

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

## 读懂“倦怠”信号

本报记者 马晓冰 实习生 蒲竞芝

## 帮孩子及时“续航”

你的孩子是否也曾出现这样的表现:时而动力满满,时而阶段性“躺平”;周一到周五,精神状态如同过山车;学期初斗志昂扬,学期中却像泄了气的皮球。面对孩子状态的周期性起伏,家长常常感到困惑:孩子的“倦怠”,是懒、贪玩所致,还是应对压力的“自我调节”?

本期,我们邀请成都市七中育才学校金融城校区心理教研组长王慧与德阳市中江县城西中学道德与法治教师、班主任胡章翠,从日常教学视角出发,为家长支招,正视学习与生活中的倦怠情绪,陪伴孩子从容前行。

## 孩子“没劲”了?

## 可能是身心发出的“暂停信号”

前不久,初二学生小周(化名)的妈妈收到班主任的微信:“孩子最近上课走神,作业完成情况也不理想,是不是家里有什么情况?”小周妈妈满心困惑,孩子在家里一切正常,刚放假时还干劲满满地规划学期目标,怎么会突然状态下滑呢?

沟通后得知,小周连日来都感到“心有余而力不足”,明明像往常一样坐在书桌前,却难以集中注意力;书本上的字都认识,可没办法连词成句、读懂意思。“脑子里像蒙了一层雾,我也不知道该怎么办。”小周告诉妈妈,他既焦急又无奈,却不知道问题出在哪里。

“小周的情况在学生群体中十分普遍。”王慧说,“这种突发性的学习状态下滑,往往是‘学习倦怠’的信号,常见于长假后返校、期中及期末阶段。”

该如何正确认识“学习倦怠”?王慧打了个形象的比方:孩子对学习的热情就像一块“电池”,电量较低时,就会产生倦怠表现。在她看来,学习倦怠并非病理性问题,而是学生面对学业压力产生的一种正常心理状态,也是身心发出的“疲惫信号”。“就像成年人工作了一天会疲惫不堪,孩子在学习中,也会出现精力不济的情况。”

“我见过许多被学习倦怠困扰的孩子,这种状态再正常不过。”胡章翠结合教学经验补充,“几乎每个孩子都会经历这样的阶段,况且学习本身就具有挑战性,孩子一旦跟不上节奏,就容易产生挫败感。”

胡章翠进一步说明,部分孩子尚不能很好地调节学习带来的挫败感,只能体会到挫败带来的负面感受,如果不及时疏导,挫败感会持续加剧,进而自我否定,形成“学不好—易倦怠—学更差”的恶性循环,导致倦怠情绪像滚雪球一样越滚越大。

“长期做同一件事,又迟迟没有得到正反馈,感到疲惫、想要放弃是人之常情。”王慧表示,当孩子说出“很难集中精神,完全学不进去”“一上课脑子就像糊住了”这类话时,家长不要认为这是逃避学习的借口,更不要给孩子贴“懒惰”“畏难”的标签;反而要察觉到这是孩子身心发出的“暂停信号”,共情他们的状态,允许他们停下脚步“充充电”,才能更好地帮助孩子走出“倦怠”困境。

## “我不是懒,是真的累了”

## 识别孩子的“低电量模式”

“我看他就是不爱学习。”辅导孩子功课时,不少家长都有一种“恨铁不成钢”的感觉,面对“倦怠期”的孩子,家长的高期待往往落空,严要求也无法落实,最后只好用“孩子天生不是学习的料”来安慰自己。

“学习倦怠其实是‘电量不足’的问题,远比‘不爱学习’复杂得多。”王慧解释道,偷懒、贪玩、不想学的孩子,是学习上“不想动”,但自身“电量”充足,玩耍时精力充沛,只是不愿用在学习上;而倦怠的孩子,是实打实地“学不动”,“电量”告急,对于学习有心无力。

她从三个层面做了细致区分:情绪层面,“不想动”的孩子被催促时,多表现为不耐烦;“学不动”的孩子被催促时,多流露出委屈、无助与迷茫。

行为模式上,“不想动”的孩子只逃避学习,不逃避玩耍;“学不动”的孩子则会全面退缩,对所有需要动脑的事都心生抗拒。

关注点上,“不想动”的孩子会更多关注“玩、玩什么、怎么玩”;“学不动”的孩子则更多关注“累、身体累、心更累”。

家长想要判断孩子是倦怠还是懒惰,最有效的方法就是看孩子有没有主动性。胡章翠进一步分析,“陷入学习倦怠的孩子,其实是有学习动机的,心里有目标、有期待,只是长期得不到正反馈,才陷入了困惑与疲惫;但懒惰的孩子是不学,完全没有学习行动。”

胡章翠以学生小林(化名)为例:小林的语文成绩优异,但数学一直学得吃力,她尝试了很多办法,抄公式、整理错题、请教同学……可一到“实战”,依旧无从下手。胡章翠提醒:“小林的情况就属于‘学不动’,而非‘想摆烂’。很多时候,孩子的倦怠期,也是学习的瓶颈期。”

此时,孩子会出现各类异常表现:有的孩子会无故请假回家,过一段时间又自行好转,呈现周期性心理波动;有的孩子原本性格开朗,探索欲旺盛,却突然对什么事都提不起兴趣。这些细微变化,都是在提醒家长

关注孩子的“电量状态”。

“孩子的倦怠表现,要结合年龄阶段来具体观察。”王慧结合初中教学情况补充道,初一学生容易出现“适应型倦怠”,从小学生到初中生的身份转换,加上学习内容、课业量的增加,让孩子容易陷入迷茫;初二容易出现“分化型倦怠”,跟不上进度的孩子会产生“习得性无助”,甚至用“装不在乎”的方式来掩饰自己内心的疲惫;初三则多为“耗竭型倦怠”,长期高强度学习、复习,容易让孩子身心俱疲,表现出“无所谓”的麻木状态。

王慧提醒,倦怠并非单一原因造成的,而是外在压力与内在状态失衡的结果。她建议家长,通过观察孩子的眼神、情绪状态与模式切换,来捕捉倦怠的苗头,及时为他们提供帮助。

## 按下“暂停键”

## 给孩子一点“充电”时间

“很多家长一看到孩子成绩下滑,就急于催孩子学习,这种做法往往收效甚微。”王慧直言,“催促处于倦怠期的孩子,就像对精力耗尽、已经跑不动的人喊‘快跑’,不仅会激化孩子的烦躁情绪,还会让他彻底‘躺下’。”

她认为,处于学习倦怠期的孩子本就身心耗竭,此时的催促、指责,只会加重孩子的心理负担,加剧孩子对学习的抵触情绪,最终适得其反。

“面对孩子的状态问题,核心原则是先接住情绪,再解决问题。”王慧从日常陪伴的角度,给家长提出三条切实可行的建议:一是学会共情,用话语传递温暖,拉近亲子之间的距离,让孩子感受到被看见、被理解;二是尝试转移视角,做一些放松心情的事,比如带孩子出去运动、吃美食、看电影,在轻松的氛围中帮助孩子缓解压力、疏导情绪;三是合理调整对孩子的期待,和孩子共同制定

目标,帮助其重拾对学习的掌控感,让孩子明白自己不是被评判、被要求,而是被支持、被陪伴。

“教育是一场慢的艺术,不要急于‘瞬时教育’,可以适当地把‘反射弧’拉长一点。”胡章翠对此深有体会,并分享了自己的育儿经历:她的女儿曾一度对英语非常抵触,怎么辅导都没用。后来她不再催促,而是带孩子出去旅行,看风景、见不同的人、感受多样的生活状态。返程后,女儿的心态发生了很大转变,对英语的抵触情绪慢慢消散,学习状态也慢慢好转。

“很多时候,帮孩子重拾学习动力,靠的不是责骂和逼迫,而是思想上的启迪、视野上的开拓,用迂回引导的方式帮助孩子回归正轨。”胡章翠说。

针对开学、放假后倦怠高发的情况,她建议老师做好“软着陆”,不要“硬切换”:复课后安排一些“缓冲课程”,唤醒孩子的学习兴趣,理解、接纳孩子可能出现的倦怠状态;也可以通过班级群发送暖心的信息,比如“老师们已经准备好迎接大家了,期待见到每一个人的笑脸”,给予孩子积极的心理暗示,缓解抵触情绪。

“家长和老师起到的只是辅助作用,更重要的是让孩子学会自我‘充电’,完成自我调整。”王慧为孩子们分享了几个实用的“收心”小技巧:开始学习时,告诉自己“先学5分钟就好”,给自己一些缓冲时间;感到倦怠时,主动倾诉当下的情绪状态,把“我”和“问题”分开,减少自我攻击;每天睡觉前记录一件“我今天做到了”的小事,刻意训练自己看见自身“小成就”,用小成就感积累学习动力。

“面对‘学习倦怠’的孩子,我们最需要给予的不是指导方法,而是耐心与理解,陪伴他们休整蓄力。”王慧表示,倦怠是孩子成长路上的“暂停键”,允许他暂停,他才能更好地重启。

## 跟儿子“找春天”

段小华

“妈妈,春天究竟是什么样的呢?”

8岁的儿子趴在窗台上,鼻尖贴着玻璃,眼神里满是向往与好奇。昨天,儿子的语文老师布置了一项特殊的家庭作业:和父母一起“找春天”。正好,久违的太阳出来了,我揉了揉儿子的头发:“走,妈妈带你去看看春天藏在了哪里!”

儿子“噌”地一下站了起来,眼睛亮得像晨星。我拿了个放大镜,牵着儿子走出家门。小区里的草坪还是一片枯黄,儿子轻轻拨开干草:“妈妈,这里没有春天。”

“你再仔细看看?”儿子于是拿起放大镜,蹲得更低了,鼻尖几乎要碰到地面。忽然,他叫了起来:“妈妈,妈妈,你看,小草的根部冒出了一点点小嫩芽!”儿子小心翼翼地摸了摸小嫩芽:“妈妈,这是小草的小宝宝吧,真小啊,不用放大镜都看不见!”

“是呀,这是春天派来的‘侦察兵’,你太厉害了,这么快就找到了春天!”儿子听了我的话,兴致更高了。

我们继续往前走,来到一棵大槐树下。儿子仰着头:“妈妈,树还是光秃秃的,这里没有春天。”我抱起儿子,让他触摸枝条,他惊喜地发现,每个枝丫的末端都鼓着褐色的小包,硬硬的,像攥紧的小拳头。

“儿子,这些小包就是‘春天’,等天气再暖和一点,它们就会‘啪’地绽开,长成一片片绿叶。”我说。

“哈哈!就像放鞭炮一样吗?”儿子的话语充满童趣。

风轻轻拂过脸颊,儿子突然站住,深深地吸了一口气:“妈妈,我闻到了一种味道。”他皱着鼻子,努力地分辨着,“是泥土的气息吗?还是树叶的味道呢?”

我学着儿子的样子,深深地嗅了一下。真的,空气里混着泥土复苏的腥甜,还有春天特有的湿润气息,更有一种难以言说的清新味道。

“儿子,这是春天的呼吸,你再闻一闻。”

儿子听了我的话,似懂非懂地又嗅了嗅。我们继续往前走,阳光洒在身上,微风拂动我的头发。我张开双臂,闭上眼睛感受阳光倾泻而下的暖意,儿子也学着我的模样。“儿子,你现在有什么感受?”我问。儿子笑着说:“我感觉好舒服,风妈妈好像在摸我的脸。”

“对呀,你又找到了春天的痕迹,真了不起!”我夸他。

池塘边的柳树还没有绿意,但枝条已经变得柔软。突然,儿子惊奇地喊:“妈妈,我看到了一朵黄色的小花!”我循着儿子的声音望去,原来他找到了一株蒲公英。“妈妈,蒲公英好勇敢呀,别的花儿还在睡觉,它已经起床了,还带来了这么漂亮的礼物!”

我感叹于儿子天马行空的想象力,这些都是我未曾留意的美好,孩子的童心,真是弥足珍贵。

回家的路上,儿子捡了许多“宝贝”:形状特别的小石头、半片羽毛,还有一颗小松果。他告诉我,要把春天全都带回家。这一刻,我才明白,哪里是我带着儿子“找春天”?我们寻找的,是孩子蹲下身时专注的眼神、发现第一抹绿意的欣喜,更是他伸手拥抱春天的期待。这个春天,我和儿子都收获了最好的礼物:他找到了鲜活的世界,而我跟着儿子,又当了一回小孩子。



本版图片均为资料图片

## 吵架后想和好,怎么迈出第一步?

亲爱的同学:

我从你的提问中,感受到了你内心的纠结与难过。虽然心里想着主动和好,却担心这样会显得“卑微”;可是又格外珍惜这段友谊,不想完全僵住,心里就像压了块石头,憋闷又难熬。

其实,并不是只有有这样的感受,很多人和好朋友闹矛盾后,都会陷入这样的纠结。大家都有自尊心,谁怕主动迈出一步后,却得不到想要的回应。但愿你愿意把这份烦恼说出来,已经很棒了。

先道歉就等于认输、丢面子吗?这其实是一个误区。在真正的友谊中,从来没有绝对的“输赢”。有时候,即便不是你的全责,但愿你愿意主动迈出和解的一步,只是因为你更看重这段关系,愿意为了在乎的人多一分包容。所以,别让所谓的“面子”,挡住了你真实的心意,说不定此刻,对方也在偷偷惦记着你。真正值得珍惜的朋友,不是从未争吵过的人,而是吵了无数次,却依然愿意留下来的人。

回想一下从前,你们一起分享零食、吐槽烦心事,为了小事开怀大笑,那些时光多么美好啊。如果

因为一次微不足道的摩擦,就失去了珍贵的友谊,该多可惜。

而且,冷战的代价远比我们想象的更高。冷战时间越久,彼此心里的隔阂就越深,原本一句话就能说开的小误会,往往会因为沉默越积越重,最后,导致两个人慢慢渐行渐远。

想要和好其实没那么难,不用给自己太大压力,试试这些小方法:

首先,给自己留一点冷静的时间。吵架后心里还带着火气,着急开口反而容易说出生硬的话、激化矛盾,不妨先平复一下情绪。但也不要一直拖延,以免越拖隔阂越深,当你确定自己想和好,就可以准备行动了。

其次,选一种适合的道歉方式。比如,可以当面轻声说一句“对不起,是我不对”“咱们别冷战了,我好难受”;如果觉得当面道歉有点尴尬,就从你们都喜欢的话题聊起,自然地打破僵局;也可以写一张小卡片,画上可爱的笑脸或鞠躬的小人,简单说说心里话;或者发一条消息、托共同好友捎句话,送对方一

份爱吃的零食、一本想看的书,用行动融化隔阂。

道歉时,记住两个小技巧:

第一,态度坦诚,但不必委曲求全。不用把所有责任都揽到自己身上,也不用夸大自己的错误,就事论事。比如,可以说“那天我大声跟你说话,让你难过了,我知道错了”,既承认自己的不当之处,也表达和好的心意。

第二,多用“我”开头,诉说自己的感受。比如,“吵架之后我一直很失落,我真的特别珍惜我们的友谊。”这样对方更容易感受到你的真诚,也会愿意对你敞开心扉。

和解不是一个人的事,也要倾听对方的想法。如果一开始对方不想回应,别着急,也别灰心,温柔地告诉对方:“如果你现在不想说,我会等你,只要你愿意聊,我都在。”等对方愿意开口时,静静听完,不要打断,试着站在对方的角度换位思考。你会发现,之前只不过是一场小误会。

还要记得,别过度纠结“谁对谁错”。比起争出输赢,更重要的是彼此的理解和珍惜。哪怕最后有些分歧没法完全达成一致也没关系,真正的友谊,是允许

保留差异,依然彼此在乎。就像两只亲近的小刺猬,需要找到“既亲密又不伤害彼此”的距离,愿意为对方磨合、调整,这份情谊反而会变得更稳固。

同学,你要知道,真正的朋友绝不会因为你的主动道歉看轻你,反而会欣赏你的真诚和勇气。说不定此刻,对方也和你一样,在为冷战偷偷难过。

就算道歉后对方的回应不够热烈,也别气馁,给彼此一点时间。哪怕最后没能立刻回到从前那样亲密无间,至少你学会了如何真诚沟通、勇敢面对关系中的小裂痕,这也是成长中的收获。

友谊就像一株需要用心呵护的小树苗,偶尔经历风雨很正常,而主动和解的心意,就是滋养它的阳光雨露。别让一时的好胜心,消耗了本该长久的美好情谊。

现在就试着迈出一小步吧,不管是发一条消息、写一张纸条,还是说一句简单的“我想你了”,都是在守护这段珍贵的友谊。相信你一定能解开误会,重新找回并肩同行的好朋友,这份友谊也会在经历过小摩擦后,变得更加坚固。

## 心理“聊”愈室

## 本期嘉宾

印男(成都七中蒲江学校专职心理教师,国家二级心理咨询师,成都市A证心理辅导员)

## 学生提问

我和好朋友因为一点小事吵架了,我很想和好,但又拉不下脸先道歉。怕主动道歉会显得自己很卑微,可一直冷战又很难受,该怎么办?