



家长们晒出的早餐。受访者供图

有人觉得好玩 有人认为会给孩子带来压力 “100分早餐” 背后的情感需求

孩子期末考当天，“100分早餐”霸屏家长的朋友圈。鸡蛋拼就的满分符号、梁弄大糕上印的“语文拿捏”、巧克力涂抹的祝福字样，这些兼具颜值与心意的早餐，成为社交平台上的热门话题。

这些餐桌创意，为何能引发全民共鸣？除了满分早餐，还有哪些热销产品？家长们藏在早餐里的复杂心绪是什么？老师们又如何看待这份“考前助力”？近日，记者进行了深入采访。

□现代金报 | 甬派 记者 万建刚 张志龙

现象

有人说这是期末季的专属仪式感

“期末备考的紧张氛围中，家长对好成绩的渴望往往不亚于孩子，却苦于难以找到合适的表达渠道。”海曙中心小学雅戈尔校区韩丽洁同学的妈妈告诉记者，相较于直白地叮嘱“好好考试”，创意早餐将“满分”的期许、“加油”的鼓励融入食材，用无声的行动传递关爱——既避免了过度施压，又让孩子于惊喜中感受到家庭的温暖，这种柔软的情感传递，比说教更具感染力。

对孩子而言，期末考意味着阶段性的检验，容易产生紧张情绪，而造型可爱、寓意美好的早餐，能巧妙化解这份压力，让备考的开端多一份愉悦；对家长来说，精心准备早餐的过程，也是缓解自身焦虑的方式。不少家长坦言“仪式感让自己少几分忐忑”。

奉化区岳林中心小学教师江刘认为，期末考

试前家长为孩子准备“100分早餐”，更多是一种情感的表达与陪伴。“家长也是用他的方式给孩子们减压，传递这种信心，我觉得是家长对孩子用心的一种表现。”在她看来，这不仅是食物，更让孩子在考试前感受到家人的支持，“其实会比这个分数、比这场考试本身更加重要”，有助于孩子以更踏实、轻松的心态进入考场。

“100份早餐也不是什么新奇的事物了，这已经变成期末家长们的狂欢了。”有家长如是表示。朋友圈的分享属性，让家长们的用心被看见、被模仿，也形成了“跟风式”的参与热潮。这种分享不仅是对自身付出的记录，更是家长群体间的情感共鸣——大家在晒早餐的过程中，交流育儿心得、缓解备考焦虑，让“100分早餐”从家庭餐桌走向公共话题，成为期末季的专属仪式感。

“讨个好彩头”撑起了“考前经济”

记者采访发现，“100分早餐”并非考季仪式感的唯一载体。每年中高考来临之际，各类助考文创及相关产品线上线下热销，共同撑起了“考前经济”热潮，本质上与“100分早餐”同源，都是家长用具象化方式传递期许、缓解备考紧张情绪的体现，更折射出当代考季消费前置的新趋势。

在电商平台，助考文创品类丰富、价位跨度大，适配不同需求。某宝上一款“金榜题名”文具套装包含十几款单品，既有“逢考必过”抱抱桶、“金榜题名”手提箱，也有“前程似锦”礼盒，价格从十几元到上百元不等。此外，冰箱贴、玩偶、水杯、雨伞等日常用品，纷纷贴上助考文创标签，成为传递美好期许的载体。

本土特色文创更具竞争力，获本地家长偏爱。融入天一阁等本土文化IP的文创产品备受追捧，

兼具纪念意义与助考寓意，延续了本土文创的高人气优势。恰逢2026马年，马年限定助考文创借生肖热度持续走俏，主打“马到成功”“前程似锦”的美好寓意，涵盖文具、摆件等多个品类，销量稳步攀升，成为考季文创市场的热门单品。

记者还发现，助考单品已形成细分热销赛道。线下花店中，“向日葵+蓬莱青松”的搭配成为爆款考试花束，主打“青松夺魁”“愿你上岸放轻松”的寓意，批发端向日葵的日均出货量十分可观。烘焙店中，定胜糕等传统糕点如期上架，粽子则凭借“一举高中”的谐音常年热销，都是家长给孩子备下的“好彩头”。更有餐饮品牌提前布局，推出“状元餐”及寓意满满的考前套餐，菜品取名贴合“捷报频传”“蟾宫折桂”等美好期许，线上预订与线下消费均十分火爆。

分析

期许之下藏着多元心态

面对考季仪式感，家长们态度各异，既有满心期许的真诚，也有理性克制的清醒，更有幽默自嘲的松弛，勾勒出当代家长的育儿百态。

“满分早餐我坚持做了三年，从最初的紧张忐忑，到现在的从容淡定，仪式感没变，心态却变了。”家住鄞州区的陈女士说，孩子从小学一年级到三年级，每次期末考她都会变着花样做创意早餐，“一开始是怕给孩子压力，又想表达关心，后来慢慢发现，这份仪式感更多是给自己的心理安慰，看着孩子开心地吃完早餐出门，我心里的焦虑就少了大半。”如今，她的早餐创意越来越简单，却更注重温馨氛围，“比起100分，我更希望孩子能轻松应考，享受学习的过程”。

还有不少家长以幽默化解焦虑，用自嘲的方式为孩子减压。“我的100分早餐主打一个‘重在参与’，鸡蛋拼的100分歪歪扭扭，香肠也有点焦，但孩子笑得特别开心。”家长王女士笑着说，她把“翻车”的早餐发到朋友圈，反而收获了一众点赞，“大家都在晒精致早餐，我就反其道而行之，告诉孩子尽力就好，开心比满分更重要”。这种松弛的育儿态度，也让不少家长纷纷效仿，让考季仪式感多了几分轻松与趣味。

建议

心理咨询师、宁波市未成年人心理健康热线志愿者 肖新奎

家长要厘清自己的需求

家长首先要明白自己做这个事情的动机是什么。

任何行为后面，一定是为了满足你内在的某个需求，比如是爱、沟通、自信、尊重等。如果家长仅仅将行为目标锁定在“孩子考100分”这个具体结果上，就尚未触及本质。

许多情况下，家长会不自觉地孩子的成绩与自我价值绑定。当家长缺乏与自我深层需求的连接时，就容易将社会比较（别人都在做）、对未来的焦虑（希望孩子考好）或对自己教育能力的怀疑，转化为一个具体、可控的符号化行动。准备一份“满分早餐”，看似是鼓励孩子，实则是安抚自己的一种方式。

对于自我意识渐强的中高年级学生，这种带有强烈期许信号的举动，很可能扰动了他内心的宁静，成为额外增加的一些压力。这也是为什么在中高考前夕，专家建议不要改变孩子饮食的道理。

如何更健康地表达这份鼓励？建议回归到“连接”本身。

首先是家长与自我内心的连接，厘清自己究竟希望通过孩子的成功获得什么。其次，是家长与孩子真实需求的连接。你真的爱孩子，就要理解孩子的需要，而不是从家长自身出发。家长淡定松弛的状态，可能是对孩子最好的支持。

教育的本质是关系与成长，而非绩效与符号。家长应与孩子找到并建立深层情感联结、共同面对成长压力的更有效的方式，这或许才是帮助孩子轻装上阵、也为家长自身松绑的最好礼物。



马年文创期末礼物。网页截图