

名校憾事頻傳，期末「魔鬼週」如何接住孩子？心理師：父母的4個陪伴練習，避免孩子崩潰

期末高壓時刻，孩子需要的不是「嚴格教練」，而是「溫暖陪跑員」。

[文/ 曾麗心](#)

2026-01-09 (更新：2026-01-13)

這週的新聞，讓許多父母的心情跟窗外的天氣一樣濕冷沉重。又一個年輕的孩子選擇了墜落，在名校的光環下，留給世界無盡的遺憾與問號。

每當這類事情發生，我們總會恐懼地想問：「為什麼？」

其實，看看日曆我們或許能懂。現在正是學期尾聲，也是孩子們身心壓力最大的「魔鬼週」。

試著想像一下，一個學期就像是一場長達5個月的馬拉松，我們的孩子現在正是體力耗盡、卻還得衝刺的最後關頭。期末考的繁重課業像綁在腿上的鉛塊，濕冷陰鬱的天氣讓人情緒低落，加上累積一整學期的人際摩擦，以及長達四、五個月嚴重的睡眠不足……

在這種多重高壓、身心俱疲的臨界點，孩子就像一條繃得死緊的弦。這時候，可能只是一次小考失利、一句無心的責備，甚至只是一個找不到東西的瞬間，都可能成為壓垮駱駝的最後一根稻草。

親愛的爸媽，在這個時刻，請允許自己：暫時卸下「嚴格教練」的身分，轉身成為孩子最溫暖的「陪跑員」。

當選手在終點前踉蹌時，他需要的不是有人在旁邊拿著碼表大吼：「跑快點！姿勢不對！」他需要的是有人遞上一杯溫熱的水，告訴他：「我看見你的辛苦了，我們陪你慢慢跑。」，或是告訴他「你已經很努力跑過2/3學期了，剩下最後一小段路途，你一定可以完成的。」

那麼，具體來說我們可以怎麼做？以下提供四個「低門檻、高關懷」的陪伴練習，讓我們在寒冬中為孩子加溫：

一、用「胃」療癒心：不談成績的早餐或宵夜時光

這幾天，早上出門前，讓孩子的早餐可以有足夠的營養補給，讓身心可以帶著足夠的能量上學。當孩子晚自習回家或熬夜讀書時，默默為他準備一杯熱牛奶、一碗熱湯，或就是他愛吃的點心。

◆ **關鍵行動**：邀請孩子來吃東西的時候，試著把「快點吃完去唸書」這句話吞回去，改成輕輕拍拍他的肩膀說：「外面很冷吧？先暖暖胃，讀書辛苦了。」

◆ **心理魔法**：生理的溫暖會直接連結到心理的安全感，這傳遞了一個訊息：爸媽關心我的身體，勝過我的課業分數。

二、按下「暫停鍵」：允許無所事事的時刻

如果你發現孩子坐在書桌前發呆，或是滑手機的時間變長了，先別急著焦慮他是在偷懶。那

可能是大腦過載的當機訊號。

◆ **關鍵行動**：試著說：「我看你最近真的累壞了。要不要休息一下？我們去客廳吃個水果，或是你看個 20 分鐘的影片放空一下也可以。」

◆ **心理魔法**：主動給予「彈性的休息」，讓孩子不需要「偷偷摸摸打混」，又能降低孩子的罪惡感。當家長不再緊迫盯人，孩子反而能從緊繃中喘口氣，避免情緒崩潰。

三、別當「糾察隊」：稍微放寬生活常規標準

平常我們可能會要求房間要整齊、坐姿要端正、服裝儀容整潔等。但在這個「非常時期」，孩子的大腦資源已經全部拿去應付考試和焦慮了，真的沒有餘力再去照顧那些生活細節。這時候，如果家長還像糾察隊一樣，因為襪子亂丟、被子沒折而碎念，很容易就會引爆親子衝突的地雷，成為壓垮駱駝的那根稻草。

◆ **關鍵行動**：試著練習「睜一隻眼，閉一隻眼」。房間亂了？把門關上眼不見為淨；假日想睡晚一點？就讓他睡吧。在心裡告訴自己：「這只是暫時的，現在孩子的情緒穩定，比房間乾淨更重要。」

◆ **心理魔法**：這是在降低不必要的「情緒摩擦成本」。當家長願意為了體諒孩子的辛苦而暫時放下規矩，孩子會感受到一種「被懂了」的放鬆感，家裡的氣氛鬆了，孩子緊繃的心弦才不會斷裂。

四、把「加油」換句話說：具體的看見與接納

「加油」兩個字有時候太沉重，因為它暗示著「你還要更努力」。在孩子已經精疲力竭時，我們可以用「支持」來代替「加油」。

◆ **關鍵行動**：試著對孩子說：「我知道這次期末考很難，我看見你已經盡力在撐了。不管結果怎麼樣，我們都支持你，不要給自己太大的壓力。」

◆ **心理魔法**：這是告訴孩子：你是安全的。你的價值不取決於這場考試，而在於我們愛你。

除了讀書，也別忘了好好休息

最近，當孩子身心俱疲的時候，比起檢討考卷，不如全家一起討論寒假的計畫吧！

安排一頓美味大餐，無論是熱騰騰的火鍋或是吃到飽的自助餐，都是犒賞發育中青少年的好選項；規劃一趟全家旅遊，無論遠近，趁孩子還願意跟著我們出遊時好好享受全家同樂的時光吧！

或者我們就試著一整天什麼都不計劃，享受無所事事的一日，睡到自然醒，有什麼吃什麼，躺平、耍廢、擺爛都可以，這一天我們全家大小都好好休息吧！

面對課業壓力這場馬拉松，不只孩子在跑，身為陪跑員的爸爸媽媽們，你們也辛苦了。

看著孩子受苦卻無能為力，那是身為父母最深的煎熬。所以，這句鼓勵也是送給你們的：

「親愛的爸爸媽媽，快要放寒假了，我們再一起撐一下下喔！」

願我們的愛與陪伴，能成為接住孩子的那張網，讓他們知道，無論他們考試成績如何，都

不會改變我們對孩子的愛！

※ 本文旨在提醒家長關注青少年身心壓力，若發現孩子有明顯情緒困擾或自傷意念，請務必尋求專業協助。

衛福部安心專線：1925

各縣市社區心理衛生中心

文章首圖：Photo-ac