

高校寒假开启一周

# 不少家庭上演“亲情过山车”

如何让短暂的“蜜月期”延长？  
专家给出四点建议

“回来前天天盼着，这才一周不到，已经处在‘爆发战争’的边缘了。”近日，宁波市民李女士向记者吐槽。

随着大学寒假时间一天天过去，不少家庭纷纷上演“亲情过山车”戏码，大学生们从刚回家时的“掌上明珠”，迅速陷入与父母“相爱相杀”的日常。其中，“德华式”体贴型子女与“王子公主式”佛系青年的鲜明反差，成为这个寒假里，家庭的热门话题。



李女士每天变着花样给女儿做好吃的。受访者供图



何安可带着妹妹们做游戏。受访者供图



吴同学辅导妹妹功课。受访者供图

## 大学生归巢“蜜月期”为何短暂？

针对“亲情过山车”式现象，宁波开放大学家庭教育学院院长林志标指出，从“掌上明珠”到“相爱相杀”的现象有一定的普遍性，其背后是生活方式的结构性转变、代际差异以及早年家庭教育等多重因素的交织。

“大学生从校园回到家庭，本质上是从一种制度化、任务驱动的校园生活，转入基于亲情与情感的家庭生活。”林志标用“倒时差”作比——这两种生活结构差异显著，亲子双方都需要重新适应。

为什么父母的“补偿式宠爱”往往短暂？林志标认为，这折射出一些家长尚未完全将成年子女视为平等主体。

“久别重逢，父母希望通过物质与情感补偿表达思念，这是人之常情。但几天后，他们常不自觉地退回旧有模式——仍将子女视为需要呵护、管束的‘孩子’。”这种心理落差会导致冲突升级：父母觉得“我为你好”，子女却感到“被监控”“不被尊重”。

针对子女回家后沉迷手机、沟通减少的现象，林志标指出多重原因：一是校园压力后的“报复性放松”；二是代际生活方式差异——年轻人的社交、娱乐乃至学习日益依赖网络；更深层的原因，则可能追溯到早期家庭教育的偏差。

“不少孩子从小听到的是‘你只要好好学习，别的不用管’。家庭生活教育——包括家务参与、情感表达、生活规划等严重不足。”林志标直言，这类子女往往“不会生活”，一旦脱离学业轨道，便容易陷入虚拟世界，“因为现实中，他们缺乏与家庭建设联结的意识与能力。”

## 如何让短暂的“蜜月期”延长？

针对以上这些问题，林志标提出几点建议。

一是给彼此一个“软着陆”期。父母不妨以更宽容的心态，允许子女有几天“昏天黑地”的放松，这恰恰说明家让他感到安全。

二是共同规划，让家有“共同记忆”。放假初期，全家可以一起商量假期的家庭活动——短途旅行、探访长辈、完成一件期待已久的事。有共同期待，家才不会变成“临时宿舍”。

三是学校可发挥“育家”功能。高校可在社会实践、假期作业中融入家庭元素，如家史调研、家风记录；也可在离校前开展讲座、班会，模拟家庭沟通场景，帮助学生做好心理准备。

四是家长平时功课做足，沟通不断线。如果平时仅靠“打钱”联系，假期冲突难免。父母需在日常就与子女建立情感联结，而非只在假期“集中管理”。

“家庭矛盾本身是正常的，关键在于如何面对差异。”林志标总结，父母不妨调整视角——子女埋头玩手机时，能否好奇地问一句“看到什么好玩的了？分享一下”；子女也可主动邀请父母体验自己的世界。差异不是对立，它也可以成为互相了解的新起点。

记者 马亭亭 万建刚

## “补偿式宠爱”之后是相爱相杀

“想着她一个人在外面4个月，总想对她好一些。”李女士坦言，得知女儿要回来，她提前给女儿铺好了床上用品，冰箱里囤满了女儿爱吃的水果、零食。甚至拟好了一周菜谱，每天变着花样做，主打一个“补偿式宠爱”，“我们连早上洗漱都小心翼翼，生怕吵醒她。”李女士说。

可这份小心翼翼的宠爱，没能撑过一周。

当久别重逢的新鲜感褪去，父母的目光开始聚焦在子女的“假期陋习”上，矛盾也随之滋生。

“我们早上8点半出门上班，她还在床上昏睡；晚上11点我们准备休息，她还抱着手机刷得不亦乐乎。”李女士说，作息颠倒、生活懒散这些问题，她都选择睁一只眼闭一只眼，“孩子辛苦一学期，放松下也能理解。”

让她难以忍受的是亲子间的疏离，“问起学校和同学的事，她总是问一句答一句，多一个字都不愿说，甚至吃饭时都盯着手机傻笑，完全沉浸在自己的世界里。”李女士说。

市民俞女士对此也深有同感，她与女儿的“温情期”只维持了3天。

“得知女儿要回来，我和她爸特意请了假去接机，还准备了鲜花，到家后又搞了欢迎仪式，仪式感给得足足的。”俞女士回忆道，可这份热情很快就被女儿的惰性消磨殆尽。

“我看到她的房间乱得像‘猪窝’，就主动帮她收拾，我在房里忙前忙后，她却坐着一动不动，连腿都不愿挪一下。”俞女士忍不住多说了两句，女儿却当即翻脸嫌她唠叨。一场关于卫生问题的拌嘴，很快牵扯出作息、沟通等一系列矛盾，曾经的思念与牵挂，渐渐变成了针锋相对的相爱相杀。

## “让爸妈轻松些我就很满足了”

就在不少家庭因子女的假期“摆烂”争执不休时，也有一群大学生主动扛起家庭责任，做饭、拖地、带娃样样精通，用行动诠释着“德华式”的懂事，成为父母的得力助手。

大一学生吴同学从西安回到宁波家中已一周，贴心举动让父母倍感温暖。

小吴妈妈告诉记者，儿子回来那天，不仅提前备好满满一袋礼物和零食分给家人，还主动包揽了诸多家务。“我还笑话他，妈妈开着店，什么东西买不到，何必特意带这么多？他却说，这是他精心挑选的，意义不一样。”

如今，接送妹妹、辅导作业、打扫卫生、下厨做饭成了吴同学的假期日常，“说他是‘德华’可能有点夸张，家里也没那么多活，但他确实帮我分担了不少，让我有更多精力处理店里的事。”小吴妈妈说。

浙江万里学院法学专业的大二学生何安可，则化身家中“托管班班长”，主动承担起照顾长辈的责任。作为家里年纪较大的孩子，她要兼顾带自己的妹妹、舅舅家的女儿以及邻居家的孩子，陪伴他们写作业、做游戏。

“我会给每个小朋友规划好作业和背书任务，定纪律，偶尔还要当‘判官’调解他们的小矛盾，好在孩子们都很听话，总能按时完成任务。”何同学说，等孩子们完成学习任务后，她还会带着大家锻炼专注力、下楼运动，或是一起看电影放松。

“有时候教妹妹们写作业真的会被气到吐血，但听到妈妈说终于能出去喝杯咖啡、享受自由时光时，就觉得一切都值得。”何同学坦言，看着妈妈日复一日操持家务、照顾全家，她满心心疼，“放假在家，能多为家人分担一点压力，让爸妈轻松些，我就很满足了。”

王子公主归巢

德华上线