

# 暑期“贩卖焦虑”成生意 别用孩子心理健康去“埋单”

中青报·中青网记者 李华锡

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，会影响家长和孩子的心理健康”。

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。

## “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“你不参加培训，就培训你的对手”广告语一样，都是在刺激学生和家长的焦虑，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。作为陕西西语文学科带头人、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，短视频博主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

中青报·中青网记者 刘芳

作为深圳市一所小学的校长，邓少勇和同事们有一个观察是，近些年一些刚入学的一二年级小朋友没有以前的学生那样活泼了。

担任深圳某幼儿园园长的王翔也观察到，最近几年每年招生，3岁入园孩子出现行为偏差、有攻击性、自控力差等问题的也比过去多了一些。

中国科学院心理研究所2023年2月发布的2022版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告（2021-2022）》显示，青少年群体有14.8%存在不同程度的抑郁风险，高于成年群体，需要进行有效干预和及时调整。

深圳是一个年轻的移民城市，工作竞争激烈，生活节奏快，压力大，一些心理问题变得突出。为此，今年6月，深圳市政协专题举办“关注青少年心理健康”深聊会，邀请多位政协委员，和心理、教育、法律、妇儿、社工、慈善等领域的委员、专家展开“深聊”，为建设更加有利于青少年心理健康发展的教育、救助、支持机制和平台建言献策。

## 0-6岁是人格形成的关键期

在深圳12355青少年服务台做了31年志愿服务的汪克非看来，疫情后接听电话的工作量明显多了。“有一天从早上9点接到了晚上9点，接了18个电话，每个电话都用时30分钟以上。”

今年60多岁的汪克非也是深圳市志愿者联合会直属热线服务组组长、直属社会调研组副组长。她告诉记者，团深圳市委早在1989年就组建了深圳心理关怀义工倾听热线，近年来12355平台年均接听量有1万多通。而在今年1月到6月，接听量已经超过了11483通，线下面对面心理咨询个案103个，促成了51个危机挽救。

为了加大服务力度，今年4月，12355平台又将接听电话座席从原来的4席扩大到9席，未来还要将服务时长从“朝九晚九”延伸至“7×24”，让更多有专业资质的人员为市民提供服务。

深圳康宁医院儿童精神科心理治疗师洪梦珊表示，近年来，在全球范围内，5-14岁的儿童、青少年群体的精神心理疾病发病率有明显的上升趋势，其中抑郁障碍、孤独症谱系障碍、焦虑症等较为常见。

根据研究，青少年抑郁症跟成年抑郁



暑假期间，为减轻家长负担，有效缓解学生暑期“看护难”问题，部分学校、社区开展暑期免费托管，为学生提供作业辅导和素质课程等服务，让孩子们度过一个快乐、有意义的假期。图为7月10日，在石家庄市阳光小学，学生进行足球训练。 张晓峰/摄(新华社发)



7月10日，在安徽省合肥市肥东县店埠镇新城社区暑托班上，志愿者在给孩子们上书法课。 阮雪枫/摄(新华社发)



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)

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，他发现虽然实行了“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”。

在上海生活的王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，“孩子心理出现问题，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

# 让“健心房”开遍城市每一个角落



5月22日，陕西渭南，合阳县路井镇中学心理咨询室，老师了解学生近期心理状况。 视觉中国供图

症有一些不同之处，青少年患者的抑郁症状较成年患者更少，在抑郁发作期间可能出现较多的负面情绪，包括低落、难过、无聊等。且常出现烦躁易激惹、易受挫、易发脾气等情绪行为问题，但程度较轻的患者通过合适的支持和认可、与人倾诉以及运动等方式都能得到缓解。通常，年龄越小的患者会更多地反应在躯体症状上。一些患儿还有可能出现注意力、认知能力的下降，从而影响学习成绩。若此时孩子没有得到及时的帮助和支持，反而被指责和批评，就可能引发更多的负面情绪。

而在王翔看来，心理问题有潜伏期，有爆点，追溯青少年心理问题，很多应该在幼儿阶段就出现问题了，“0-6岁是人格形成的关键期，对一生影响很大”。

## 青少年心理问题成因复杂

深圳大学心理学院副院长郭田友也是一名业内资深的临床心理医生。“青少年心理问题的成因很复杂，家庭、学校、社会都可能在其中发挥了一定的作用。”在他接诊的门诊个案中，单一的重大生活事件可以直接改变个体的心理状况，日积月

累的小事也可以起到同样的效果。“我们每个人都可能经历心理失衡的状态，但不一定会发展成达到临床诊断标准的疾病。”他希望社会不要随意给人“贴标签”，很多问题可以通过充分的心理支持就得到解决。

在危机干预一线志愿服务多年的汪克非也有相同的看法。在12355平台接到的青少年心理问题咨询中，大部分是跟学业有关的。“电话打进来就说自己不想上学了，学不进去了。”汪克非和同事们先后帮助了24个青少年重返校园。“也有学霸，‘一摸’成绩很高，但是‘二模’降了很多，甚至成绩还不如学习差的学生，一下子就情绪崩溃了，出现心理问题。”

目前，深圳全市已经按照1:1000的师生比例配备了专职的心理老师，截至今年3月，深圳市中小学专职心理教师已增至2043人，约为2020年6月的2.4倍。但是，邓少勇在多年的教育生涯中发现，学校在心理筛查和教学过程中发现心理健康障碍学生后，有时候得不到家长和学生的足够重视。

有一次，学校在举办心理咨询师校园活动时已经明确一名学生需要接受心理干预，对家长进行告知后，家长却认为没什么大不了的，即便学校心理咨询服务是免费公益的，也不愿意进行进一步干预。

《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示，儿童青少年的心理状况比较难以发现，是否发现更多取决于父母受教育程度、对疾病的认知程度，能否意识到疾病的重要性、带他们及时干预。对青少年抑郁患者而言，人际关系问题和家庭环境是使其陷入抑郁的首要因素，63%的学生患者在家庭中感受到父母严苛、缺乏关爱，有些家庭也常出现激烈的家庭冲突。

郭田友在临床一线也发现，有的孩子已经出现严重自伤，但父母却依然认为孩子可以跟同学笑着聊天、打游戏，就没有心理问题、不影响考试，还有一些家长则是推诿、指责，而不是站在同一个立场去面对问题、解决问题。“中考高考可能是没有办法回避的，但是家长总是有意无意偏向考试，把头埋在沙子里假装看不到问题，导致一些伤口越来越深，这些都是非常错误的认知。”

## 专业力量缺乏，心理健康服务缺口大

经过多年的心理咨询，汪克非认为，“心理疾病和生理疾病有很大区别，每个案例，因事、因人、因地不同，会有很大不同”，她认为心理咨询师不是老师，不能告诉对方应该或者不应该，而是要通过心理调适和引导，让对方醒悟和发现。这必须依靠专业的专业人士能做到。

郭田友谈到目前心理健康服务缺口很大，能提供专业服务的人员非常欠缺。有些社会上的机构收费昂贵，但仍然供不应求。

深圳市妇女儿童心理健康服务中心理事长孙亚华提到，目前深圳进行心理咨询业务的商事主体有300多家，但是服务资质和人员管理良莠不齐、收费不菲，心理咨询市场鱼龙混杂，真正专业的机构和人才缺乏，而心理咨询必须经过长期专业的干预才有效果。

拥有心理咨询专业背景的汪克非，经

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”。

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，提升综合素养。要让“双减”在落实过程中不走变形，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，首先要让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，而非扼苗助长。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，并非是真的公益行为。”

“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、看朋友、看电影等），玩（去游乐园、游山玩水看风景），学（完成假期作业、根据自己的兴趣爱好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”：站住、稳住、挺住、立住

陈祉妍认为，呵护孩子暑假的心理健康，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，增加社会实践活动，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：家长是孩子心理的主心骨，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。他建议社区帮助小学生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，各地都提出要为学生提供暑托班，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”。

## 暑假盲目报班买课 不如有针对性地学习



## 暑假盲目报班买课 不如有针对性地学习

中青报·中青网见习记者 李丹萍

随着暑期的到来，短视频平台中一些“老师”的“教育”视频火爆。内容通常是，学生如果没有在暑假好好补习就容易落后。不少发布视频的账号已经开通购物窗口，供家长报班或者购买教材。

中国科学院心理研究所教授陈祉妍认为，这类视频是在增加家长和学生的焦虑。“经过一个学期的学习，学生已经比较累了，在很累的情况下，确实容易松懈。”家长看到这类视频，可能会觉得有道理，想要解决问题。

“很多家长希望能给孩子帮上忙。然而，在孩子学习状态好的时候，很多家长帮不上忙；孩子学习没动力，很多家长也没办法帮忙。”陈祉妍表示，在这种情况下，花钱买课不是家长的选择，“他们会觉得不管有没有收获，至少自己付出了一些”。

作为学生家长，陈祉妍曾经也想为自己的孩子报班买课。不过，调研后她觉得，市面上的课没有特别适合的，“每一个孩子需要补习的内容以及适用方法，具有一定的特殊性，很多课程和方法需要查漏补缺的地方吻合度较低”。因此，她没有选择买课，而是为孩子布置暑假作业，有针对性地学习。

陈祉妍建议家长和学生，如果想充分利用假期时间，要根据孩子的问题进行具体分析，不要盲目地做出和大家一样的选择。

