



策划:龚丹枫 徐航航
统筹:卫轶 何宁

一周
热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/吴永筱 杨柳英



在刚刚过去的清明假期，家长有带孩子出去踏青，享受春光无限好吗？是不是突然离开了电子产品，孩子就觉得无聊？随着电子产品的普及，孩子们的生活被各种游戏、视频和社交媒体填满，似乎每时每刻都有事情可做。然而，离开电子产品的这种“无聊”的状态，其实对孩子来说意义重大。无聊和发呆到底是不是浪费时间呢？家长该如何引导孩子正确看待和利用这些“无聊”的时光呢？

1 适度的无聊时光，是孩子成长的必要养分

在当今竞争激烈的教育环境中，许多家长倾向于将孩子的日程安排得密不透风，将任何未被学习任务占据的时间视为“空白”。“这种对‘无聊’的负面认知，实际上可能阻碍了孩子全面发展。”河源市第一中学心理教师吴永筱指出，这种观念与现代心理学研究背道而驰。心理学研究成果显示，强调适度的无聊时光并非教育死角，而是儿童成长的必要养分。

神经科学研究显示，当大脑处于“无聊”状态时，默认模式网络(Default Mode Network)会自发激活，这个负责自我反思、创造性思维和情景记忆的脑区，正是创新火花的发源地。美国心理学家桑迪·曼恩的追踪研究发现，经历过适度无聊体验的儿童，更有助于锻炼发散性思维和提高抗挫折能力。

吴永筱表示，无聊是孩子面对自我时的最初体验，它是兴趣的摇篮。当孩子脱离外部安排，不得不自主思考时，往往会产生天马行空的创意。例如，儿时玩石子、榕树下捉蟋蟀，编故事的游戏等，正是无聊催生的自发探索。

吴永筱指出，儿童需要通过自主探索建构对世界的理解。当孩子感到无聊时，他们被迫面对一个问题：“我想做什么？”这一过程能帮助孩子识别自己的兴趣(如无聊时选择画画而非搭积木)；培养耐心和延迟满足能力(如等待灵感或同伴参与游戏)。无聊是孩子思考生活的机会，在无所事事中，他们学会倾听内心，逐渐形成兴趣和独立意识。

真正的学习源于内在动机。吴永筱强调，在无聊中，孩子会自己设计游戏(如“过家家”)；解决实际问题(如用积木搭一座能承重的桥)；这些能力恰恰是AI时代最需要的“非程序化技能”。允许孩子管理无聊时光，实则是赋予他们规划生活的练习，这对未来应对复杂社会至关重要。

2 无聊，让孩子学会与自己相处

当孩子喊“无聊”时，他究竟想表达什么呢？吴永筱表示，当孩子说“我好无聊”时，可能有以下潜台词：“我需要你的陪伴”(低龄儿童常见)；“我对当前活动不感兴趣”(需尊重孩子的选择权)；“我累了，想换种方式放松”(如从作业切换到户外活动)。“此时，父母就可以共情孩子，问一问他‘你觉得无聊是因为想玩新游戏，还是想和我待一会儿？’如果孩子是希望和父母待一会儿，那父母这期间不用刻意做什么，抱着孩子，跟他随意聊聊天即可。孩子此时只是想从父母身上获得爱的充电，陪伴就足够好了。如果孩子说，想参与新的活动，那父母就可以询问孩子想参与什么新活动？给予孩子足够的选择权和自主权。若孩子需要活动建议，家长可提供‘非结构化’选择(如涂鸦、积木、户外探索)。这类活动无固定目标，能让孩子自主定义玩法，保留创造空间。”吴永筱说。

“无聊不是教育的敌人，而是孩子与自我对话的契机。”吴永筱强调，在这个追求效率的时代，敢于让孩子“浪费时间”，或许是最高级的养育智慧。“无聊是生命存在在一个必然的状态，孩子正是在这样的状态中，完成生命给予的更高级别的任务——学会同自己相处。在这个瞬息万变的时代里，让我们一起放慢脚步，给孩子们一个更加宽松、自由的成长环境吧。”

与人为善的孩子更具幸福感、更懂爱
碎碎念

与人为善的习惯是指一个人在日常生活中，长期形成的以善意和友爱对待他人的行为模式和思维方式。在孩子的成长旅程中，与人为善习惯的养成如同播种希望，它不仅是孩子拥有良好人际交往的重要基石，也能让孩子更具有幸福感，更懂得爱。

小学阶段，孩子的思维以直观形象为主，对与人为善的理解相对简单，往往是从具体的、看得见摸得着的行为出发。例如，他们可能认为“与人为善就是帮助别人捡起掉在地上的东西”或者“看到别人摔倒，扶他起来”。父母想要培养孩子与人为善的习惯，也需要采用较为直观的方式，如以身作则，通过自己的一言一行去感染孩子，让孩子成为一个与人为善的人。父母可以和孩子一起照顾家人，做力所能及的事情；乘坐电梯的时候让孩子主动帮助有需要的人按电梯；周末带孩子一起参加志愿服务，感受帮助他人的快乐等，事后还需要及时肯定孩子的价值，进一步促进孩子与人为善习惯的养成。

练一练

暖心捐赠体验

1. 活动准备：和孩子一起收集不再需要的玩具、书籍、衣物等物品，整理干净并分类打包。联系当地的孤儿院、贫困山区学校或社区服务中心，了解他们的需求和接受捐赠的时间、地点。

2. 活动过程：父母和孩子一起将捐赠物品送到接收地点，让孩子亲自把物品交给工作人员或需要帮助的人。鼓励孩子与他们交流，了解这些物品将如何帮助到他人。

3. 活动分享：回家后，和孩子一起讨论捐赠过程中的感受，引导孩子思考自己的物品能给别人带来快乐和帮助，体会与人为善的意义。

温馨提示：在孩子出现与人为善的行为时，父母适当的精神奖励如具体的表扬和肯定，能够及时强化孩子与人为善的行为，同时，父母也需要慎用物质奖励，避免孩子为了获得奖励而做出与人为善行为，减少了该行为所带来的幸福感。

当孩子说“我好无聊”的时候……



图/视觉中国

3 独处能力是情绪成熟的重要标志

日常生活中，当孩子说出“我好无聊”时，很多家长会陷入两难：既担心过度安排剥夺孩子的自主性，又忧虑虚度光阴影响孩子的发展。心理学研究发现，适度的无聊恰恰是培养创造力和心理韧性的黄金机会。斯坦福大学教育研究中心追踪实验显示，每周拥有2-3小时自主安排时间的孩子，更有利于提高孩子问题解决能力。河源中学心理教师杨柳英从发展心理学角度，解析了不同年龄段孩子的应对方法。

对于学龄前(3-6岁)孩子，家长要通过具象化引导其发展象征思维。比如，当孩子摆弄玩具说无聊时，家长蹲下来用“魔法提问”：“如果这个小熊会说话，它现在想去哪里冒险？”建议家长准备“神奇材料盒”(鹅卵石、小木块、彩纸、自然物等)，当孩子无聊时取出，家长可以问：“猜猜这些宝藏能变成什么？”家长可以每天抽出半小时陪同孩子共同完成这样的对话。

小学低年级(7-9岁)的孩子开始渴望社会认同，家长可以说：“你上次在小区收集的树叶做的画作特别棒，要不要再创造个新作品？”家长可跟孩子一起制作“挑战卡片”，用10种不同材料完成10幅画作创作，计划每周完成一幅画作，最后可在家里办个家庭展览，培养孩子的目标感。

小学高年级(10-12岁)孩子抽象思维萌芽，家长可采用苏格拉底式提问：“你觉得真正让你无聊的是什么？是事情没意思，还是暂时没找到感兴趣的点？”家长可引导制作“兴趣探索地图”，写下所有想尝试的事情，每周选1项实践。

青春期(13岁以上)的孩子需要被赋予决策权，孩子在这个阶段，家长要尊重其独立性，可以说：“我注意到你在找事情做，你现在最想做的是什么？”家长与孩子共同制定自主时间公约，同时约定电子设备使用时段，留出孩子可自由支配的活动。

临床心理学家温尼科特说：“独处能力是情绪成熟的重要标志。”当家长不再急于填满每个时间缝隙，孩子才能真正发展出自我对话的能力。

4 引导孩子与“无聊”做朋友

“妈妈，我好无聊啊……”这样的场景正在无数家庭上演。杨柳英表示，当孩子们开始抱怨无聊，很多家长如临大敌，立即启动“救火模式”：递上手机、打开动画片、翻出绘本玩具等。但心理学研究表明，这些即时满足恰恰切断了孩子发展重要心理能力的契机。家长不妨尝试以下做法。

1. 搭建安全容器：创设“无聊缓冲区”。在家里设置“神秘盒子”，放入未经加工的天然材料：松果、鹅卵石、麻绳、木片。这些开放式材料不会直接告知玩法，却能激发孩子的原始创造力。

2. 启动观察者模式：从“解决问题”转向“发现可能”。当孩子说“无聊”时，尝试将“那我们来……”的句式改为“你注意到……”例如：“你注意到阳台的绿萝叶子在跳舞吗？”“你发现积木在阳光下会有影子游戏吗？”这种引导能帮助孩子建立对环境的觉察力。

3. 制定“无聊转化公式”：情绪认知三步法。

教孩子识别：“我现在心里空空的，像被风刮过的空罐子”(情绪命名)

引导思考：“这个空罐子可以装下什么有趣的东西呢？”(转化启动)

共同实践：“我们试试把罐子变成传声筒，还是存钱罐？”(行动转化)

这套方法基于情绪ABC理论，能帮助孩子将消极体验转化为创造动能。

4. 建立家庭留白契约：每周2小时无计划时光。全家人共同签署“留白协议”，约定每周固定时段不安排任何既定活动。研究发现，家庭集体留白能提升亲子互动质量，促进心智化能力发展。

儿童心理学家维果茨基说过：“游戏是儿童自我发展的最高表现形式。”而优质的游戏，往往始于看似空白的无聊时刻。当我们不再急于填满每个时间缝隙，孩子才能在这些缝隙里播种想象，收获成长。



从隐秘角落到心灵舞台：
心理教师成长探索之旅

文/佛山市顺德区梁开初级中学心理教师林丽斯

等风来

种树的最佳时机是十年前，其次是现在。但如果十年间，不断有人告诉你“种错了”，并拔掉小树苗，让你从头再来，你会如何应对呢？

作为学校里的第一位心理老师，我勤勤恳恳地播种栽培心育小树苗，但总有人说，心理树苗没价值。于是，小树苗被拔掉，我手中被塞满团委、班主任，还有道法的种子……又过了几年，根据新条例，我必须种植心理树苗。不可抗拒地，我和心理种子一并被安排到了隐秘的角落——心理室。

等待，等来的是被安排。

追风去

渐渐地，我明白，唯有主动出击，追风而去，才能不负初心。

与领导协商、争取社团、筹办活动月……既然没人留意隐秘角落，我便主动站到人群中。

我努力在人群中发声，却面临尴尬的“三无”困境：心理科长，光棍司令——无助；主流学校，非主流学科——无用；绩效最低，评优绝缘——无望。典型抑郁症“三无”症状。

我察觉到自己的焦虑与着急。当不被看见，价值从何体现？直到——

“人生就是，急也没有用。”

这是来访学生的小结。他说：“我知道走出这个房间，现实问题不会马上得到解决。但我知道，在这里，有一个人，能好好地听我说话，认真听我的故事，不是每个人都能这么幸运，碰到这样的老师。”

这一刻，说不清谁治愈了谁。

正是无数这样的时刻，让我意识到，即使在最不起眼的角落，努力也能带来改变。心理室远离熙熙攘攘，却有着倾听和理解的温暖。在隐秘角落默默耕耘的人，往往不以鲜花和掌声为伴。追风的日子平淡寂寥，但风来过，小草会知道，花儿会知道，云朵也会知道。

乘风起

春风渐起。国家制定战略，颁发文件，隐秘角落被春风吹得不再隐秘。市星级辅导室评比后，心理室越来越受学生欢迎，领导也会与我共商心理工作，心育愈发得到重视。

乘风而上。我积极参加培训，提升专业素养，把崭新的思考和多年积累运用到赛事和实践中，最终斩获第四届广东省中小学心理教师专业技能大赛一等奖，以及四省市心理教师技能展示活动特等奖。

春风吹散云雾，隐秘角落照进了阳光。春风吹来机遇，也带来了成长。

风渐息

风起，带来荣誉。

风息，归于平静。

但我的旅程并未结束。在不再隐秘的角落，一位心理老师内心更加坚定。

蓦然回首，弱小树苗初成一方绿荫。我组建了心理团队，成员公开明确，默契无限，团队获评区优秀科室；青蓝工程中，指导六位教师获得省、市级心理专业赛事奖项，我也获得“区优秀教研组长”称号。

未来，或许还会有人说，你种错树了。

那时，我将淡然一笑，无论前路多么崎岖，我都能活在当下，为所当为，坚守初心，不断前行。

(此文选自广东省教育厅举办的“中小学心理健康教育活动月”教师心理健康教育故事获奖作品，特别鸣谢广东省中小学心理健康教育指导中心专业指导)