



2025 年 1 月 13 日



编辑: 曹莹 美编: 蒋玮

平衡“放松”与“放纵” 用“规划”掌控考后假期



心理咨询师 杨蓓

上海12355青少年服务台心理咨询师
国家二级心理咨询师
上海市学校心理咨询师(中级)

在经历了一个紧张而忙碌的学期后,随着期末考试的结束,小潘迎来了期待已久的假期。起初,小潘只是计划着稍微休息一下,调整一下作息,但很快,这种放松的状态逐渐演变成了无节制的放纵。那么作为青少年应该如何面对假期中产生的过度放松的心理状态呢?



当放松转变为无节制的放纵时,原先规律的生活节奏被打乱,同学们可能会出现情绪波动的困扰。因为在无节制的放纵状态下,尽管个体可能会暂时感受到快乐和满足,但这种状态通常不可持续,并可能引发更多的问题和后果。

放纵状态不仅会打乱生活节奏,还会给同学们带来下面四个不利影响:

生理节律的混乱

生活节奏被打乱,会让人体的生物钟受到影响,可能导致睡眠质量下降、食欲不振等生理问题,甚至影响身体健康。这些问题会进一步影响情绪,有可能使人变得易怒、焦虑或抑郁。

自我控制感的丧失

当生活节奏被打乱,自我掌控感会减弱甚至丧失,从而导致个体感到无力和焦虑。缺乏自我控制感可能进一步引发抑郁情绪,因为我们会觉得无法有效管理自己的生活。

社交互动的减少

生活节奏被打乱后,与家人、朋友

的生活会不同频,社交互动减少,可能会导致个体感到孤独和隔离。长时间的孤独和缺乏社交支持是引发焦虑和抑郁的重要因素。

缺乏目标和成就感

当生活节奏混乱时,目标设定和实现的过程可能会受到干扰,导致个体缺乏成就感,自我价值感低,可能会引发情绪波动。

如果同学们在考后的假期中,感到容易陷入“放纵状态”,可以尝试通过以下五种方法积极面对,让自己在假期生活也能掌控自我、适度放松、自律成长。

1.设定明确的目标与计划

在假期开始前,制订一个明确的假期计划,包括学习、体育运动、交友和娱乐等各个方面的活动。同时,也为自己设定一些目标,如学习一些新技能、阅读书籍等,保持假期生活的充实和有意义。

2.保持规律的生活习惯

假期中仍要保持良好的生活习惯,如按时起床、就寝,合理安排饮食,每天安排一定时间进行体育活动,有助于提升体能,释放压力和焦虑情绪。同时,理解放松并不等于放纵,适度的休闲活动也是必要的,可以合理安排娱乐放松的时间。规律

的生活习惯有助于维持身心健康,减少情绪波动。

3.参与劳动、开展社交活动

在家期间,可以做一些力所能及的家务劳动,既锻炼了身体,也增加了责任感、价值感和效能感;与亲人和朋友保持联系,参加一些社交活动,例如去社区参加实践活动,也可以积极参加学校开展的活动,这有助于缓解孤独感,改善心情。

4.保持积极的心态

假期是放松和恢复的好时机,但也是一个成长和自我提升的机会。保持积极的心态,相信自己能够平衡好放松与自我提升的关系,定能度过一个充实而有意义的假期。

5.寻求支持与帮助

如果同学们感到自己无法独自应对过度放松带来的问题,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。

希望这些应对方法,能帮助同学们更好地面对假期中产生的过度放松的心理状态,平衡好“放松”和“自律”,保持身心健康,同时为未来的学习和生活做好准备。

12355