



短视频贩卖焦虑 暑假变『第三学期』

假期应该让孩子调节身心，家长别被教育误区牵着走



本报记者
马丹 王蔚

酷热难耐的暑假里，不少家长的焦虑指数也居高不下。“一年级的暑假最可怕，两个月会让学习成绩天差地别”“三年级的暑假最可怕，它是重要的分水岭，如果你不做这步，你的孩子就会落后”“准高中生别再玩，高一上学期就决定孩子未来”……一组“暑假最可怕”截图在各社交平台传播，不断搅动着家长的情绪。本该是调节身心的暑假，家长们对孩子学业的关注却达

到顶峰。

记者调查发现，在短视频平台“贩卖焦虑”的视频大火，从幼小衔接、小升初到初升高，几乎覆盖了每一个年级——在短视频博主口中，每一个学期的暑假都是“逆袭”的关键节点。专家们提醒，信息时代，家庭正在面临育儿焦虑的新困境，暑假应该成为家庭教育最佳期，而非“第三学期”。



暑假应该带孩子玩水、亲近大自然、锻炼身体，让他们放松身心
本版图片 图 〇

“暑假关键期” 催化家长焦虑

暑假一到，一些“资深老师”“牛娃家长”就在短视频里炮制焦虑，煞有介事地提醒家长：不同年级都是“分水岭”，是拉开差距的关键。随后，这些“老师”就开始售书、卖课。记者随机翻开一条“分水岭”的短视频，屏幕中的“老师”眉头微蹙、情绪激动，额头上还弹着大字：“成绩想要翻盘，三年级暑假要这样做”。在这位“老师”的观点里，三年级升四年级的暑假是否成功，最终甚至会反映孩子“小学成绩好不好”。除了各个学段的“暑假关键期”，“语文是分水岭”“奥数数敲门砖”“英语要提前学”……各个科目都成了博主们口中的“兵家必争之地”。然而，当视频快结束时，博主大多都会给出购书、购课建议。面对一则则“暑假最可怕”教育类短视频，家长们头脑一热报课、买书，给孩子暑假“加量”的不在少数。

“这些‘可怕体’的短视频，看上去是在为孩子的学业担心、替学生规划暑假，实际上，都是通过一些夸张的语言刺激家长，从而提高博主的收益，‘收割’家长们的钱包。”虹口区教育学院家庭教育德研员徐娟说，信息化时代，家长们或许不再“照书养”，但多少都会参与“网络育儿”，比如，一打开社交媒体，算法就会给家长推送诸如“20天养成孩子的好习惯”等育儿视频。“一方面，当教育信息被浓缩在几分钟的视频中时，很容易吸引家长的关注，然而，这种碎片化的阅读方式却容易让家长陷入焦虑和矛盾。另一方面，一些网络博主的育儿观点虽然有一定的道理，但往往过于片面，甚至有一些错误之处。家长仅仅学习这些方法，并不能真正解决

育儿中的问题。”

“这种网络育儿引发的焦虑对家长和孩子都带来了一定的负面影响。家长们在焦虑的情绪下，可能会过度干预孩子的成长，给孩子带来过多的压力；孩子们也可能感受到家长的焦虑，从而影响他们的身心健康。为了应对网络育儿引发的焦虑，家长们需要保持理性和冷静。首先，要认识到每个孩子都是独特的，没有一种育儿方法适用于所有孩子。家长应该根据自己孩子的特点和需求，选择合适的育儿方式。其次，家长们可以多参考一些权威的育儿书籍和专家的建议，深入了解孩子的成长规律，树立正确的育儿观念。此外，家长之间可以交流和分享，互相学习和借鉴经验，共同应对育儿中的挑战。”徐娟说。

“内卷”和“躺平” 两极分化严重

每周2节小奥培训、3节线上英文课、4次体育活动、1次钢琴课、每日阅读打卡……二年级小女孩舒舒的暑假被七八门课外班填得满满当当。“为什么暑假了还要上那么多的课？”舒舒发出了抗议。为了安抚她，妈妈允诺带她到江浙沪短途旅行四五天。记者调查发现，像舒舒这样暑假里学科安排满满当当的孩子不在少数，甚至有了低龄化趋势。

“内卷的家长可能会过度关注育儿信息和成功案例，认为只有通过不断努力和竞争，才能让孩子获得成功，从而陷入内卷的状态。而躺平的家长可能会觉得这些信息过于繁杂和压力巨大，选择放弃追求。”徐娟说，在家庭教育中，家长的教育理念和素养结构对孩子的成长有重要影响。“现代家长大致可分为三类：内卷家长、躺平家长和能与孩子建立良好的

亲子关系的中层家长。令人担忧的是，两极分化严重，中间层的家长并不多。”

“过度干涉的家长往往陷入内卷和控制的误区。他们可能受到自身成长经历、原生家庭等因素的影响，将自己的未完成事件或价值观投射到孩子身上，试图控制孩子的一切。例如，有的家长给孩子报各种培训班，让孩子的生活被学习填满，孩子几乎没有休息和娱乐的时间。这种控制型的教育方式会导致亲子冲突加剧，孩子随着成长会越来越有自己的想法，与家长的矛盾也会愈演愈烈。干涉太少的家长则容易走向另一个极端。他们美其名曰让孩子自由发展，但在孩子的人生阶段，未成年人需要家长的教育和及时引导。比如，有的孩子在家庭活动时躺在地上耍脾气撒泼打滚，而妈妈却无视他。这样的孩子会感觉不到家的支撑和安全感，这也将影响他们未来的生活和学习。”徐娟认为，现在的家长需要理解家庭教育的本质，重视亲子关系的建立，虽然获取育儿信息的渠道很多，各种育儿博主层出不穷，但家长不能仅仅学方法，而应从这些信息中实现自我理念的转变，最终创造适合自己家庭的方法，“亲子阅读是建立亲子沟通的好方法之一，一本好书适合男女老少，其中蕴含着丰富的人生意味。阅读过程中，孩子可以通过心理投射表达自己的想法，家长能更好地了解孩子的内心世界，从而拉近亲子关系。此外，社会生活和情感能力对孩子的成长也非常重要。家长应有意识地带孩子体验社会生活，如参观三馆一校等，让孩子在社会生活中成长。同时，对于社会中的正面和负面新闻，家长要及时引导孩子正确看待，通过这些事件培养孩子的思考能力，树立正确的价值观。”

家庭教育时间 或被反复拉长

建设更多家门口的好学校，让孩子们都能就近入学，这已成了我国义务教育的最基本也是最重要的政策。但总有家长“不死心”，怕孩子进了“菜小”“菜中”会输在起跑线上。一些自媒体为了吸引眼球、获取流量，不惜炮制择校焦虑，也给家长们带来了不必要的困扰和压力，比如，通过夸大学校之间的差距，宣传所谓的“名校”优势，营造出一种孩子必须进入“名校”才能有好的未来的氛围，甚至还会列举一些牛娃的案例，暗示他们的成功与就读学校有直接关系，从而让家长认为只有选择“名校”，孩子才能有更好的发展机会。

上海终身教育研究会成人继续教育专委会副主任魏志慧现身说法：“我的孩子一直在‘菜小’和‘菜中’读书，感觉特别‘生态’。离家近非常重要，我们家小朋友五年级开始自己走路上下学，顺便锻炼了身体。另外，家门口学校师资也很不错。一直到初二，孩子都是很快做完作业，我的任务就是带他出去玩。他有自己的时间安排，业余时间可以阅读、画画、自由自在地玩。我认为，家庭教育要抓大放小，小学阶段更重要的是教会他学习，比如阅读能力、书写能力、观察能力、思考能力、表达能力。升高中时，我们孩子是名额到校，非常顺利地进入了示范性高中。”

不仅如此，家庭教育的时间也在被反复拉长。“过去的观念是家长把孩子送进大学就行了，现在看起来远远不够。”上海体育大学心理学教授贺岭峰说，孩子大学毕业后找工作难，这是现在许多家庭面临的一个新问题，家庭教育的链条将会变得特别长，不是18岁把孩子送进大学就不管了。

孩子触摸和感受世界的机会减少了

过度保护 幼儿触觉发育或有失误

延伸阅读

信息时代的育儿困局也在向低龄延伸。许多家长过度关注育儿信息，却可能在无意中耽误了幼儿的触觉发育。为了博眼球、引流量，短视频博主很“乐意”播放甚至“伪造”孩童的意外伤害视频，这些视频的传播会让家长对孩子过度保护。一些家长担心孩子受伤或接触到不干净的东西，于是给孩子穿过多衣服，使用婴

儿车等，减少了孩子用身体去触摸和感受世界的机会。另一些家长则忽略了孩子自然发展的需求，比如，过度追求知识学习，忽视孩子的感官体验，而依赖电子产品的使用，也减少了孩子与实际物体接触的时间。

在日前由上海市终身教育研究会、上海开放大学工会联合主办了一场“AI时代，如何养娃”的

主题分享会上，贺岭峰教授直言，很多家长在宝宝的触觉发育上存在失误。“最近几年，我们发现不少家长给孩子穿了太多衣服，给孩子用了婴儿车。孩子应该用自己的身体去摸爬滚打，去玩泥巴、玩草、玩虫子。但是，很多宝宝发育遇到的一个最大的问题就是触觉发育明显不足。有人说，根据一个孩子4岁时的手指灵活性，可

大致预测他14岁时的数学和物理成绩。然而，现在6岁之前的孩子用身体感受世界的程度是严重不足的，待在一个极其狭小、刺激特别单调的空间里，玩的所有东西都是光滑的、圆润的，没有尖锐的、粗糙的、寒冷的、黏湿的东西，他们的神经元接受不到刺激，大脑无法形成相应的突触连接，这对孩子的发育非常不利。”

