

# 心理師給父母的 4 個寒假策略：從軍事管理轉向彈性節奏，若能做到 1 件事，爸媽就成功了

寒假是戰場？還是停戰區？給家長的寒假求生指南。

[文/ 曾麗心](#)

2026-01-23 (更新：2026-01-23)

寒假就要開始了，此刻孩子們的雀躍與期待可想而知。但我猜，有些家長的心情可能就沒那麼輕鬆愉快。

我們常開玩笑說：「校門關，鬼門開。」(而且一年還開兩次，是怎樣？) 這句話背後，其實藏著許多家長真實的焦慮與壓力。平時孩子上學，我們多少還有喘息空間；但寒假一到，家長立刻身兼多職——是父母、是司機、是管家，有時還得兼任安親班老師和糾察隊。

「才放假沒幾天，作息就全亂了！」

「不盯著看，他就整天抱著平板，一沒收就生氣。」

「想讓他複習功課，但他只想廢在沙發上。」

如果你也有這些心聲，請放心，你並不孤單。

面對長假，家長最常浮現的恐懼，往往不是孩子玩得太瘋，而是兩個關鍵字：「失序」與「落後」。

回想過去五個多月，從開學到期末，整個學期的高壓處境對親子來說，都像是一場漫長的「戰爭」。大人與小孩的精神狀態長時間處在焦慮、緊張與追趕之中。因此，若家長在寒假持續叨唸生活常規、強力要求課業，等於把寒假變成學期戰場的延伸，家中的煙硝味勢必更重。

所以，我們或許可以先停下來深呼吸，重新定義一下這段時間。

寒假不該是學期的「延長戰」，而應是大腦與親子關係的「停戰期」，重點在於「修復」和「補給」。而且這個「停戰」的需求，不只屬於孩子，也屬於撐了一整個學期的家長。

以下針對四項常見的假期生活焦慮，提供一些心理減壓與生活重整的建議作法：

## 一、課業焦慮：從「進度填鴨」轉向「維持手感」

很多家長擔心：寒假不唸書會不會變笨？開學會不會跟不上？但從大腦神經科學的角度來看，長期記憶的整合，往往不是發生在高強度學習時，而是在休息與放鬆的狀態中完成的。

### 建議策略：設定基本學習 + 生活即教室

◆ **設定基本學習**：不必把每天行程塞滿。和孩子約定，每天只需要 30-60 分鐘的「核心學習時間」（維持閱讀進度、寫作業、練英文聽力皆可）。重點不是超前進度，而是維持學習的神經迴路不斷線。

◆ **生活即教室**：帶孩子去超市比價（練數學）、看一場展覽（練美感）、寫一張卡片給長輩（練語文）、或是參觀博物館（練歷史）。讓學習發生在課本之外，累積「素養」（108 課綱重點），這正是長假最珍貴的養分。

## 二、作息焦慮：從「軍事管理」轉向「彈性節奏」

放假了還要每天七點起床嗎？這往往是寒假親子衝突的第一個引爆點。

### 建議策略：緊扣兩個作息定錨點

我們可以接受假期的「時差」，允許晚睡、晚起一到兩小時，但請試著守住兩條底線，只要這兩個定錨點穩住了，中間的時間稍微鬆一點，是可以被通融的：

◆ **午餐時間固定**：確保生理時鐘不至於完全日夜顛倒。

◆ **熄燈時間固定**：事先約定好最晚幾點要熄燈，確保睡眠品質與生長激素分泌。

## 三、3C 焦慮：從「完全禁止」轉向「協商共管」

寒假是不是該把平板鎖進保險箱？老實說，這既不切實際，也容易傷感情。

### 建議策略：任務兌換制 + 無藍光時間

◆ **兌換機制**：想玩手機、打遊戲？可以，但請先完成「每日任務」。家長可與孩子討論任務內容（如做家務、運動 30 分鐘、閱讀等），把 3C 作為一種獎勵，而非理所當然的權利。

◆ **無藍光時間**：全家一起約定（包含家長），吃飯時間與睡前一小時，手機和平板不准上餐桌、不准進房間。這段時間，是單純留給彼此的。

## 四、衝突焦慮：從「互相指責」轉向「情緒暫停」

寒假親子相處時間一拉長，摩擦自然變多。當你感覺快要爆炸時，請提醒自己：你的情緒穩定，比孩子此刻聽不聽話還重要。

**建議策略：親子約定「停戰代號」**

我們可以和孩子約定一個有趣的代號，例如「戰爭要爆了」或「停戰一下」。當任何一方說出這句話，對話立刻停止，雙方各自冷靜 10 分鐘。這不是懲罰，而是在示範：**當情緒太滿時，我們可以選擇先停下來。事後再回來討論，氣氛通常會完全不同。**

### 寒假生活提案：創造親子心理連結

當我們不再把寒假當成一場必須撐過去的戰役，而是喘息的停戰時段，親子衝突自然會少一些。以下三個低成本、高互動的提案，幫助你把焦慮轉化成正向回憶：

- 1. 黑白大廚日 ( 練執行力 ):** 選一天把晚餐交給孩子，讓他負責開菜單、算預算、買菜、備料。這不只是做飯，而是完整的規劃、數學與生活能力訓練。
- 2. 家庭斷捨離 ( 練取捨 ):** 挑一個午後，全家一起整理公共空間。讓孩子決定哪些玩具要送人、哪些書要回收。整理物品的同時，也在整理內心的秩序感。
- 3. 空白兩小時 ( 練獨處 ):** 每週保留一段「完全沒安排」的時間。孩子喊無聊怎麼辦？恭喜你——「無聊」是創意的溫床。讓孩子練習自己找樂子，而不是等大人填滿時間。

### 寒假期間別上演親子戰爭

剛度過辛苦一個學期的家長與孩子，此刻可能都已身心俱疲。就讓我們利用寒假「宣告停戰」，幫助彼此都喘口氣。

請稍微允許自己當個懶散、放空的爸媽，也請允許孩子有一些鬆散的時刻。

**即使寒假期間多看了一點電視、晚睡了幾天，只要家裡的氣氛是正向的，親子之間還能笑著聊天，這個寒假就是成功的。**

讀到這裡的你，可以問問自己：「這個寒假，能不能先停戰一下？」

祝大家都能擁有一個即便有點懶散鬆弛，但依然充滿愛的寒假生活。