

这个寒假，做自己生活的“驭马师”



上海12355青少年服务台
心理咨询师 杨蓓

文/上海12355青少年服务台心理咨询师 杨蓓 图/千图网

寒假来了，但高二的我却压力倍增。高一的寒假和暑假，我都陷入了“报复性”的放纵——原本只想趁着假期“稍微放松一下”，睡个懒觉，玩几把游戏。然而，不知不觉就失去了控制，一直到了假期末尾才匆匆补作业，更别提原来想好的学习计划。今年下半年我就高三了，现在我担心这个寒假又会重蹈覆辙，怎么办？

这位同学，你的困扰是假期里很多青少年都会遇到的。我们常说“马到成功”，但前提是这匹“马”必须是受控制的、有方向的。寒假是辛苦学习一学期后的休息和放松，是必不可少的，但在享受假期之余荒废学业与成长，你需要学会“勒紧缰绳”，用规划来掌控假期。以下是五点建议。

1. 设定明确目标

不要让假期变成一盘散沙。在假期开始前，制订一份“寒假冲刺计划表”。

学业方面：规划好寒假作业的进度，查漏补缺。

成长方面：利用寒假，学习一项新技能（如做饭、摄影）或阅读一本好书。

娱乐方面：合理安排游戏或追剧时间，将其作为完成目标的“奖励”，而非全部。

2. 保持规律作息

欢度寒假不等于昼夜颠倒。尽量保持规律的起床和就寝时间，保证每天7~8小时的睡眠。

饮食：春节美食虽好，但要注意荤素搭配，避免肠胃负担过重导致精神萎靡。

运动：每天安排30分钟的体育活动（如慢跑、打球），运动产生的多巴胺是天然的抗焦虑剂，能让你保持“龙马精神”。

3. 参与家庭劳动与社交

不要把自己关在房间里。主动承担一



些力所能及的家务，比如帮父母准备年夜饭、打扫房间。

这不仅能锻炼你的生活能力，还能增加你的责任感和价值感。

积极参与家庭聚会，与长辈聊天，这有助于缓解孤独感，让你感受到家庭的温暖。

4. 保持积极心态

假期是恢复能量的加油站，也是自我提升的快车道。相信自己有能力平衡“玩”与“学”。不要因为一时的懈怠而全盘否定自己，每一次重新开始的努力都值得肯定。

5. 寻求支持

如果你发现自己深陷“假期综合征”，无法自拔，或者情绪持续低落，请不要独自硬扛。可以寻求家长、老师的帮助，还可以拨打021-12355，向专业的心理咨询师进行倾诉，以获得支持，缓解压力，还可以微信搜索“12355青小聊”，有暖心师在线听你倾诉，陪你聊天。

2026年是马年，愿每一位同学都能在这个寒假，不仅拥有“天马行空”的快乐，更拥有“按轡徐行”的自律。学会驾驭自己的生活节奏，你终将“马到成功”！

心理小练习

用“自省”代替“自责”

生活中犯错是难免的，与其自责，不如原谅自己，并从中吸取教训。



和家人、朋友倾诉，可以缓解情绪，得到帮助和建议。

