

从“假期模式”切换到“开学模式”
家长要做“缓冲垫”，而非“增压泵”

本期嘉宾

胡治国
杭州师范大学
心理科学研究院副院长、教授

陈勇
江北区学生成长指导中心主任

曹淑飞
余姚市姚江中学教师
宁波市名班主任

主持人

冯伊
北仑职业高级中学心理教师
宁波市骨干教师



访谈现场。

“曹老师,下学期我跟哪个同学坐一起啊?”开学前一周,余姚市姚江中学教师、宁波市名班主任曹淑飞总是收到学生们“探口风”的消息。与此同时,也有个别家长在微信里留言:“孩子这几天情绪有点低落,作业拖着不写,一提开学就炸毛,怎么办?”

同样是中学生,面对新学期,为什么有的孩子充满期待,有的却稍显紧张?8月26日,宁波市教育科学研究所、宁波市中小学生学习成长指导中心推出的“伴成长”幸福家长课堂,邀请多位深耕一线的教育工作者,和家长交流如何洞悉孩子内心,以便帮助孩子顺利从“假期模式”切换到“开学模式”。

□现代金报 | 甬派记者 马亭亭 文/摄

A 中学生的三种“开学模式”,你家娃是哪一种?

曹淑飞根据多年班主任经验,将学生开学前的状态归纳为三类。第一类“兴奋期待型”,会主动打听分班、座位安排,对校园生活充满向往,这类孩子在校园里攒足了安全感。第二类“平淡接受型”,安静地整理好书包文具,不声不响却从容有序,已适应了学期循环的节奏。

这两类学生占大多数,他们基本都能自然地暑假过渡到新学期。而第三类“紧张抗拒型”,虽然占少数,却是最让家长头疼的,孩子反复嘟囔“不想上学”,作业拖拉,甚至莫名失眠、肠胃不舒服。

“这不是贪玩或偷懒,而是面对新环境的未知,比如新老师的节奏、加难的课程、复杂的同学关系,会让孩子潜意识里生出抗拒。”曹淑飞说,三种状态没有绝对好坏,本质都是孩子对环境变

化的真实心理反应,家长不能只看行为,要看见行为背后的需求。

那么“紧张抗拒”背后的需求到底是什么?在江北区学生成长指导中心,每学期开学前后咨询的中学生中,易怒、拖延、锁门并非个案。陈勇从三个层面拆解了这种状态:“内心能量透支”不是比喻而是生理现实,管理情绪需要大脑前额叶消耗大量葡萄糖,开学后突然高负荷运转,大脑就像手机电量过低时自动开启“省电模式”;“应对不了压力”也非懦弱,孩子心里的“压力杯”本就不大,学业难度、父母期待、自我怀疑不断注入,一件小事就能让杯子里的压力瞬间溢出来。易怒、拖延、锁门更不是“对着干”,而是能量耗尽的“撤退”,吼叫是防守性逼退“又一波索取”,拖延是大脑

无力做选择的暂缓,锁门则是感官过载后为自己筑起的最后一道屏障。

胡治国从脑科学层面介绍了“三重大脑”模型。主管本能的本能脑在婴儿期就比较完善了,主管情绪的情绪脑在12岁左右趋于完善,而主管学习、记忆、计划、决策、反思等高级功能的理性脑要到25岁左右才发育成熟。青春期孩子的情绪脑发育远快于理性脑,后者根本“拉不住”前者。“临开学了孩子犹豫、抗拒,都算是正常现象。”他特别指出,有的孩子理性脑发育相对较快或经常使用使其功能更完善,就能更淡然接受开学;而对暂时不适应的孩子,需要给他们一点时间,让理性脑慢慢恢复动力。绝大部分孩子在开学一段时间后能自然过渡到正常状态。

B 手机使用、学业压力、人际交往……这些该怎么应对?

假期里,不少孩子是“手机自由”,但马上就要开学了,手机很快就不自由了,这个问题处理得妥不妥,一定程度上会影响新学期学习状态。

陈勇建议,把“规定”变“契约”,开家庭会议让孩子当主设计师定规则,尊重孩子,保全他的独立感。帮孩子区分“消耗型”和“充电型”手机使用,盲目刷短视频、无节制打游戏等是消耗,查资料、看科普知识等是充电,允许保留充电型时间,用家庭散步、看电影等悄悄替代消耗型时间。设立“物理隔离带”,孩子放学回家意志力最薄弱,约定先吃点东西、做点作业,固定时间再处理手机。用“现实的多巴胺”对冲“虚拟的多巴胺”,多安排全

家活动。他还特别强调一条底线,绝对不要在孩子情绪失控或深夜时强行抢夺手机,抢夺容易引发“心理断崖”。

学业压力同样是绕不开的话题。曹淑飞分享了一个真实案例。小A妈妈每次开学或大考前总叮嘱“新学期一定要考进前多少名”,久而久之孩子考前紧张到失眠,反复问“我考不到怎么办”。所幸孩子在周记中表达了担忧,曹淑飞及时疏导并与家长深度沟通,将对话转向“新学期你打算先在哪一科寻求突破,需要怎么帮你”。曹淑飞建议家长多关注过程而非排名,肯定孩子平时表现,而不仅仅是等到好成绩才夸奖。家长要努力做“缓冲垫”,而非“增压泵”。

人际关系是另一大挑战。胡治国从亲子沟通切入,推荐用“客观描述行为+父母感受+实际影响”,这种方式不易激起叛逆,还能让沟通更平等。比如不说“你太不听话了”,而是说“你没有按时回家又没打电话时,我会很担心”。他同时强调积极倾听,专注面对孩子、不中断不评判、给予理解性回馈,让孩子感觉被看见、被信任。

在同伴关系方面,他建议家长多创造社交机会,支持孩子与同学一起打球、学习,组织家庭聚餐、看电影。当学校不仅是一个学习的地方,还是一个有朋友、被看见、被信任的地方,孩子自然会期待每天走进它。

C 家长稳住了,孩子自然就稳住了

手机、学业、人际三个问题各不相同,但解决方向一致,需要家长从“监工”转变为“盟友”。

曹淑飞建议,先从退后一步开始,家长摆出选项和利弊,让孩子自己做决定,哪怕走些弯路,这些试错本身就是成长最宝贵的经验。同时把问题还给孩子,作业忘带了、和同学闹矛盾了,先问问孩子自己有什么想法,引导他自己思考,实在需要帮助再出手,扶一把送一程比直接包办有用得多。

陈勇也分享了三条具体可操作的沟

通方法。一是把说教改成“接球”,孩子有情绪时只接情绪不接内容,不说“你怎么能这样”,而是说“我知道你现在不高兴,如果我是你,我也不开心”。二是把质问句改成陈述句,“你怎么考这么低的分”在青春期孩子耳朵里跟审犯人一样,换成“这次成绩不太理想,我们一起看看问题在哪”。三是做陪伴者而非焦虑者,孩子受挫时不急着想给方案,递张纸巾说一句“难受了就哭出来吧”,陪伴本身就有力量。家长稳住了,孩子自然就稳住了。

胡治国说,很多家长都有“望子成

龙、望女成凤”的心理,希望孩子出人头地,特别是成绩比别的孩子更好。这种“攀比心理”也是导致家长像“监工”的原因之一。

但是,每个孩子都有自己的节奏,有的早熟有的慢热,有的语言能力强有的数学思维好。因此,他建议家长放下比较,给予孩子自主权,让他们对自己的行为负责,当孩子感觉到被平等相待、被信任被鼓励时,会慢慢变得自信。只要帮孩子守好身心健康底线,打好健全人格基础,孩子自然会走出属于自己的人生道路。