

消费套路层出不穷 快乐逐渐变味失真 别让孩子的快乐被消费刺激绑定

◎ 宗媛媛 文并

- 不少孩子在日常生活中的快乐往往与消费挂钩
- 过度依赖消费型快乐，可能导致孩子在面对困难时缺乏耐心
- 父母要关注孩子的内心需求，用情感陪伴替代物质补偿

小雪遗忘在阳台角落里。

“原本以为有VIP会员就能直接听，没想到还要专门开通VIP儿童会员。”刘女士经常在一款在线音频平台上听有声小说，正当她打算给孩子播放侦探冒险故事时，意外发现必须另外购买儿童VIP会员套餐，“明明是同一个平台，还要按照年龄群体细分会员，太不合理了。”

更让她气愤的是，即使开通儿童VIP会员，也并不意味着可以畅听。“本来看孩子的电话手表里也可以下载，想着出门的时候在那上面听，没想到还要再开通少儿会员，并且价格还更高。”刘女士发现，所谓的“少儿会员”只能在儿童手表、听力机、词典笔等设备中使用，而“儿童会员”则是在手机、平板端使用，二者不能通用。

/ 问题 / 阈值提高后越来越难快乐

“现在出去旅游标准一次比一次高，普通酒店或民宿已经看不上了。”寒假方女士计划全家一起到广西过年。“本来在看一些性价比高一点的民宿，结果孩子明确提出，要住带泳池的星级酒店，这意味着支出一下子要高出三倍。”

方女士还发现，10岁的儿子对旅游中的细节也变得更加挑剔，“走路超过15分钟就喊累，必须坐观光车；普通的海鲜餐厅不去，一定要找‘网红打卡店’。”今年暑假，花费3万多元的海滨之旅回来，儿子并不觉得满意，“总是念

叨没意思，觉得比不上之前去的一些地方。”

“通过消费获得的快乐往往是即时满足获得短暂愉悦感，当大脑习惯了高水平刺激后，对普通刺激的反应就会减弱，这就会造成孩子越来越难提起兴趣，对快乐的感知力下降。长期下去，可能陷入‘空心病’的困境，觉得生活毫无意义。”北京懋德社会工作服务中心联合创始人娄丽华也观察到这一现象，“过度依赖‘消费型快乐’，不仅会让快乐阈值不断被提高，还可能导致孩子在面对需要克服困难、付出努力的事情时缺乏耐心，难以坚持。”

此外，“消费型快乐”还可能引发攀比心理。“比如，不少孩子会提出要买限量版鞋子，以此作为跟同学炫耀的资本，一旦处理不当，孩子就容易产生自卑、焦虑等负面情绪，甚至引发亲子冲突。”娄丽华提醒，消费型快乐带来的情绪问题不容忽视。

/ 破解 / 动手实践收获“创造型快乐”

如何走出“消费型快乐”带来的困扰？娄丽华提出，“创造型快乐”更能滋养孩子的身心成长。“这种快乐无需高昂花费，却需要孩子深度参与和投入。”她表示，在这个过程中，孩子能进入专注的心流状态（指人全神贯注、投入忘我的状态），通过动手实践与思考激发内啡肽分泌，获得更持久、更深层次的愉悦。“这样不仅能培

养孩子的创造力、耐挫力与延迟满足能力，还能强化亲子情感连接，让孩子学会从平淡生活中发现美好，掌握感受快乐的核心能力。”

悦悦一家选择从“厨房实验室”中寻找乐趣。每周六下午，一家三口会在厨房进行简单的烹饪实验，如自制冰激凌、烘焙小饼干或尝试传统小吃。材料成本很低，但过程充满乐趣。“孩子最喜欢的是自制水果棒冰，把自己喜欢的水果捣碎、混合、冷冻，整个过程就像做科学实验。”在悦悦爸爸看来，女儿每次从动手实践中获得的成就是花钱买不来的。

李女士为9岁的儿子设计了“家庭探险日”。每周末，他们会拿着地图在北京寻找“宝藏”——可能是胡同里的一口老井，可能是公园里的一棵古树，也可能是博物馆里的一个冷门展品。“我们制定了简单的探险规则，找到目标后要记录、绘画或拍照。”李女士说，“这种活动几乎不花钱，但孩子特别投入，每次探险前都会自己做功课。”

自创游戏也是重建简单快乐的好办法。张女士不再为女儿购买昂贵的成品玩具，而是提供纸箱、布料、纽扣等材料，鼓励她自己设计制作。“上周她用一个大纸箱做了一个‘太空舱’，还邀请小朋友来参观。”张女士发现，孩子自己创造的玩具，往往比买来的更珍视、玩得更久。引导孩子摆脱“消费型快乐”的束缚，需要家长行动起来。“要让孩子树立正确的金钱观与价值观，理性控制高刺激消费的频率，不盲目满足孩子的物质需求。”娄丽华说，父母要多花时间陪伴孩子，创造一些低成本的深度体验机会，鼓励孩子动手实践、主动探索。同时，要关注孩子的内心需求，用情感陪伴替代物质补偿，让孩子明白自我价值不在于消费能力，而在于自身的成长与进步。

重庆市 师生心理健康服务平台上线

本报讯(杨国良)近日,“惠学生·渝心护航”师生心理健康服务平台在重庆市中小学校心理健康工作会上正式发布上线。该平台面向重庆市中小学师生心理健康教育与服务场景,深度融合智能测评、预警干预、咨询服务、资源供给、数据分析五大核心功能,旨在构建覆盖“教育—筛查—研判—干预—跟踪”全链条的一站式数智服务体系。

平台设有“心育视窗”和“协同枢纽”两大导航模块,面向社会提供政策文件、科普宣传、区域展示以及校外心理健康服务机构信息查询等普及性服务。师生可通过平台网站注册并登录,进入教师或学生访问端。平台还汇聚了贯通小学至高中全学段的心理专门课、心理班会课、学科融合课及家庭教育指导课程,初步建成“人人可学、时时可及”的心理健康教育课程资源库。

下一步,重庆将以“全面提升中小学生学习心理健康水平”为核心目标,配足配齐心理健康教师、落实课程设置;建立“每周一次年级评估、每月一次全校研判、每年一次规范心理普查”制度,推行“量表普筛—专业访谈—分级干预”三步筛查机制。

湖北武汉市 首本校园心理口袋书发布

本报讯(翟兰兰)1月23日,湖北武汉首本校园心理口袋书《心动力》发布。即日起,首批5000册《心动力》将作为特别的新年礼物在全国7所初中投用。除汉铁初中教联体5所学校外,还将寄往汉铁初中盟校西藏山南市乃东中学、对口帮扶的湖北恩施州鹤峰县八峰民族学校。

“总控制不住玩手机怎么办?”“很在意同学对我的看法,正常吗?”“与妈妈因为做作业的问题吵架了,吵完又很内疚”……据介绍,这本能装进口袋的小书,选取了贴合初中生真实生活的52个场景,从“情绪调节”到“自我效能”,从“抗逆力量”到“积极关系”,每个场景都给出了简单易行的心理调适方法,一页一主题、一眼就看懂、一步就能做,力求好看、好读、好用。

据悉,该书是湖北省“十四五”教育规划课题研究成果,也是武汉市首个“社媒医校家”五方联动协同育人机制的重要实践成果,该机制由百步亭社区联合长江日报、汉铁初中、武汉儿童医院、家长共同打造。

青海都兰县 “五育并举” 促进学生全面发展

◎ 樊永涛

近年来,青海省海西蒙古族藏族自治州都兰县紧扣教育强县建设目标,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,通过“铸魂、启智、强体、美育、劳动”五育并举,在提升学生综合素质、丰富校园文化内涵等方面取得显著成效,为青少年成长成才铺就了全面发展之路。

都兰县将价值引领与知识传授深度融合,通过红色研学与多元智育活动,夯实学生思想根基,拓宽知识视野。在红色基因传承方面,开展“少年研学行 寻找都兰红”主题活动,组织30余名青少年探访“昆仑铁骑”红色教育基地、陈毅在都兰纪念馆等场所,让学生在实践中感悟红色文化。智育提升上,各校从党员教师、领导班子中选拔兼职思政课教师,配备配强思政队伍;打造“生本”课堂,将学习主动权交还给学生,推动课堂提质增效。同时发挥本土枸杞资源优势,开展“红杞风光别样美 高原研学探都兰”活动,让学生在实践中实现知识与体验的深度融合。

都兰县还以体育强国为引领,以文化传承为核心,树立“健康第一、以美育人”的理念。体育方面,全县推行“阳光体育2小时”运动,各校将课间操更新为花样跳绳、足球、篮球等特色项目,营造浓厚体育氛围;举办田径运动会及足球、篮球比赛,形成“赛季联动”效应。美育方面,各校开展“四美+特色”活动:以行为习惯培养促人格美,以寒暑假手工作品展示促文化美,以少年宫兴趣活动激发学生兴趣美与能力美。

此外,都兰县以劳动精神培育为导向,通过主题活动与实践体验,引导学生树立劳动观念。各校开发“劳动实践基地”,让学生参与农作物种植、养护到收获的全过程。都兰县第一小学校作为“青海省劳动教育示范校”,为三年级以上学生配备责任田,邀请农民现场教学,将劳动教育融入各学科,并布置暑假耕作作业,如“帮父母做顿饭”“摘枸杞”等,让学生在实践中体会劳动的意义。

公益托管 乐享寒假

寒假期间,湖南省永州市道县开展“共青团·伙伴计划”寒假爱心托管项目,发动返乡大学生志愿者参与托管服务,面向网约车司机、外卖配送员等新就业群体劳动者子女,提供暖“新”看护服务,通过开设心理健康课、趣味手工等课程,让孩子们度过一个快乐寒假。图为1月28日,道县第四小学,志愿者和孩子们一起制作手工作品。 蒋克青 摄



山东昌邑市:红色铸魂育新苗 思政润心向未来

◎ 李航

“每一位烈士与亲属的重逢,都是对‘英烈不可忘’的郑重承诺,更是对家国情怀的生动诠释。”在山东省昌邑市饮马小学的思政课堂上,中国好人杨智忠深情讲述他24年坚守陵园、帮助56名烈士“回家”的故事,让台下的学生们热泪盈眶。

近年来,昌邑市锚定立德树人根本任务,深刻把握红色文化与思政教育的内在契合点,以红色思政为核心引擎,通过阵地筑基、机制聚能、实践赋能三维发力,构建起全方位、多层次、沉浸式的未成年人思想道德建设体系,让红色基因在青少年心中深深扎根。

让思政阵地“活”起来

对革命老区昌邑而言,丰富的红色资源既是历史遗产,更是育人瑰宝。如何将静态的红色资源转化为动态的教育力量,成为筑牢未成年人思想根基的关键课题。秉持“保得住、用得好、活起来”的理念,昌邑市精心呵护31处不可移动革命文物,创新形成革命文物保护利用“昌邑模式”。在此基础上,系统性推进红色阵地全域覆盖;建成200处红色村史馆、77处校园“红旗讲堂”,打造“一馆两室三长廊”等红色思政教育阵地100余处,让

红色印记遍布城乡校园;串联渤海走廊革命斗争陈列馆、李福泽故居等34处红色地标,规划三条红色研学主题线路,建设中共胶北特委旧址等4处潍坊市级思政教学实践基地,实现红色资源向教育资源的创造性转化。走进这些阵地,未成年人可以触摸革命文物、聆听英雄故事、感悟奋斗精神,红色文化不再是课本上的文字,而是可感可触的精神滋养。

昌邑市还依托“理润潍水”“红润昌教”两大宣讲品牌,组建由10名学校党组织书记、66名党员团员教师组成的宣讲团,通过分众化、互动式的宣讲方式,让红色精神在潜移默化中走进未成年人心中。

让育人矩阵“强”起来

未成年人思想道德建设不是“独角戏”,而是需要学校、家庭、社会协同发力的“大合唱”。昌邑市打破壁垒、整合资源,构建权责清晰、协同高效的育人机制。

学校层面牢牢夯实育人主体责任。深入实施教育家精神铸魂强师行动,选树优秀教师、教育工作者等典型130名,举办思政课骨干教师专题培训班12次,新培养优秀思政教师50余名,打造了一支政治坚定、业务精湛的思政

教师队伍。坚持思政课程与课程思政同向同行,开发《红润》《渤海潮潮》等校本思政读物20余套,深入挖掘语文、历史、艺术等学科德育基因,让思政教育贯穿教育教学全过程。

校家社协同层面凝聚强大育人动能。昌邑市委宣传部、团市委、市教育和体育局等部门联合成立校家社共育工作委员会,开展“幸福邑家”社区教育宣传活动80余场,录制家庭教育云课堂60余期,举办“全国首个家庭教育促进法宣传周”活动,推动家庭成为思政教育的重要阵地。创新“学校点单、资源配送”模式,制定《昌邑市大中小学红色思政教育推荐课程目录清单》,累计配送思政课程26场次,覆盖师生3300余人。深化校企协同,推动30余所学校与碧桂园满园环境科技集团、浩信集团等企业共建实践基地,让未成年人在观摩企业生产、聆听劳模故事中,树立劳动观念、培养奋斗精神。

让红色精神“动”起来

如果说阵地是基础、机制是保障,那么实践就是让红色精神落地生根的关键环节。昌邑市坚持“实践育人”导向,将思政小课堂与社会大课堂紧密结合,让未成年人在亲身参与、体验中感悟红色精神、践行道德规范,实现从