

孩子“躺平”，我该如何帮她振作起来？

文/上海12355热线心理服务志愿者 黄颖雯 图/千图网



老师您好：

我是一个高中女生的父亲。我女儿从小在老家长大，初一转学来上海。那时候她适应得还行，但到了初三，学习压力一下子大了很多。中考发挥一般，进了一所普通高中。刚上高一那会儿，她还能勉强跟得上，但从高一下学期开始，她就越来越“躺平”了——作业拖拉、上课走神，考试成绩一次比一次差。我和她妈妈问她怎么回事，她要么不说话，要么就顶一句“别管我”。

更让我担心的是，她开始对某些老师有很强的抵触情绪，比如总说英语老师针对她，数学老师讲得太快根本听不懂。一提到上学，她就情绪低落。

是不是我这个父亲当得太失败了？到底该怎么做，才能让她重新振作起来？

上海12355热线心理服务志愿者 黄颖雯



家长您好：

我能理解您在这个阶段无奈且焦虑的心情。从您的描述中，我注意到：女儿初中才转学到上海，这本身就意味着她需要适应新的环境和教育方式。进入高中后，学业难度和竞争压力明显提升，而她可能还没完全建立起应对这种压力的有效方式。她表现出的作业拖拉、上课走神，以及对某些老师的抵触情绪，都是典型的压力反应。

其实，高中阶段的孩子普遍都会经历不同程度的焦虑情绪。青春期特有的“独立与依赖”心理冲突，包括两方面：一方面渴望独立自主，想要证明自己的能力；另一方面又因为实际困难而感到无助，内心仍然需要父母的支持。加上长期努力却看不到明显进步带来的挫败感，很容易让孩子选择用“躺平”来保护自己。

给孩子的建议

一、认知方面：建立合理的学习目标

建议孩子把大目标分解成可达成的小目标，比如把提高数学成绩具体到搞懂某个知识点。从而逐步建立起自我效能感。学习的进步是一个循序渐进的过程。

二、情绪方面：学习一些减压小技巧

感到焦虑时，通过4—7—8呼吸法（吸气4秒—屏息7秒—呼气8秒）来平复心情；或者写写情绪日记，记录在何种情况下最容易感到烦躁；还可以尝试冥想练习，专注于当下，减少对未来的过度担忧。

三、行为方面：调整学习方法

可以采用“番茄学习法”（学习25分钟，休息5分钟），既能提高效率，又能避免疲劳；同时，多与同学讨论，互相帮助；此外，适当做一些放松活动，如运动、听音乐，对情绪稳定也有积极作用。

恼”，而不是立即给出建议。

平时可以多关注她的努力过程，而不仅仅是结果。比如注意到她连续几天都在坚持背单词，就可以给予及时且具体的肯定。

虽然学业紧张，安排一些固定的亲子时间也是非常重要的，可以做一些与学习无关的活动，比如每周一次的家庭电影之夜。

如果她情绪特别激动，不妨先给她一些空间，等平静后再沟通。同时，家长自身也要保持平和的心态，避免将焦虑传递给孩子。

青春期是一个充满挑战但也充满成长机会的阶段。您现在的理解和调整，会对女儿产生深远的影响。相信通过您和女儿共同努力，一定能帮助她逐步走出当前的困境。

给家长的建议

当女儿表现出情绪时，先接纳她的感受，比如可以说“听起来这件事让你很烦

有心事无处诉说？有情绪无处安放？“青苹果”愿化身你的“树洞”，欢迎与我们联系，我们将从中选择典型案例，邀请心理咨询师进行解答。

心理小练习

将压力化敌为友

有时候，压力也是动力，是挑战。试试和压力“和谐共处”吧。

化解压力的小妙招。

捏泡泡垫。



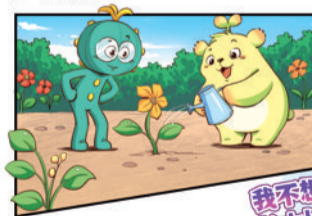
用画画表达内心世界。



做自己喜欢的手工。



养一株小植物。



洗个舒服服的热水澡。



转载自
博集天卷·萌芽熊漫画心理
《我的情绪看得见》