓紧时间”。
- 3.看到孩子玩手机，你会感到烦躁或担心。
- 4.和孩子说话时，经常以“你应该……”开头。
- 5.你自己也感觉压力变大，睡眠或情绪受影响。

**说明：**如果以上问题你有3个以上回答“是”，说明你正处于孩子上学陪护的焦虑期。别担心，我们可以一起调整，做更从容的家长。

# 问 卷 自 查





## 方法一：觉察自身焦虑——别让孩子“接住”你的压力

### 1.原理：

心理学中的“情绪传染”现象表明，焦虑会通过言语、表情、微动作在亲密关系中无声传递。当家长过度关注孩子状态时，孩子很容易“接住”这份焦虑，反而更加紧张。家长先稳住自己，才能成为孩子的“安全基地”——一个可以安心回归、自由探索的情感支点。

### 2. 家长可以这样做：

#### 1) 给情绪“贴标签”并暂停：

感到焦虑时，在心里默念：“我现在感到焦虑，因为我担心孩子跟不上。但焦虑不会帮到他，我需要先稳住自己。”

设置“暂停按钮”：当你发现语气开始变急时，深呼吸三次，或者说一句“妈妈/爸爸需要缓一下，我们过会儿再说”。

把“孩子怎么办”换成“我需要先照顾一下自己的状态”。

#### 2) 设置“焦虑时间”与“焦虑本”：

每天给自己10-15分钟“专门焦虑时间”，可以是睡前或午后。在这段时间里，尽情想、担心、计划。时间一到，告诉自己：“今天的担心结束了，剩下的明天再说。”

准备一个小本子，把让你焦虑的事写下来。书写本身就能让焦虑“外化”，从模糊的烦闷变成具体的文字，你会发现很多担心其实并没有那么可怕。

#### 3) 区分“事实”与“担忧”：

问自己三个问题，事实与担忧，这两者之间有证据吗？意识到两者的区别，你就不会担忧它。

## 方法二：建立“家庭缓冲期”

### 1.原理：

心理学中的“安全基地理论”指出，当孩子知道有一个稳定、可预期的家庭环境可以回归时，他们在外部的抗压能力和探索勇气都会增强。此时建立“家庭缓冲期”，不是给适应“加时”，而是为稳定“加固”——让孩子在已经开始的学期中，有一个可以随时停靠、充电、喘息的安全港湾。

### 2. 家长可以这样做？

#### 1) 复盘两周，肯定进步：

和孩子一起回顾开学以来的两周，不是检查“哪里没做好”，而是找“哪里已经做对了”。

可以这样问：“这两周你觉得自己做得不错的一件事是什么？”“你觉得最难的部分，现在是不是比第一周好一些了？”

家长也分享自己的观察：“我发现你早上起床比第一周快了”“你这两天写作业时比之前更安静了”。

#### 2) 家长自己也要“缓冲”：

✓ 你可能也经历了从“焦虑”到“习惯”的过程。问问自己：这两周我自己的状态怎么样？有没有太累？有没有把自己的压力转嫁给孩子？

✓ 记住：你的稳定，是孩子稳定的基础。你撑得住，孩子就更有底气。

### 3) 调整期待, 从“适应”转向“稳定”:

- ✚ 两周过去, 如果孩子状态还没达到你的预期, 这很正常。适应不是一条直线, 而是有起有伏的过程。把目标从“赶快进入状态”调整为“在起伏中保持稳定”。比如: 不要每天状态满分, 但希望情绪波动比上周小; 不要求作业全对, 但希望每天能坚持完成。
- ✚ 告诉自己: 孩子不需要“完美”, 需要的是“持续向前”。

### 方法三: 倾听先于说教——让孩子愿意开口

#### 1. 原理

- ✓ 青春期是孩子心理发展的关键转折期——他们开始强烈渴望独立, 同时内心又充满不确定感。这个阶段的孩子对“被教育”“被指导”异常敏感, 因为任何带有评判意味的话语, 在他们听来都可能是“你还不够好”“你不值得被信任”。
- ✓ 心理学研究还发现, 倾听本身具有疗愈作用。当一个人被认真倾听时, 大脑中与情绪调节相关的区域会被激活, 应激激素水平下降。很多时候, 孩子不需要我们给答案, 只需要我们把话说出来、被听见。当情绪被“接住”的那一刻, 问题本身已经解决了一半。

#### 2. 家长可以这样做:

##### 1) 先听完整, 再回应:

孩子说话时, 不打断、不评价、不给建议(除非他明确问“你觉得呢”)。用“嗯”“是这样”“然后呢”“我听着呢”表示你在专注倾听。忍住“帮他想办法”的冲动, 很多时候孩子只需要倾诉, 而不是解决方案。

##### 2) 问“感受”而不是“成绩”:

- ✚ 不说: “今天学了什么? 考了没? 作业写完没?”
- ✚ 改为: “今天在学校感觉怎么样? 有什么开心的事吗? 有什么不太顺的吗?”
- ✚ 把“关心”的焦点从“学习任务”转向“他这个人”。

### 3) 创造“无压力对话时间”:

- ❖ 最好的沟通往往不是“坐下来聊聊”, 而是“顺便聊聊”。利用一起吃饭、散步、开车、做家务的时间, 在自然情境中打开话题。
- ❖ 避免在孩子刚放学、刚吃完饭、刚被批评时强行沟通, 给彼此情绪缓冲空间。

### 方法四: 稳家庭节奏——规律就是安全感

#### 1. 原理:

- ✚ **从神经科学角度看**, 人类大脑天生偏好“可预测性”。当我们知道接下来会发生什么时, 大脑的“预测编码系统”高效运转, 能量消耗降低, 身心处于相对放松状态。反之, 当环境充满不确定性——几点吃饭不确定、父母情绪不确定、今晚能不能睡不确定——大脑的“警觉系统”(杏仁核)会被持续激活, 释放压力激素(皮质醇), 让孩子长期处于“应激状态”。这种状态下, 别说学习, 连基本的情绪稳定都难以维持。
- ✚ **从发展心理学看**, 青少年正处在依恋关系从依赖走向自主的过渡期。“安全基地理论”认为, 稳定、可回归的家庭环境能让孩子更有勇气探索外部世界, 其关键在于可预期的家庭节奏, 而非物质条件。
- ✚ **从家庭系统理论看**, 家庭是一个情绪单位, 节奏混乱会导致焦虑在成员间循环传递, 而稳定的节奏则能为每个成员提供持续的情绪调节空间。

#### 2. 家长可以这样做:

##### 1) 情绪可预期:

- ❖ 规律的不仅是作息, 还有“父母情绪的可预测性”。如果家长自己情绪波动大、忽冷忽热, 再规律的作息也难给孩子安全感。
- ❖ **当你情绪不好时, 可以坦诚告诉孩子: “妈妈今天有点累, 心情不太好, 不是你的问题。”**让孩子知道: **不是他做错了什么, 而是大人有自己的情绪。**
- ❖ **避免“情绪发泄式沟通”, 在情绪高点时先处理自己, 再面对孩子。**

##### 2) 家长自己先“稳住”:

孩子的节奏往往跟着家长走。如果你自己作息混乱、吃饭凑合、情绪起伏, 孩子也很难稳定下来。照顾好自己, 本身就是对孩子最好的示范: 规律的生活让人安心, 稳定的情绪让人舒服。

## 家长支持资源——你不必独自面对

如果你在陪护孩子过程中感到持续焦虑、情绪难以调节，或与孩子冲突频繁、沟通困难，请记得主动寻求支持。

### 1. 校内心理支持：

心理热线：0514-80329337，线上心理邮箱：1106396057@qq.com

QQ：1106396057、赵老师（15150834334）、李老师（15852879800）、谷老师（18061168651）

### 2. 公益心理热线：

1) 青少年心理援助热线：12355

2) 心理健康公益热线：96111

3) 扬老师润心工作站热线：0514-87242000

4) 宁师傅心理热线：025-96889910（每晚 18：30-21：30）

5) 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）

当您需要面对面帮助时 

### 家长温馨提醒清单

- ※ 先照顾好自己情绪，再照顾孩子的情绪。
- ※ 每天给孩子一句“我看见你了”，而不是“你应该怎样”。
- ※ 每周至少一次，和孩子做一件“没有目的”的事。
- ※ 接受孩子“慢慢进入状态”，适应需要时间。
- ※ 如果连续一周感到焦虑难解，主动联系信任的人或心理老师。

### 结 语

你不是孩子的“监工”，而是他的“缓冲垫”。你的稳定，是他最大的安全感。

不必追求“完美父母”，允许自己犯错，允许孩子慢慢来。真正的陪伴，是让孩子知道：无论怎样，你都在孩子身边。

愿我们在这个春天，既能托举孩子成长，也能温柔安顿自己。

### 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

##### 江都南路驿站

地点：江都南路17号沙南社区

时间：周日14：00-17：00

##### 扬子江中路驿站

地点：扬子江中路728号南侧30米处

时间：周六14：00-17：00

#### 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