

# 倾听“少年愁”

不知道你有没有经历过:刚放假时,父母、孩子双方都“客气”,新鲜感过后,日常摩擦很快爆发。

医生介绍,通常在放假第5—7天,亲子矛盾就容易集中爆发。暑期心理急诊常见案例包括:拒绝出门社交(把自己锁在房间);作息完全颠倒(白天睡、夜里玩);因手机被没收而砸东西、威胁自伤;开学前两周的剧烈焦虑、躯体症状(头痛、呕吐)。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅

指导单位:湖南省儿童医院

指导专家:儿童青少年心理科马静主任/主任医师

10岁的小雅,暑假期间因母亲要上班,由奶奶在家照看,奶奶怕她出去乱跑,索性让她在家看手机,每天刷短视频、玩休闲游戏超过8小时。母亲布置的每日一页字帖,她拖到晚上11点随便划几笔。问她“想不想出去玩”,她说“没意思”。

医生评估后指出小雅的症状不是“懒”,而是内在动机的瓦解。在学校里,课程表、考试、同伴互动为她提供了结构和反馈;而假期突然撤掉所有结构,又没有引导她建立新的目标,她陷入了无目标状态,手机短视频和游戏提供了廉价且即时的多巴胺刺激,但无法满足胜任感和归属感。久而久之,真实世界显得“不够刺激”或“太麻烦”,此时就会需要更长的手机使用时间才能获得同等的满足感。

小杰,16岁,重点高中高一,暑假主动报了三个补习班,每天学习10小时。但两周后开始失眠、心慌、不想吃饭,甚至在补习班突然大哭。父母震惊:“我们从来没逼他。”

医生评估后表示这是典型的“自我高期待型焦虑”,这种自我高期待通常来自长期的高期待环境,不一定完全来源于父母的高要求,也可能是内化的“好学生”身份认同。假期成为另一种竞赛场,休息带来负罪感,学习带来痛苦,这种恶性循环最终导致了心理耗竭。

## 这些话正在偷走孩子的自信

### 唠叨式教育

“你怎么又玩手机”“作业写了吗”,这些重复提醒只会让孩子自动屏蔽,甚至逆反。唠叨传递的隐性信息是:“我不相信你自己能做到。”这会侵蚀孩子的自我效能感。一个长期被唠叨的孩子,要么变得习得性依赖,要么变得逆反性对抗,这两种结果都不利于培养自律。家长们可以约定在前,执行在后,不重复提醒。比如早上只说一次“按我们约定的,7:30起床”,不重复催促,让孩子自己承担自然结果,只有当他体验到自己的选择带来的后果,自律才会萌芽。

### 对比式打压

很多家长会在教育孩子时嘴上挂着“别人家的孩子”,但频繁的上行比较(与比自己强的人比)通常会降低自我评价。对于大多数孩子来说,“别人家的孩子”是一个永远追不上的完美形象。这种比较会触发自我价值威胁,孩子感受到的是“在父母眼里我永远不够好”,他们更容易表现出回避目标而不是掌握目标。

### 全盘否定

心理学中的标签效应指出,当一个人被反复贴上某种标签(如“懒”“不自律”),他会逐渐内化这个标签,并按照标签的样子去行动。家长们对孩子的标签化评价比如“你整天就知道玩,没有上进心”会伤害孩子的自我认同,尤其是青春期孩子。青春期是自我认同形成的关键期,孩子特别在意“我是谁”“我好不好”,父母的全盘否定可能引发自我同一性扩散——不知道自己是谁、有什么价值,

孩子就会表现为迷茫、冷漠或过度叛逆。建议家长们教育孩子时只批评行为,不否定人,比如把“你太懒了”换成“我看到你今天没有按计划做作业,我有点担心”。

### 强制没收手机

对于当代青少年而言,手机不只是工具,它是社交身份、情绪调节器、娱乐中心、信息入口。强制没收相当于同时剥夺了和朋友的联系(社交联结)、短视频带来的情绪安慰、游戏中的成就感,甚至“我是谁”的一部分自我表达,这往往引发剧烈的亲子冲突。孩子感受到的不是“少玩一会儿”,而是身份被侵犯。如果孩子已经有一定程度的手机依赖,突然断供会产生烦躁、焦虑、失眠、攻击性增强等戒断反应,在这种情况下,强制没收不仅无效,还可能让孩子学会更隐秘地使用手机。建议家长们不用“没收”,用“暂存”,以平等的姿态与孩子协商达成双方均可接受的手机使用约定,规则清晰、可预期,减少执行中的争执。

### 假期完全放养

长假来临,有的家长对孩子没有任何规则、计划、陪伴,完全放养,这对于前额叶还在发育的儿童青少年来说等于失控。他们往往在开学前发现自己作业还没完成、作息完全颠倒、体重明显增加、情绪变得易怒或低落。

实际上,孩子不仅需要自由,也需要被看见、被关注、被设定安全的边界。家长们在长假里可以和孩子一起制定最低底线规则(如最晚起床时间、每天户外活动时间、屏幕使用时间),底线之上给孩子充分自主。同时,每天至少有15~30分钟的高质量陪伴(不刷手机、不说教)。

## 小贴士

社区里、公园里,如何鼓励孩子主动去和陌生小朋友搭话?

### 借物法

“你的球可以借我踢一下吗?”  
“这个秋千你们玩完能轮到我吗?”

### 观察评论法

“你看那只猫好可爱呀”  
“这个滑梯好滑啊,我刚才差点飞出去哈哈”

### 邀请合作法

“我们想玩捉迷藏,少一个人,你来吗?”  
“这个有大纸箱,我们一起把它改成城堡?”  
家长可以先示范一次,然后退后,让孩子试。  
不要催,不要批评。

