



▲资料图片

困惑

送礼物办仪式难讨“小寿星”欢心

最近，家长刘女士刚刚忙活完孩子9岁的生日派对，看着孩子露出的笑脸，她长舒一口气——自己长达一个月的策划总算没有白忙活。

“在孩子很小的时候，每当她过生日，我们都会张罗着自己的朋友一起聚个餐。所以，孩子觉得过生日就是要有很多人，就是要热热闹闹的。”刘女士回忆，等孩子上了幼儿园，慢慢有了自己的朋友，生日聚会的参与者开始变成了孩子自己的朋友。刘女士关于孩子生日的烦恼也随之而来。

“幼儿园的时候，主要得花心思去找聚会的地点。”刘女士说，他们曾经尝试过普通饭店、快餐店、户外帐篷等不同场所，“每年都得不一样，要不然孩子没有新鲜感，钱没少花，孩子还不满意。”

孩子上了小学后，刘女士的烦恼又多了一层，那就是得凑一个大家都合适的时间。“孩子们大了，开始有了自己的兴趣爱好，课余时间一般都有安排，找一个大家都合适的时间很不容易。”对于刘女士本人来说，她与孩子小学好朋友的家长之间联系并不多，替孩子给自己并不那么熟悉的家长发出邀请，也需要不少勇气，“很担心对方有顾虑，也担心自己的邀请给别人添麻烦。”

刘女士还有别的顾虑：受邀前来的小朋友一般都会准备礼物，而这些小朋友很多并不举办生日聚会。她最近也在琢磨，是不是趁着元旦给这些小朋友送个礼物，把这份人情还给回去。

家长任女士的困惑主要集中在生日礼物的挑选上。她的大女儿10岁了，这几年，每年快过生日时，孩子都会眼巴巴地问：“妈妈，你今年给我准备了什么惊喜呀？”面对孩子的期待，任女士每次都觉得压力很大。“现在物质条件好了，孩子喜欢的礼物平时顺手就给买了，到了过生日的时候，真是不知道该送什么。”

让任女士头疼的是，她还有一个正在上幼儿园的儿子，如何平衡两个孩子的礼物也是件难事。去年，她给儿子送了套奥特曼卡牌。看着欢天喜地的弟弟，任女士的女儿酸溜溜地说了句：“妈妈果然还是更喜欢弟弟，送的都是弟弟最喜欢的。”任女士立马听出了弦外之音，女儿生日时，自己的礼物根本没有送到她心坎里。

家长肖女士为了给孩子过一个有仪式感的生日，曾经弄巧成拙。儿子刚上初中时，她突发奇想，模仿其他家长，也在家给儿子布置了气球、拉花条幅等，没想到，孩子根本就不买账。“孩子非常敷衍地在这些场景前拍了张照片，还嘱咐我们坚决不能发朋友圈，然后就忙着出门找朋友去了。”肖女士失落之余也有反思，孩子长大了，有了自己的主意和想法，怎么过生日，还是要尊重孩子的意见。

家长李女士也赞成多听听孩子的意见，别盲目置办礼物、组织活动。孩子刚上小学时，每逢过生日，李女士都准备一桌丰盛的饭菜，邀请他的小伙伴来庆祝，但等他再大一些就对这种形式失去了兴趣，特别想全家一起活动庆生。于是在孩子生日前后，全家都会挤出时间，或者去京郊旅游或者去参观博物馆，有一次甚至进行了乒乓球比赛，这些活动都让孩子印象深刻，还成了他的作文素材。

出钱出力费尽心思却换不来一个笑脸
给娃过生日咋成了年度「大考」心理学
小课堂

“给孩子买什么生日礼物”“要不要给孩子办生日派对”“怎么给孩子制造惊喜”……每当孩子生日临近，妈妈们就开始左右为难、踌躇不定。对于很多家长来说，孩子的生日就像一场年度“大考”。他们绞尽脑汁，想给孩子过一个有仪式感的生日。

对此，中国儿童中心研究员、国家二级心理咨询师柳铭心认为，“有意义的生日”并非取决于礼物的贵重或场面的大小，而在于让孩子真切地感受到自己是被重视的，感受到成长的喜悦。



▲资料图片

探索

集体礼物为孩子留下温暖回忆

很多中小学校关注到了家长的“生日困境”。有学校做出了颇有新意的探索和尝试，将孩子的生日化为新的教育契机，让孩子在集体祝福中，滋生成长的力量。

每隔几天，北京市东城区培新小学六年级2班的教室内，就会在中午飘出“祝你生日快乐”的歌声。“班上的生活委员会统计每个学生的生日，师生一起送生日祝福。”班主任关大利说。

最近过生日的是辰辰。上午最后一节课结束后，辰辰抱着一包巧克力来到黑板前，同学们自发唱《生日快乐》。几分钟的歌声里，辰辰脸上洋溢着幸福的笑容。随后，他将手中的巧克力与同学们分享。

辰辰接收的不只有祝福，还有礼物。关大利代表班级送上的一枚冰箱贴——中央是金银花，下方印着“北京市东城区培新小学2020级2班生日纪念”。“金银花，又名二宝花，我们班是二班，孩子们便进行了融合。”关大利解释，冰箱贴上骑着小马的“金宝”和“银宝”形象是孩子们利用AI（人工智能）技术生成。

辰辰还特意带上了去年收到的礼物——关大利设计的一个笔袋。上面印有师生的名字。

小小的仪式、简单的礼物，留给孩子们的是温暖的回忆。

“我们希望集体送上生日祝福，让孩子们有集体的归属感，学习关注身边人，做到心中有对方。”关大利惊喜地发现，这样的教育正在产生潜移默化的影响。上个月，跟关大利搭档的副班主任迎来退休前的最后一个生日，孩子们为老师剪辑了一个祝福视频。

仪式感唤醒了孩子成长的动力

最近，北京四中广外校区学生处副主任贾巍正与老师进行头脑风暴，提前为初二学生的14岁集体生日做准备。

为初二学生举办14岁集

体生日会，已经是学校坚持20多年的传统，时间多选择在初二下学期。“这个时候的孩子马上就要进入初三，迎来人生的第一次重要考试，迈出成长的重要一步。我们希望，这样一个饱含心意的仪式，可以让孩子们认识到自己身上的责任，开始认真地思考自己接下来要走的道路。”贾巍说。

每年，老师们都要针对每届学生的不同情况，精心设计生日会，并坚持将惊喜“捂”到最后一刻。去年，老师们就是打着端午节戏剧展演的旗号，把学生“骗”到了礼堂里。直到戏剧展演结束，才将惊喜揭晓。

“生日会上，孩子们收到了家长的家书。”贾巍说，在亲笔信中，学校请家长写下孩子进入初中后的成长变化，记录下自己眼中孩子的优点。同时，学校还提前收集了学生的成长瞬间，制作成视频。

孩子们回到班级后发现，老师还准备了特别的惊喜。“环境布置、蛋糕、礼物，我们一样不少，每个班级都有自己的特色。”

在贾巍看来，真正的教育就是要给学生各种各样的情感体验，让学生感受到“被赏识”和“被关注”，美好的体验多了，孩子的成长也更有动力。

“这些理念听上去很虚，但我们的生日会把它给具象化了。”她表示，在平时的学习生活中，很多家长对孩子可能更多的是不断提要求，却很少把欣赏赞美表达出来。而在生日会上，孩子可以清晰地感知到“被赏识”，这种美好的体验会唤醒孩子们成长的力量和对未来的期待。更重要的是，学生在这种“集体教育”的场域中，更能体会到阶段成长的意义感。在整个过程中，教师、家长、伙伴都成为了生动的教育资源，这也契合北京四中一直坚持的“以人育人，共同发展”的教育理念。“我们把美好‘喂’给孩子们，孩子们才能还给我们美好。”

观点

过生日是给孩子一份“爱的确认”

在中国儿童中心研究员、国家二级心理咨询师柳铭心看来，“有意义的生日”并非取决于礼物的贵重或场面的大小，简单的仪式感能让孩子体会到“今天因我而不同”。比如，每年拍摄“同款姿势”的照片、家长为孩子录制一段成长视频、给孩子写一封成长信等，这些都将成为孩子成长过程中温暖的回忆。

“家长也可以在平时用照片、视

频或者文字多记录孩子的成长瞬间，在孩子生日时制作成电子相册送给他们，让他们感受到父母的陪伴与关爱。”

柳铭心认为，生日礼物的选择应以孩子为中心，契合孩子的成长需求。对于幼儿期的孩子而言，生日时的欢乐氛围以及与家人的亲密互动尤为重要，用心的陪伴就能让他们格外开心；对于学龄期的孩子，

符合他们兴趣的礼物或活动能让他们感受到“被关注”和“被看见”；对于青春期的孩子，可以通过聊天了解他们对生日的想法，“自己做主”和“被尊重”的生日有着别样的意义。

“说到底，我们用心庆祝的，是孩子生命本身的存在，是给孩子一份‘爱的确认’，也让孩子拥有自己的力量。”柳铭心说。

（据《北京晚报》）