

中学生寒假不上补习班的N个理由 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/461/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_94\\_9F\\_E5\\_c64\\_461046.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/461/2021_2022__E4_B8_AD_E5_AD_A6_E7_94_9F_E5_c64_461046.htm) 每逢寒暑假，原本是中小學生最快乐的时光，却往往成为“新学期”的开始，在焦虑和恐惧落后的情结之下，家长早早地给孩子报了各种课外班，或者冬令营，名曰为孩子充电，不让孩子输在竞争的起跑线上。可以说，生活在中国都市中的孩子是世界上最新苦的人，一年到头都处在忙碌之中，心灵都麻木了。其实，从情绪心理学的角度看，这样的劳累不仅不利于竞争，反而有损于心理健康。人的活动可以分为手段性和目的性两类，手段性指的该活动本身并不是人的终极目标，而是达成其他目的的手段，比如，学习外语就是手段，其目的是通过考试或与外国人进行交流，通过外语获取更多的国外的先进知识和信息。所谓目的性活动指的是活动本身就是人类的目的，比如睡眠和吃饭，休息与白日梦。在学习与工作后，人们需要休息，需要发呆、放松，什么事情都不做。其实，发呆并不是浪费时间，而是积累能量。一个晒太阳的猫并不是在浪费时间，而是为晚上捕食更有精力，注意力更加集中。需要的就是有价值的。在这个意义上，孩子们劳累一学期后，更加需要的是适当休息和闲瑕，以便积累能量。他们更需要睡睡懒觉、伸伸懒腰，坐在阳光温暖的阳台上发呆、发愣，任思绪自由驰骋。他们需要看电影，需要滑雪，需要不带任何功利的聚会和闲聊，一句话，他们需要暂时忘记使命，忘记一切功利性和手段性的活动，从事目的性活动。在这种活动中积累能量，以利再战。正是大人，出于对落后的恐惧与

焦虑，将孩子的所有时间都变成手段性的活动，甚至有些本身是娱乐和目的的活动，也变成了手段，即目的的手段化。其实，相反的过程，即手段目的化更有利于效率与幸福，比如，学习外语的过程中，强化外语的娱乐性和交际性，让孩子们真正将外语当作是交流与审美的体验，而不是考试的敲门砖，孩子们就会出于语言的天性而学习外语，这个过程不仅不会耗费能量，反而可能积累能量。家长要让孩子们在假期适当从事目的性活动，适当休息与闲暇，即使是从事学习活动，也尽量做到手段目的化，提高娱乐性和趣味性，让孩子从事自己喜欢的活动，这样以暂时的放松换取更长久的学习动力实在是很划算的。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)