

# 暑期“贩卖焦虑”成生意 别用孩子心理健康去“埋单”

进入暑期,很多网友刷短视频时,突然发现一堆所谓“老师”,都在苦口婆心地告诉家长“暑假有多可怕”“如果不努力就会被拉开差距”“这就是残酷现实”,接着便开始卖书、卖课。

“制造焦虑的炒作!”这是21世纪教育研究院院长熊丙奇看到这些视频时的第一感受。作为教育学者,他担心,家长们看完这些视频会加重教育焦虑,被卖书卖课的账号骗了钱,“最担心的还是这些短视频制造的焦虑,会影响家长和心理的健康”。

当前,“双减”政策落地正处于承上启下的关键阶段,校外培训治理工作取得积极进展,但学科类培训“隐形变异”、非学科类培训协同监管不足等问题依旧存在。为此,教育部办公厅近日发布《关于做好2023年暑期校外培训治理有关工作的通知》,要求各地要保持工作力度不减、韧劲不松,努力巩固学科类培训治理成果,深化非学科类培训机构监管,防范化解各类风险,切实减轻学生假期负担,让广大中小学生学习度过一个健康、平安、充实而有意义的假期。同时,要求各地要引导家长理性看待、慎重选择校外培训,多关注孩子身心健康,不盲目跟风报班。

守护好孩子暑期心理健康,是当前刻不容缓的问题。



7月10日,在石家庄市融创中心第一小学,学生在老师的指导下进行飞行模拟驾驶。  
张晓峰/摄(新华社发)

## “暑假最可怕”短视频的实质是贩卖焦虑

北京的王女士有一双儿女,儿子上初中,女儿上小学,面对小升初以及中高考的压力,她有时也非常焦虑。她觉得,“暑假最可怕”的视频会加重家长的焦虑。“短视频忽悠家长给孩子报班,就是火上浇油。”

“这些短视频宣传的所谓‘暑假最可怕’,就是在贩卖焦虑。”仔细分析这些短视频后,熊丙奇一针见血地指出。他认为,这就像实施“双减”政策之前,培训机构打出的“你不去培训,就培训你的对手”广告语一样,都是在刺激学生和家,让学生和家长不淡定,“这种焦虑心态,显然不利于学生度过一个有意义的暑假”。

王娅莉也同意熊丙奇的观点。作为陕西省语

文学科带头人、陕西省安康市汉滨初中高新校区语文教研组长,她认为,“暑假最可怕”的渲染,其实是一些商家在利用家长对孩子的教育期待,制造教育焦虑。她分析,短视频主播主要抓住了家长不让孩子输在起跑线上的心理,促使家长加大孩子的学习压力;同时,迫使家长千方百计为孩子买书买课,从而拓展商业运营空间;最后,再将中高考的压力传导到小学,形成关于教育资源的抢夺与恐慌。

作为一线教师,她发现虽然实行了“双减”政策,有的家长还是会给孩子报七八个补习班,导致孩子没有休息时间。

从长期的教学实践中,王娅莉发现,学生的焦

虑其实主要来自于家长,而非学校。家长施加的压力让孩子没有喘息机会,甚至无法完成学校的基本学习任务。

中国矿业大学公共管理学院教授、北京师范大学心理学博士段鑫星感到,这些短视频的背后藏着一个大“坑”,让有育儿焦虑的父母不自觉地入“坑”。

在上海生活的吴女士有一个上小学的儿子,她认为,短视频创作者通过视频内容绑架家长的思想,进而导致家长绑架孩子的时间,让孩子只专注于学习,忽略了其他方面的发展,肯定会对孩子的心理健康发展有影响,“孩子心理问题出现,是我们最担心的”。

## 家长要有拒绝“贩卖焦虑”的定力

仔细观察和分析了“暑假最可怕”短视频后,中国科学院心理研究所教授陈祉妍认为,这主要是主播或商家制造学生及家长的教育焦虑,从而达到卖书卖课的目的。

“这类广告视频让家长看完之后内心形成落差感,产生焦虑和不满,从而考虑购买教育产品。”她说,心理学有研究发现,如果一个人看广告的频率和数量高于他人,会导致自我满意度和自我价值感下降,“我们看多了‘暑假最可怕’的视频,就会被焦虑感操控”。

陈祉妍认为,面对铺天盖地制造教育焦虑的短视频,缓解家长焦虑的最好方法是改变家长的观念,避免盲从。

“教育焦虑的本质是盲目竞争的焦虑。”她认为,每个孩子的成长和发展,最好的方向是成为最好的自己,而不是走别人的路,因此在假期里面,如果家长因焦虑而盲目跟风,并不利于孩子发展,还可能给孩子带来痛苦,家长因为焦虑也会变得痛苦。

她建议,孩子在学校学习阶段,可以跟着学校老师的进度。假期是孩子探索自己并发现自己的

最好阶段,不要给孩子报很多辅导班,不要让孩子做很多试题,而是要支持孩子的自我探索,让孩子有机会做想做的事情,“这样孩子不辛苦,家长也会减轻焦虑”。

熊丙奇认为,“双减”的目的,就是让学生获得更多的自主空间,发展自己的兴趣,提升综合素质。要让“双减”在落实过程中不走调变形,需要全社会形成合力,尤其是转变家长的育儿观。

“当前要让孩子过一个有意义的假期,关键其实在家长。”他说,由于评价体系不能够在短时间内改变,而隐形、变异学科类培训也不可能自然绝迹,这就需要家长有对隐形、变异培训的识别能力,以及拒绝“贩卖焦虑”的家庭教育定力。

他认为每个家长都要意识到,必须把孩子的身心健康成长放在首位,要把假期交给孩子,和孩子一起做好假期生活规划,而不能还是把超前学习学科知识作为假期生活的主线。

王娅莉还有一个身份,是国家二级心理咨询师,她经常给家长和学生开展心理咨询。她认为,缓解家长的教育焦虑,首先需要家长正确认识教育的本质是良好的沟通、和谐的家庭氛围、

自由成长的气息,而非揠苗助长。家长应该多创造和孩子对话的机会,了解孩子学习中遇到的真正困难,帮助孩子分化学习任务,解决成长困惑。

同时,她认为,家长要看清商业炒作背后的利益链,避免被教育焦虑绑架。她观察到,线下培训机构取消后,很多机构开始推出网课,变相压榨孩子们的时间,获得商业利益。“还有一些平台打着公益课名义,变相卖书,并非真正的公益行为。”

“我也呼吁大家做理智型家长,孩子最好的老师是父母。孩子需要社会实践、阅读自然、经历考验,家长要做的是陪伴和适度指导,而非给孩子报班报课。”王娅莉说。

段鑫星建议,在假期里,家长要与小学高年级孩子一起制订可执行的暑假计划,看(看书、看电影)、玩(去游乐园、游山玩水看风景),学(完成假期作业、根据自己的兴趣学习平时没有时间学习的知识),休(充分睡眠、按时作息),假期以放松身心的兴趣活动为主,以学习为辅。“孩子的暑假生活丰富了,学习效率自然而然就会提升,家长的教育焦虑也会减少。”

## 当孩子遇到心理困扰,要做到“四住”

陈祉妍认为,呵护孩子暑期的心理健康,家庭、学校、社会应该携手同行。她建议,家长要听听孩子的想法和需求,与其让孩子参加课外培训或在家刷题,不如带孩子看电影、读书、旅游,探索外面的世界,发展兴趣爱好,都是缓解孩子心理压力的很好方式。

“学校老师也不要再在假期给孩子留密密麻麻的家庭作业。”陈祉妍自己也是一名家长,她认为学校对孩子的假期生活要有引导,要给孩子足够的个人空间,探索课外兴趣爱好,“磨刀不误砍柴工,这样对于孩子新学期的学习会很有帮助。”

王娅莉建议,家庭应该减轻孩子的学习焦虑,增加社会活动,制订合理的成长计划。学校应该减轻假期的书面作业,增加社会实践作业,特别是小学,更要把假期

时间还给学生。社会应该反对和抵制“贩卖焦虑”,净化网络舆论环境,为孩子打造一个宽松的成长环境。

当孩子遇到心理困扰时,段鑫星建议家长要做到“四住”:站住、稳住、挺住和立住。站住:停下来想一想,这个问题是什么,对孩子有什么影响;稳住:家长是孩子的稳定器,家长内心安定孩子才会有安全感,焦虑的父母会培养出更加焦虑的孩子;挺住:当孩子有情绪问题时,家长要成为孩子的坚强后盾,与孩子一起面对成长的痛;立住:家长是孩子心灵的主心骨,先不能摇摆,与孩子沟通发生了什么,如何帮助孩子。

除此之外,她还建议自媒体要自律,相关部门要加强监管,不能为了获取流量与利益不顾孩子身心健康。

熊丙奇认为,呵护孩子的心理健康,也需要社区的支持。他建议社区帮助中小学生学习过一个有意义的假期,提供更多有意义的去处。

他发现,“双减”政策实施后,各地都提出要为中小学生学习提供暑托班,但不少暑托班并不受家长欢迎,原因在于,这些暑托班交给学校举办,教师没有积极性,暑托班提供的服务主要是照看,家长认为这是浪费时间。

“学生过假期,应该接受更多的社会教育与家庭教育,不能还是学校教育。”熊丙奇认为,社区要为学生提供暑托服务或者暑期活动场地、资源,发挥主体作用,“这样才能让学生的暑假生活有更多的选择”。

(据《中国青年报》)