



2025年7月10日 星期四 本版首席编辑:杨晓秋 责任编辑:张涛 版式设计:狄虎

给孩子上好“安全课”系列调查之一

考后放飞季 如何面对孩子的“花式”解压

本报记者 王雨婷 实习生 冯世瑞

高考落幕,当考生们暂时卸下学业的重负,一场关于自由与约束的家庭博弈悄然上演。这一特殊时期,不少青少年用美容、旅行、没日没夜地玩游戏等方式放松身心,宣泄积压已久的压力;而一些家长却陷入“高考后真空期焦虑”,在安全隐忧、时间管理失控、未来规划分歧等多重因素困扰下,家长与孩子间的沟通逐渐演变为矛盾冲突。

连日来,记者深入我区部分考生家庭,通过倾听家长与考生的心声,了解考后双方冲突焦点,探索家长与孩子如何通过沟通磨合,顺利度过这场关乎分离与独立、放手与守护的家庭智慧大考。

考生 我要把失去的快乐都补回来

对刚刚摆脱高考的青少年而言,“自由”是此刻最强烈的渴望,是压抑3年后发自本性的反抗与自我补偿。

早在高考前几个月,银川市第二中学的高考生小培(化名)就把一本厚厚的“放飞清单”藏在了书桌抽屉里。睡到自然醒、刷完收藏的十几部电影、学做蛋糕……清单上的字迹密密麻麻,写满了她对考后生活的期待,其中用红笔圈出的“一场说走就走的自由行”,更是让她心驰神往。

“这几天我一直在网上刷旅游攻略。等录取结果一出来就立马出发!”小培难掩兴奋,“去哪儿不重要,关键是终于能呼吸到没有倒计时、没有考

卷味道的空气,重新体会‘我的时间我做主’的感觉!”小培语气里满是对挣脱束缚的迫切。

考生小君(化名)手里则握着一笔“巨款”——父母承诺的1万元考后奖金,只待大学录取通知书一到便可“提现”。然而,手握“巨款”的他却陷入了“甜蜜的纠结”。“换新手机还是来一次豪华旅游?”他掰着手指盘算,“手机是刚需,能陪我走进大学,但也想出去玩,毕竟有很多城市都没去过。”这笔钱对他而言,既是3年苦读的战利品,更是触摸广阔世界、宣告独立自主的第一块“敲门砖”。

而高考生李菲(化名)的状态,像一

面镜子照出部分高考生狂欢背后的茫然与空虚。录取结果悬而未决,让她心里充满忐忑。“同学们的假期好像都安排得满满当当,旅游、考驾驶证、聚会……可我呢?”谈及考后的放松期,李菲眼神有些空洞,她说高中3年全在紧张的学习中度过,自己似乎没有什么兴趣爱好,这种“失重感”让她无所适从。

白天,她房间的窗帘紧闭,昏睡至日上三竿;深夜,手机屏幕成了唯一的光源,手指在游戏按键上机械飞舞。“除了打游戏,想不出还能干什么。”李菲坦言,虚拟世界的激烈厮杀,似乎成了麻痹焦虑、填补时间空洞的唯一方式。

小培的父亲老丁则把担忧聚焦在女儿那场“说走就走的旅行”上。“在家连被子都懒得叠,突然要一个人出去?”他皱着眉,语气里难掩质疑,“高中3年我们啥都不让她操心,就为让她专心学习,结果导致生活能力差得很,坐公交车都能坐过站……”

女儿平日里大大咧咧、“路痴”的模样,此刻在他脑海里被无限放大,衍生出各种可怕的意外场景。家人笑他“杞人忧天”,说“孩子大了该放手”。可那份沉甸甸的忧虑仍压得老丁夜不能寐。

“以前总想着熬到高考结束就解脱了。”老丁苦笑着自嘲,“哪知道啊,这心里的弦反而绷得更紧了。看来当了父母,这辈子都得为孩子操心。”

家长 孩子快乐了,我却睁眼到天亮

当孩子们以各自方式拥抱自由时,站在他们身后的父母,内心正经历着一场惊涛骇浪——担忧、失控、对未来的不确定,交织成一张无形的大网,将他们紧紧裹住。

李菲的母亲赵成君(化名)望着女儿紧闭的房门,眉头拧成了“川”字。高考成绩公布后,除了填报志愿时有过短暂的交流外,女儿几乎与手机融为一体,过起了昼夜颠倒的生活。

“看着她没日没夜地玩,脸色越来越差,当妈的怎能不担心。”赵成君的声音里满是纠结,“我知道她高中3年自律又辛苦,现在该放松了。可这哪是放松?简直是在拿健康开玩笑!这习惯要是带到大学,可怎么办?”

有话好好说 沟通才是解决问题的良方

因为高考成绩远低于预期,让许凯(化名)家里的空气凝重且压抑。郁闷的许凯渴望逃离这压抑的氛围,向父母提出打算和朋友结伴短途旅行,换换心情。然而,这个请求如同在父母未愈的伤口上撒盐。

“考成这样还有心思玩?”父亲老许的怒火被点燃,断然拒绝。无处排解的许凯只能将情绪发泄在虚拟世界里,日夜鏖战于游戏中。消极的逃避进一步激发了父母的失望与愤怒,斥责声、摔门声成了家常便饭,父子关系剑拔弩张。

冲突的高峰期过后,是冷静与反思。老许看着儿子紧闭的房门,决定放下父亲的权威,和儿子进行一次真正平等的对话。那晚,客厅的灯光柔和,老许没有质

问,没有指责,只是平静地问:“儿子,跟爸爸说说,你心里到底怎么想的?”

这句看似简单的询问,却像一把钥匙,瞬间打开了许凯封闭的心门。这个表面看起来对什么都“吊儿郎当”的男孩,突然哽咽了:“爸,我知道没考好,让你们失望了。我不敢面对你们,更不敢想以后……”积压已久的愧疚、逃避,让老许意识到,原来孩子那满不在乎的外表下,藏着一颗同样受伤且无助的心。

这次坦诚的沟通成为了父子关系破冰的转折点。最终,老许不仅同意了许凯的出行计划,还拿出1500元钱给予支持。“去吧,出去走走,散散心。”他拍着儿子的肩膀,“不过,回来后,咱们得定定心。每天学英语,大学怎么读,也得拿出计划来,行不?”许凯用力点头。一场可能持续整个假期的对抗,因为一次有效的沟通,转化成为父子共同面对未来的约定。

在小培家,父亲老丁面对女儿的自由行梦想展现了另一种沟通的智慧。他

没有粗暴否定,而是选择了“有条件的支

持”,与小培进行了一次真诚的“谈判”:“爸爸理解你想出去看看的心,但安全是底线。这样行不行?第一,找个靠谱的朋友同行,互相有个照应;第二,出行前,做出一份详细的计划书给我看,包括行程、住宿、预算、应急预案。”他还提出激励机制:“如果你的计划做得够周全、够细致,爸爸不但同意,还会根据计划质量,提供‘旅游基金’!”这个方案,既尊重了女儿的自主意愿,又将必要的安全意识和规划能力培养融入其中,让小培欣然接受。

在与女儿沟通后,老丁感慨:“这3年,何止是孩子累?我们当父母的,心也从来没有放下过。工作、照顾孩子起居、操心每一次考试成绩……这根弦绷得太紧了。”他决定,在关注女儿的同时,也给自己松绑。“我也要给自己放假,从高压状态里解脱出来,陪她迎接人生下一个阶段的挑战。”



针对高考后涌现的家庭关系紧张问题,石嘴山市第一中学心理教师马晶指出,高考结束并非亲子关系的放松期,而是矛盾集中爆发的阶段。

“第一波冲突来自志愿填报。”马晶表示,“在填报志愿时,父母与子女会因选择城市、学校、专业产生巨大分歧。”她特别提醒,志愿规划绝不能临时抱佛脚,尤其今年是宁夏高考综合改革落地之年,不确定性增加,更需未雨绸缪。“兴趣探索和生涯规划的意识必须前置,在高考前甚至更早,家长应主动与孩子沟通,了解他们的兴趣点、能力特长以及对未来的憧憬和规划,达成基本共识,避免考后因信息不对称和时间紧迫而引发冲突。”

对于孩子高考后出现的种种“放飞自我”甚至报复性放松行为,马晶呼吁家长保持理解、接纳与共情。“高中3年,尤其高三这一年,孩子们承受的心理压力只多不少,车轮战般的考试安排中,每一次排名都牵动考生的神经。”她指出,这种长期高压状态对身心是巨大消耗。高考结束,如同紧绷的皮筋骤然松开,出现反弹式的放松甚至一些看似“过度”的行为,比如昼夜颠倒玩游戏、冲动消费、渴望远行,在心理学上有其必然性和合理性。“适度放松是刚需,是身心修复的必要过程。家长要允许这种释放存在,给予孩子一个情绪和压力的宣泄出口。”

当然,理解与接纳并非意味着无原则地放任。马晶强调,当孩子的行为确实触及安全底线,或可能对未来产生严重不良影响时,家长必须介入,但介入的方式至关重要。“命令、指责、强制、禁止,往往适得其反,容易激起更强烈的逆反。最有效的方式是‘协商式沟通’。”她建议,家长应选择双方情绪平稳的时机,清晰表达自己的担忧并倾听孩子的真实想法和需求,然后共同探讨解决方案,设定双方都能接受的、清晰的边界和规则。“关键在于让孩子感受到被尊重,并参与规则的制定,他们才更愿意遵守。”

专家解码 该放手时就放手

该放手时就放手

新闻热线



嘉宝莉艺术漆经销店外墙被装饰布覆盖,大门紧锁。

7月2日,银川市民李女士向宁夏日报新闻热线18909599990反映,她在兴庆区月星家居广场的嘉宝莉艺术漆经销店订购墙

银川一嘉宝莉漆经销店突然闭店 消费者装修停滞款项难追

本报记者 张涛 实习生 王雨霏 文/图

墙面乳胶漆后,工程刚进行到一半,店铺突然关门,后续施工停滞,已付款无法追回。

据李女士回忆,去年10月新房装修时,她经多方对比,最终选择了该店的嘉宝莉品牌乳胶漆,当场支付15600元货款。今年3月,她联系店铺要求入场施工,销售人员称需由嘉宝莉专业施工人员负责墙面刮腻子以保证效果,她为此又补交了1万元。4月施工队进场后,工程却屡次中断——施工人员以端午节放假、中高考期间禁止施工等为由拖延工期。6月30日,中高考结束后,李

女士联系销售人员要求送漆复工,对方却告知“老板已破产,工程无法继续”。

市民蒋女士也遭遇了类似情况。“去年年底趁家装有国补政策,我在该店交了8000元定金订购乳胶漆。”蒋女士说,7月2日新房准备刷墙时,她联系店铺负责人赵总前来测量用漆量,对方始终未到场。直到另一位客户告知,她才得知店铺已关门。随后她向嘉宝莉全国客服热线反映,其客服人员表示登记后,将联系该品牌西北代理商协调解决。7月7日,记者来到月星家居广场,在知

情人士指引下找到该店铺,其外墙已被壁布覆盖,大门紧锁,原貌难辨。广场服务总台工作人员表示,目前已有多位消费者前来投诉,他们已登记消费者的诉求、订单及付款凭证,正与品牌方对接协商,力争最大限度弥补消费者损失。

记者随后拨通店铺负责人赵总的电话,对方承认因经营不善导致破产闭店,目前无力继续为客户提供服务,但已向消费者出具欠条,通过多渠道筹钱等方式逐步偿还客户损失。

互动方式

18909599990
18909599991

nxrbdzlx@163.com

扫码进入宁夏日报
读者来信微信公众号

以案说法

除草剂飘移毁菜地 司法所调解促赔偿

本报记者 马忠

青铜峡市大坝镇村民赵某怎么也没想到,一次普通的农田除草作业竟引发了一场邻里纠纷。

6月12日,赵某在自家玉米地喷洒除草剂时,因未采取防护措施且遇大风天气,药剂飘至相邻的钱某菜地里,导致菜地蔬菜出现大面积枯黄。

“这些菜眼看就能上市了,现在全毁了。”钱某说。而赵某虽承认过失,但认为对方索赔过高。双方协商未果,钱某向青铜峡市大坝司法所申请调解。

大坝司法所所长张静接案后立即实地勘查。“民法典规定,行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的,应当承担侵权责任。”张静勘查后分析,在此次事件中,赵某存在明显过错,应当承担相应的侵权赔偿责任。随后,张静邀请专业人员对钱某菜地的损失进行评估,最终确定赔偿金额为500元。

经过耐心调解,赵某当场通过微信向钱某转账500元赔偿款,并承诺今后喷药会注意天气条件和防护措施。

13岁女孩偷拿金项链换手机 市场监管部门介入挽回损失

本报记者 智慧

13岁的小敏(化名)趁父母外出,偷偷将母亲购于25年前的金项链带到宁阳广场金店,兑换6830元现金后,在商场二手手机店购买了3部旧款苹果手机。父母发现金饰丢失并得知原委后,找到金店和手机店协商退款,却遭到拒绝——金店以“交易时孩子未说明物品来源”为由推脱,手机店则称“已使用超过一周”拒绝退货。

银川市市场监督管理局西夏区分局朔方路市场监管所接到投诉后,执法人员张莹介入处理。“小敏未满14周岁,属于限制民事行为能力人,6830元的交易金额明显超出其年龄、智力所能适应的范围,在未获监护人追认的情况下,该交易行为不具有法律效力。”张莹介绍,同时,消费者权益保护法规定,经营者对未成年人等特殊群体应尽到合理注意义务,金店未核实金饰来源及未成年人身份,手机店未确认监护人意见即完成大额交易,均存在过失。

为妥善解决问题,张莹连续3天奔走协调:白天往返于金店和手机店沟通,晚上梳理法律条款、整理调解记录。针对金店提出的“按克重退还等克重金饰”方案,她联系珠宝鉴定机构核实当日金价;对于手机店“已使用超过一周”的顾虑,她提出“协助检测功能、完善退货流程”的折中建议。最终,金店按克重退还了等克重金饰,手机店全额退还购机款,为小敏家挽回6000余元损失。

这事儿帮您问了

如何通过公证固定证据

银川市民胡先生询问:邻居家水管爆裂导致自己家房屋被淹,如何通过公证固定证据,维护自身合法权益?

银川市国立公证处公证员雷涛回复:邻里纠纷中证据是解决纷争的关键,建议胡先生在房屋被水淹后,尽快向公证机构申请对房屋被水淹的事实办理保全证据公证,固定证据后,非常有利于今后确定损害原因和损害结果。实践证明,有的证据如果不经过公证程序及时间予以保全,要么错失良机,证据消失,造成遗憾;要么自己随意提取,造成证据不规范,效力不佳,或是根本无效。

(跑腿记者 马忠)

新车被撞受损严重 可以按照车辆重置赔偿吗

吴忠市民张女士询问:新车上路不久,被撞受损严重,难以修复,肇事车辆的保险公司只承担车辆维修费,我可以主张按照车辆重置要求赔偿吗?

宁夏大远律师事务所律师马艳回复:依据《最高人民法院关于审理道路交通事故损害赔偿案件适用法律若干问题的解释》第十二条:因车辆灭失或者无法修复,为购买交通事故发生时与被损坏车辆价值相当的车辆重置费用,当事人请求侵权人赔偿的,人民法院应予赔偿。张女士可以与对方车辆车主及保险公司协商,由对方赔偿张女士车辆重置相关费用,包括车辆重置费、车辆增值税、车辆购置税、车辆保险费、上牌检车费、机动车交通事故责任强制保险费、按揭贷款利息及违约金、按揭贷款服务费等费用,对方公司取得受损车辆的残值财产权。(跑腿记者 马忠)

图说百象



日前,记者在银川市兴庆区吉泰公园世家小区附近看到,一女士坐在男士的腿上,二人共同骑乘一辆共享电动车。如此骑行,既不安全也不雅观。本报记者 摄