

旧爱好逐渐消退，新爱好还没找到……家里的孩子经常经历这种兴趣“空窗期”，家长应该如何帮助孩子在这段时期打消迷茫情绪，为未来发展蓄力呢？听听专家和家长的建议吧。

孩子遇到兴趣“空窗期”怎么办？

万女士 社工 女儿15岁

允许孩子在探索时“中场休息”

兴趣“空窗期”，其实是孩子的节奏慢了下来。我的育儿经验是，家长与其火急火燎地帮孩子找新兴趣方向，不如陪着他们沉下心来，在看似平淡的小事里培养耐心。

女儿小时候很喜欢跳舞，考取了很多等级证书。可是上了初中后却突然说“不喜欢跳舞了”。此后的半年里，她试过画画、轮滑、编程，却

都是三分钟热度，旧爱好逐渐消退，新爱好还没找到，女儿陷入了兴趣“空窗期”。

起初我很焦虑，总想着帮她找方向，周末排满兴趣体验课，结果却适得其反。有次送她去书法班，她坐在教室里看着字帖发呆，她说：“妈妈，我好像做什么都提不起劲。”这句话点醒了我，兴趣不是任务，空窗期也不



邹怡明 绘图

窦女士 医生 女儿14岁

在孩子“放空”时，要做到尊重和陪伴

我曾经有育儿焦虑，总想给孩子提供最好的学习条件，舍得花钱。女儿小时候喜欢舞蹈和小号，我就给她找一对一家教学习，每天放学后要求她练习至少2小时，周末也报班加练。上初中后，女儿突然提出不喜欢这两个爱好了，要求我退订已经报的兴趣班。我问她想学什么，她说不知道，

每天回家不是躺着就是玩手机，看得很着急。

我和孩子交流过多次，也曾催促、训斥她，但看着她迷茫的眼神，我猛然意识到可能是她小时候过于疲于奔命，再多的兴趣也被日复一日的苦练磨没了。反应过来后我很心疼孩子，不再提让她报班的事，彼此默契地

是“浪费时间”，而是孩子在探索自我的过程中，一段暂时的停顿。

我不再强迫她参加各种兴趣班，而是试着陪她漫无目的地尝试。有一次在图书馆，她随手拿起一本植物图鉴，翻着翻着突然眼睛发亮：“妈妈，这些多肉植物好可爱，我想试着养一盆。”我赶紧陪着她去花店挑选花盆和幼苗，一起查养护攻略。如今，女儿

的窗台摆满了形态各异的多肉，她不仅能叫出每一种的名字，还会写观察日记记录生长变化。

青春期孩子的兴趣“空窗期”，更像是一场自我探索的“中场休息”。家长不必急于催促，也无需焦虑干预，不妨放慢脚步，陪孩子在看似“无意义”中尝试。新的热爱，总会在不经意间生根发芽。

张先生 律师 儿子12岁

兴趣“空窗期”并不可怕，但家长要警惕别让孩子陷入不良习惯陷阱

我家孩子从小喜欢格斗、摔跤等运动，从小他妈妈就时刻催着孩子练习，现在已经两年多了，但前段时间，孩子却对这些曾经的爱好不感兴趣，我和妈妈各种方式督促，他也提不起兴趣，妈妈一时觉得很受挫，我就安慰妈妈说：“孩子慢慢长大了，有自己的主见了，我们应该尊重他。”我又对孩子说：“没关系，不喜欢这件事，我们可以找点别的事情干，好

玩又有趣的事情多了去了。”孩子听了，悻悻地走开了，弄得我一时也不知道怎么办了。当时，我以为孩子作业太多了，压力太大，他需要放松一下，所以也没有过多要求他。但长时间，我却发现孩子看手机、刷视频的时间越来越长。没有计划和兴趣来填补休闲时间，孩子完全沉浸在一种漫无目的的迷茫中，这是我特别担心的事。于是，我开始积极帮助孩子重新

“休息”了三个月。

到了暑假，有一天女儿闲着没事，重新拿起小号练习，随后隔三差五地吹一会。不再像过去那样为了提高技艺而拼命练习，现在的她真正把吹小号当成放松解压的方式，高兴了玩半小时，没兴致时就两三天都不碰，我也没再给她学习压力，随她高兴。

假期结束后，女儿向我表示已经恢复对小号的兴趣，希望我重新支持她参加周末提高班。我答应了，并且告诉她“不要给自己太多压力，爸爸妈妈不会因为你练不练小号而改变对你的喜爱，重要的是你自己要快乐”。孩子很感动，经历了这次小小的风波，我们母女感情变得更加融洽。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅、侯雅馨

家长要做孩子迷茫期的港湾与灯塔

兴趣“空窗期”是指个体因旧有爱好或目标失去吸引力，而新的兴趣方向尚未建立时所经历的一种短暂的心理“真空”状态，这段时期实则是孩子探索自我、发现新可能的宝贵契机。

家长往往只注意到孩子表面上的“停滞”或“迷茫”，容易产生焦虑，其实深入理解这个阶段后，会发现它为孩子提供了心理缓冲和探索引导双重守护。

青春期是孩子身心剧烈变化的时期，持续的高强度兴趣投入或频繁切换兴趣点，有时会让孩子精疲力竭。空窗期的出现，在某种程度上是孩子潜意识的自我保护，让其得以从固定的兴趣安排中“暂停”下来，释放累积的压力。这段看似无所事事的时期，恰恰是孩子内在整合的宝贵时间。他们有机会回顾过去的经历，反思自己真正的感受，将过往的经验和感受沉淀下来，为未来的选择打下更坚实的

基础，为更自主的选择预留了空间。

兴趣“空窗期”更是一个充满可能性的探索引导期，打破孩子原有兴趣的“舒适区”或“固定轨道”，给他们机会看向更广阔的世界。没有了既定兴趣的束缚，孩子反而更有可能接触到意想不到的领域，发现潜在的热情所在。

家长如何在这个阶段扮演好支持者和引导者角色，智慧地陪伴孩子呢？

首先，营造一个鼓励探索的氛围，提供丰富而多元的“触点”。留意孩子偶尔流露的好奇心，尊重孩子的兴趣萌芽，顺势提供一些尝试的机会，让孩子有机会看到不同的风景，重点在于让他们接触和感受。是否走进去、走多远，应由孩子决定，家长不强求结果。

其次，接纳“空窗期”的合理性，允许孩子放空与沉淀。调整对孩子的期待，理解孩子需要时间来消化过去的经历、应对当下的变化，尊重他们的节奏，允许他们有一些看起来“无

所事事”的时间。在接纳“空窗”的同时，保障孩子基本的生活结构和身心健康，帮助他们保持健康的生活节奏，确保充足的睡眠、健康的饮食和适量的身体活动，维持基本的社交连接，设定适度的屏幕时间界限，让“空窗期”成为孩子有质量的休整期，而非彻底无序的放任。

其次，培养孩子自主探索的能力与习惯，实现从“替孩子找兴趣”到“教孩子如何找兴趣”的转变。家长应善用提问激发孩子的自我觉察与好奇心，“最近有什么小事让你觉得有意思”“如果没限制，你最想了解什么”等等，分享自身探索新事物的过程，鼓励孩子进行低门槛的“小步体验”，并在体验后引导孩子复盘感受，“哪个部分有趣？还想继续或试试别的吗？”重视过程体验和自我认知的积累，并对“放弃”保持开放态度，肯定孩子尝试的勇气与收获的认知，逐

步培养其自主探索的能力与习惯。

第三，提供稳定的情感支持，传递无条件的接纳，明确告知孩子“无论是否找到兴趣，你都被深爱，探索本身就有价值”，减轻其“无所好”的压力。积极倾听并共情，当孩子表达无聊、犹豫或迷茫时，专注倾听、尝试理解，避免急于给建议或否定感受。聚焦过程，敏锐觉察并真诚肯定孩子任何微小的探索举动，如“我注意到你搜了航模视频，发现了什么好玩的”，而非追问结果，以此强化孩子的探索意愿，并构建坚实的心理安全感。

孩子的兴趣“空窗期”看似“停滞”，实则是内在沉淀、重新定位的双重守护期。家长要放下焦虑，以耐心和智慧成为孩子这段特殊旅程中温暖的港湾和照亮前路的灯塔，陪伴他们积蓄力量，最终找到属于自己的、充满热情的人生航向。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳