

成长家加油站

孩子不做作业总想玩？暑期痛点怎么解

整理：章清清

扫一扫
咨询留言

少年说

控制不住自己，总是想上网怎么办？

老师，您好！

我已经读初二了，可我却毫无学习动力。上课时，我总是精神萎靡，对老师的授课内容毫无兴趣，作业也是潦草、敷衍应对。放学一回到家，我便只想打开电脑玩游戏或者刷视频。现在暑假了，我对书本更是碰都不想碰。更奇怪的是，我对很多

事情越来越没有耐心了，脾气也越来越暴躁，不想和爸妈说话。老师和家长都说我这是网络成瘾，致使对学业产生了倦怠，可我实在不明白为何会如此。有什么办法能帮助我摆脱此种状态，重新燃起对学习的兴趣呢？

——亮亮

父母说

孩子暑假在家只想玩，不做作业还发脾气，怎么办？

老师，您好！

放暑假了，我的孩子三年级，现在每天一个人在家，没有人管他，在家不做一点作业。他天天到处找同学玩，不仅我让他完成的练字和算数没有做，批评他还发脾气，

好话歹话说多了，他更加不听我的了。只有我在家守着，他才能完成作业。请问老师怎么让孩子更自律呢？

——家长

名师支招

能自省，意味你走出了摆脱网瘾的第一步

文 / 胡荣波（心理学硕士、长沙市天心区未成年人心理健康中心心理咨询师）

同学，你好，感谢你的信任。能察觉到自身问题，表明你具备充分的自我觉察能力，并且你正在尝试改变，这是你成长路上的重要一步。接下来，我针对你的状况，分别给你的爸爸妈妈以及你提出一些建议，期望你能有所尝试和转变。

我想对你的父母说：

孩子即便看似长大，实则仍为孩子，依旧需要家长的监督与呵护，作为家长要努力营造积极健康的家庭学习氛围。在家中，自身应减少过度使用电子产品的行为，为孩子树立优良榜样。其次，家长要加强与孩子的沟通与交流。秉持平等、尊重的态度，了解孩子的内心所想与需求，关注孩子在学习和生活中遭遇的难题与压力，给予孩子情感层面的支持与鼓励。再者，家长应和孩子共同制定科学合理的学习和生活计划。计划需明确学习、休息、娱乐的时间，同时，在计划实施过程中，家长要给予孩子适度的监督与指导，及时肯定孩子的付出与进步，增强孩子的自信与成就感。

亮亮，针对你想要努力改变的方向，我也为你提供一些参考建议：

首先，你要尝试增强自我控制能力。去深入了解手机成瘾的危害，清楚

地知道网络成瘾不仅危害身体，对心理的冲击更为严重。你还可以尝试借助外力进行控制，如请亲人朋友提醒、自己制作警示便签等等。

其次，我们可以培养更多有益的兴趣爱好，如运动、阅读，重视现实生活中的社交活动，以此转移注意力，甚至可以尝试将智能手机更换为无上网功能的非智能手机，有意识地控制自身老想玩手机、上网的行为。

第三，尝试寻找合理的减压途径。当面临压力时，手机所提供的娱乐和宣泄方式因其便捷性，使我们更倾向于借助手机来摆脱焦虑，但这也容易导致手机成瘾，进而影响正常生活，形成不良循环。我们应积极直面需要解决的问题，压力过大时可以通过运动、向亲人朋友倾诉等方式来缓解。

当然，如果你的自控力较弱，可以借助父母及老师的管控进行约束。最为关键的是，要打心底里认识到自己需要合理控制手机的使用。亮亮，网络虽有吸引力，但现实世界更加五彩斑斓，期待你摆脱网络成瘾，投身现实生活。去沐浴阳光，去聆听鸟语，去在知识海洋遨游，去与朋友畅快玩耍。

名师支招

让孩子收心自律，一个目标三步计划

文 / 刘雅南（长沙市天心区仰天湖赤岭小学心理教师）

家长，您好！

非常感谢您的信任与坦诚。

首先，我想对您说的是，有好的关系才有好的教育。好的关系来自对孩子充分的理解和信任。放暑假了，确实也是孩子放松身心的时期，孩子紧绷了一个学期的神经终于可以适当地放松下来了。玩是孩子的天性。您小时候肯定和孩子一样想利用暑假多和小伙伴玩一玩。在换位思考之后，相信您也一定理解了孩子，他并不是存心要和您“作对”，只是确实需要更好的引导和陪伴，才会生出更强的自我管控能力。

其次，您可以尝试引导孩子制定假期计划。

孩子之所以没有完成任务，不能充分利用时间，根本原因在于没有具体的目标。所以，和孩子一起制定合理的假期计划是非常有必要的。我们可以将两个月的暑假大致分为三个阶段：第一阶段为放松阶段，这一阶段可以适度让孩子进行放松，但是放松不代表放纵，建议不超过两周时间；第二阶段是执行阶段，这个阶段是真正落实暑期计划表的阶段，您的孩子即将升入四年级了，可以和他一起制定计划表，他自己参与的计划会更愿意执行；第三阶段为收心阶段，在开学前的三到五天，可以让孩子预习功课，收收心。暑假毕竟是假期，和上学的作息时间还是有所不同，几十天的暑假容易让孩子有惯性，所以开学

前一定要调整和收心。

确定了大致的阶段，再根据具体的阶段重点安排每日计划。要想高效利用时间，就必须分清清楚，什么是“必须做的事”，什么是“想要做的事”。父母可以引导孩子用列清单的方式把这两项都列出来。制定了计划，怎样让孩子能执行到位呢？您可以和孩子约定合理的奖励机制。比如，完成了每天的学习任务可以做一件自己喜欢的事情，或者你们可以商量一个积分制，每日任务完成计一个分数，分数累积到一定程度可以兑换一个礼物或者达成一个心愿，如果孩子没有把每日任务执行到位，这也是非常正常的，您也不要过于严苛，过多指责，否则次数多了，孩子也会有种深深的挫败感，从而陷入一种习得性无助之中。毕竟孩子的成长需要时间，看到他的进步，您多给予鼓励，他也会愿意向着您所期许的方向迈进。

总之，培养孩子的自律意识需从长计议，核心还需加强孩子的内驱力，让他自己认识到今日事今日毕的重要性。心理学家说，每一个人对快乐都是上瘾的。当孩子在日复一日地完成挑战时，会油然而生一种高级的快乐，这种快乐的感受将会促使他愿意落实每日计划。每一个孩子都是一颗星星，有他自己的成长的天空，放下焦虑，相信他，陪伴他，鼓励他，他会找到属于他自己最好的生长姿态！

资讯

第七届全国绘画心理实践应用高峰论坛在长沙举办

今日女报 / 凤网讯（记者 吴雯倩 通讯员 赵丹）7月27日至28日，第七届全国绘画心理实践应用高峰论坛在长沙举办，来自全国各地近200名专家学者、教育工作者、医务工作者现场交流，探讨绘画在心理疗愈方面的实践与应用。

论坛以一场别开生面的绘画展拉开序幕。开幕式上，湖南省心理卫生协会艺术治疗专委会主任委员严虎博士致欢迎词，教育部精神医学专业教学指导

分委员会副主任委员陈晋东、中南大学医院管理处副处长邓奇坚等领导分别从精神疾病临床治疗、国民心理健康等角度对论坛的召开给予肯定。

色彩瑰丽、曼妙多姿、具有传统文化意蕴的“曼陀罗”经现代心理学延伸，成为绘画心理的一种疗愈方法，被广泛应用于心理治疗领域。本次论坛以“传统文化下曼陀罗绘画心理疗愈”为主题，来自武汉大学、中国美术学院、湖南师

范大学、东南大学、海南热带海洋学院等院校的专家学者，和来自中国心理卫生协会、湖南省心理卫生协会、暨南大学附属第六医院、北京回龙观医院、湖南省第二人民医院等单位的实践专家，共同研讨曼陀罗绘画疗愈及其与中国传统文化的融合效应，展望其应用与发展。

此次论坛为期两天，包含8场主题报告和5个体验工作坊交流活动，特邀专家分别从各

自研究与实践领域出发，关联前沿科研成果，结合中国本土化实践背景，深入探讨曼陀罗绘画在具体精神疾病治疗、家庭教育心理疗愈中的应用，教育领域与民间文化结合的实践，传统文化融合产品创新等方面进行交流，逾2000名观众线上参与论坛讨论。

据了解，全国绘画心理实践应用高峰论坛是一个专注于绘画心理学实践应用的交流平台，融合心理学、医学、教育学、

美术学等多学科研究背景，旨在打造全方位、多场景的绘画心理学交流氛围。

本次论坛由中国非公立医疗机构协会精神与心理专业委员会、湖南省心理卫生协会艺术治疗专业委员会、湖南省健康管理学会学生健康管理专业委员会、湖南省家庭教育研究会联合主办，湖南省知绘心理健康服务发展中心、今日女报 / 凤网共同承办。