

孩子畢業後天天滑手機怎麼辦？專家談放榜過渡期最重要的 5 件事

趙宥寧

親子天下

會考、學測結束後，許多孩子終於鬆了一口氣，有人補眠、有人滑手機。焦慮的卻往往是父母，急著安排各種學習活動。當升學暫時按下暫停鍵，這段空白期究竟是浪費時間，還是在進行另一種重要學習？

每年六月到八月，許多家庭都會迎來一段特殊時光。國中畢業生準備升高中，高中畢業生即將成為大一新鮮人。當考試結束、升學塵埃落定，孩子從緊湊的學習節奏突然抽離，迎來人生少見的「過渡期」。有人把它當成補眠假期，有人急著安排先修課程，也有人開始對未來感到迷惘。

但比起孩子，許多家長往往更難適應這段空白。「我常跟家長說，孩子念書念了三年你都不嫌久，為什麼休息一個星期就受不了？」親職溝通作家羅怡君觀察，在升學文化濃厚的環境裡，大人早已習慣用成果衡量時間價值。當孩子沒有進度、沒有目標、沒有產出時，家長很容易感到不安，擔心孩子是不是在浪費時間、會不會落後別人。

今年夏天，羅怡君也正陪伴剛高中畢業、即將升上大學的女兒走過這段時期。她認為，大考後的放鬆其實是必要的補償與交換，先讓孩子好好休息、補回長期累積的疲憊，不必急著安排活動。等到孩子開始覺得無聊時，再一起討論：**「有哪些事情，是你國高中時一直想做卻沒時間做的？」**這往往就是探索的起點。

這句話看似簡單，卻戳中許多父母不知從何討論起的焦慮。這段介於畢業與開學之間的「空白期」，究竟只是放鬆的垃圾時間，還是認識自己的黃金時刻？《親子天下》採訪兩位 MQ（Motivation Quotient，動機商數）議題的親職溝通作家[羅怡君](#)與親職專欄作家[丘美珍](#)，她們認為，當升學暫時按下暫停鍵，青春最重要的人生功課才正要開始。

指引一：允許孩子休息，人生不是永遠都在衝刺

羅怡君觀察，許多家長嘴巴上說要讓孩子好好休息，但當孩子真的開始睡到中午、追劇、發呆，往往不到幾天便開始坐立難安。

「我常跟家長說，孩子念書念了三年你都不嫌久，為什麼休息一個星期就受不了？」羅怡君表示，在升學文化濃厚的環境裡，大人早已習慣用成果衡量時間價值。當孩子沒有進度、沒有目標、沒有產出時，大人很容易產生不安。

但對剛經歷大考的青少年而言，休息其實是一種修復。羅怡君說，長時間的升學壓力不只是課業負擔，更包括對未來的不確定、對成績的焦慮，以及長期被評量的緊張感，考試結束後，身體或許離開了考場，心理卻未必已經放鬆。真正的空白期不只是停止讀書，而是要讓身心從備戰模式慢慢退場。

指引二：把人生看成兩所學校，不只有升學這一所

談到空白期的價值，丘美珍提出一個有趣的觀念。她認為，大部分家庭其實都活在同一個劇本裡：「跟功課有關的是大事，跟功課無關的是小事。」然而，除了升學這所學校之外，每個人其實還有另一所更重要的學校——人生學校。

「我希望家長提醒自己一句話：**跟孩子人生有關的，都是大事。**」

丘美珍也引用心理學家艾瑞克森 (Erik H. Erikson) 的人生發展理論為基礎指出，每個年齡階段都有不同的人生任務：6 歲以前的重要課題是建立安全感與自信；6 到 12 歲是建立成功的學習經驗；而 12 到 18 歲的青春期的，最重要的任務則是探索自我、建立認同感，以及尋找人生典範。

丘美珍表示，這些能力往往不會出現在考卷上，它可能來自一次旅行、一場志工服務、一段人際互動、一項興趣培養，甚至是一個失敗的嘗試。但這些經驗，卻深深影響一個人未來如何看待自己與世界，當升學暫時按下暫停鍵，空白期反而成為人生學校最重要的學習時刻。

指引三：青春期中最重要的任務，是探索與尋找典範

許多家長擔心孩子放鬆太久，會銜接不上下一個學習階段。但丘美珍認為，與其急著預習未來，不如先問自己一個問題：青春期中最重要的功課究竟是什麼？

從艾瑞克森的觀點來看，12 至 18 歲的人生課題並不是考高分，而是**建立成功經驗、多元探索經驗，以及尋找值得學習的典範**。青春期的孩子開始質疑父母、挑戰權威，很多大人把這視為叛逆。

但在丘美珍眼中，這其實是孩子正在尋找人生典範，當孩子開始發現父母不是全知全能的人，也開始好奇世界上還有哪些值得學習的大人。因此，追星、崇拜運動員、喜歡某位創作者，甚至對某個領域特別著迷，都可能是探索自我的一部分。

這也是為什麼丘美珍認為，空白期最大的價值不在於提前學習高中或大學課程，而是在於讓孩子接觸更多元的人、事、物。

當經驗夠豐富，孩子才有機會知道自己喜歡什麼、不喜歡什麼，以及未來想成為什麼樣的人。

指引四：當孩子開始喊無聊，內在動機才會出現

有趣的是，真正的探索往往從無聊開始。當孩子睡飽了、劇追完了、遊戲玩膩了，很多家長會因為孩子喊無聊而緊張，急著安排課程或活動。但丘美珍認為，這是值得期待的訊號，當孩子開始無聊，代表外在刺激已經不足以填滿生活，孩子開始需要往內尋找答案。

羅怡君也提到，從內在動機角度來談，多數青少年本來就容易三分鐘熱度，因此大考後這段空白期反而是一個珍貴的探索階段，因為嘗試的成本相對低，即使發現不適合，也不必承擔太大的代價。

許多高中生已達 16 歲以上，羅怡君建議，孩子可以透過短期打工、職場體驗，甚至觀看職人主題的影集或紀錄片，接觸過去從未認識的領域，藉此拓展對未來的想像。她觀察，有些孩子在參與活動之前，甚至不知道自己其實渴望與人合作、建立關係。當孩子透過打工、營隊或社團活動發現自己喜歡與人互動，家長未來便能有意識地提供更多社交場合與團體參與機會。

指引五：不要急著問未來要做什麼，先看他主動做什麼

「孩子空間的時候主動做什麼，那裡通常就藏著他的熱情。」丘美珍始終認為，**理解孩子最好的方式，不是一直提問，而是觀察**。譬如，有些孩子會一直看食譜、研究餐廳；有些人渴望知識，喜歡閱讀知識型書籍；有人雖不是領導型特質，卻能成為團隊中的協作者。這些看似零碎的興趣，其實透露著不同的內在動機，每個人都有不同的熱情組合。

羅怡君也提醒，許多家長習慣用升學或履歷的角度看待探索，急著幫孩子找到「有用」的活動，但其實大考後的空白期，更重要的任務不是對準未來，而是讓孩子有機會發現自己的能力感與熱情所在。不妨走進書店、街區或真實工作現場，觀察自己會被什麼吸引；也可以挑戰高空繩索、定向越野等戶外活動，在突破舒適圈的過程中，看見自己的特質與潛能。

「我們常常太功利導向了。」羅怡君說，有些孩子可能突然迷上手作、模型、烘焙或其他看似與升學無關的興趣，但這些嘗試往往正是孩子探索天賦與能力的重要過程，比起急著思考這些活動對升學有沒有幫助，她更在意的是孩子能否從中感受到「原來我做得好」、「原來我有這方面的能力」。

羅怡君認為，與其急著把每個興趣都導向升學或職業，不如先理解孩子為什麼喜歡這件事。因為探索的目的從來不是立刻考高分、找到工作，而是逐漸認識自己的過程。

空白期最大的收穫，是能找到自己

訪談最後，兩位受訪者不約而同提到同一件事：**不要期待孩子在一個暑假裡找到人生答案**。有些孩子可能因為一場旅行而找到熱愛的領域；有些人透過志工服務開始關心社會；有人因為學做菜而建立自信；也有人只是透過閱讀與觀察，更理解自己的個性。這些看似微小的發現，都在形塑未來的方向感。

不過，羅怡君也提醒，探索並不完全是孩子一個人的事。尤其對國中生而言，許多活動其實需要家長協助創造條件，譬如，有些孩子想打球，卻找不到球場；想交朋友，卻不知道該如何主動邀約同儕，無論是運動、戶外活動或團體聚會，都牽涉到場地、交通與同伴等資源。羅怡君建議，在這樣的情況下，家長不妨扮演支持者與資源整合者的角色，協助安排場地、揪團或提供必要的支持。她認為，許多孩子並非不想探索，而是缺少探索所需要的人、事、物與機會，這正是家長可以發揮影響力的地方。