

习近平家语

要弘扬中华民族传统美德,勤劳致富,勤俭持家。要发扬中华民族孝亲敬老的传统美德,引导人们自觉承担家庭责任、树立良好家风,强化家庭成员赡养、抚养老年人的责任意识,促进家庭老少和顺。一个健康向上的民族,就应该鼓励劳动、鼓

励就业、鼓励靠自己的努力养活家庭,服务社会,贡献国家。

《加大力度推进深度贫困地区脱贫攻坚》(2017年6月23日),《习近平谈治国理政》第二卷,外文出版社2017年版,第90-91页

集思录

陈若葵

随着“双减”政策的落地实施,孩子们度过了一个压力相对较小的学期和相对宽松的寒假。然而,部分家长仍对“不要让孩子输在起跑线上”这句广告语不敢“怠慢”。近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网所做的一项调查显示,31.5%的受访家长感到,这个寒假家长给孩子安排补习的现象已经不多,70.9%的受访家长认为能有更多时间拓展兴趣爱好,提高综合素养。但是,有68.5%的受访家长发现,身边给孩子报班的现象仍然有,小学4至6年级家长比例更高。

据媒体报道,随着孩子们学习压力的减少,家长们的顾虑却并没有随之减少,一些家长对如何安排孩子的课余时间表示较为彷徨,部分家长由“双减”前让孩子上语数英补习班,到此后让孩子上羽毛球、美术等一类的兴趣班,或自己给孩子布置作业,“不能让孩子闲着。”同时,也有部分家长表示,富裕家庭给孩子请一对一私教,担心普通家庭的孩子因此缺乏竞争力。

不得不说,多年存在于家庭、学校、培训机构乃至社会中的竞争教育理念,值得我们反思,其以分数高低论成败的内核给孩子和家庭带来了什么?

过度竞争致学生唯分数至上

“双减”政策的强有力措施,最大限度地为孩子和家长“松绑”。但是,就目前而言,在中高考中,分数依然是对学生最重要的评价标准,升学的硬杠杠。学校看重学生的升学率,老师看重学生的平均成绩,而学生和家长们看重成绩和排名,三者结合在一起,构成了教育的全面竞争。在如此大环境中,不少父母或主动或被动地接受了“不在竞争中爆发,就在竞争中死亡”的说法,早早将孩子放在应试竞争的“赛道”上,尽可能“抢跑”。不可否认,不少“抢跑”的孩子,其学科成绩确实比较“亮眼”,他们也因此赢得了更多机会。

尝到了“甜头”,孩子会越来越关注分数,甚至将其异化为学习的目的,忽略了其他。从某种程度上说,孩子在进入学校后,首先学到的是竞争,那句流行语“提高一分干掉千人”就是佐证。表面上看,它能激励学生努力学习,但也潜在地诱导学生把同学、同伴当成对手,在各种显性和隐性的排名中,唯有把别人比下去,自己才能跻身前茅。这无疑透露出浓浓的“火药味”和狭隘的价值观。以这样的心态,孩子们之间的相互学习了,暗暗较劲多了。

谈到竞争教育,北京大学社会学系教授梁敬东曾表示,竞争意味每个人都必须在一个标准系统里和其他每一个人做出区分。我们必须跟每个人都不一样,每时每刻都要赢。孩子们长期经历的这个过程,使他不知不觉知识有多么神圣,因为我们获得知识的目的只是为了赢。这样的教育,很难让孩子们保持对知识的兴趣、强烈的求知欲和对生活持续的热情。

另一个不容回避的事实是,在竞争教育中长大的学霸,所承受的压力或许比学习落后生要大得多——因为习惯了领先,他们更渴望赢、害怕输,甚至输不起,这样的心态使他们时时处于焦虑、压抑之中,而且对自己的期待越高,焦虑感越强。这就是弗洛伊德讲的,庞大的超我结构使得每个人在竞争中,最后心灵处于一个全面压抑的状态。

压力过大会导致人生无意义感

压力和焦虑无法使孩子感受到学习的快乐,而如果不能一直保持领先,孩子很可能变得自卑,且身边的同学越优秀,落差感越大。如果我们的孩子,从小到大都是在“为了获胜,不计一切代价”“只关注结果,而非享受过程”的环境中成长,他们对自我的认知和评价很可能会以“输赢”作为指标;如果不能赢过他人,那就是彻头彻尾的失败,即便他在一个大环境中比如一个年级、在全区全市范围内很优秀,但在强手如林的小环境中比如在班里成绩中等或偏后,不少孩子也会认为自己“很烂”,焦虑、压抑。久而久之,自我怀疑程度越来越重,最终陷入“自我认同危机”。

儿童青少年缺乏自我认同感,很容易导致情绪低落、抑郁,甚至产生人生的孤独感和无意义感。有数据显示,近年来,我国的自杀率大幅度下降,但中小学生自杀率却有所上升。表面看来,有些孩子因父母、老师的几句批评、一次考试成绩不理想,或因不堪作业“重负”而轻生,但归根结底,都是其人生的孤独感和无意义感,最终导致了他们以极端的方式,放弃自己的生命。

合作比竞争有益于孩子成长

有竞争、有压力是教育中所必需的,但是过度的压力,持久的竞争不适合每一个孩子——这样的环境,容易让孩子将成绩、奖项、他人评价等外界因素作为定义自我的标准,以此证明自己的价值。

一个人的自信,在很大程度上取决于其内在的、对自我客观的认知和肯定,相对于来自外界评价的“社会标准”,这种自我价值感,是一种更为稳定的“内在标准”,能牢固地支撑起一个人的内心和精神,使之即便在困境中,个人价值感也不会崩塌,而能把握人生的方向。

自信、身心健康的孩子未来更有竞争力,他们也更有可能会对一件事情保持持久的热情,在坚持中有能力忍耐孤独、寂寞,有耐心去经历在旁人看来很枯燥的过程而不放弃;才有可能不计较当下的输赢,有勇气面对失败,承认自己的不足,接受人与人之间差异和不完美的自己;且拥有长远的眼光和大气的心胸,有能力把控自己、处理好和他人的关系,也能很好地与人合作。

合作的内涵是友善、诚实、宽容、配合、付出,一个人的合作能力是其未来核心竞争力之一。为孩子计深远,我们与其教孩子竞争,不如先教会他们学做最好的自己,做好他人的合作伙伴。阿德勒在其著作《自卑与超越》中阐述,在现行教育制度下,孩子们往往对竞争的准备,比对合作的准备更为充分。“对竞争的训练一直持续不断,这对孩子是一种不幸。在这种情况下,他们都会变得只对自己感兴趣。他们的目标将不是奉献和施予,而是夺取。只有按照合作的方向开展教育,孩子们才会真正彼此感兴趣,并享受合作的快乐。”

个体心理学中一个重要的内容是“社会情怀”,即一个人需要到社会中贡献自己的力量,从而获得归属感,而合作和责任就可以很好地成就这一点。父母可以以家庭为起点,引导孩子选择力所能及的事情和家人共同完成,让他体验到大家共同承担家庭责任的快感,学会怎样与人配合。同时,孩子也能感受到自己在这个家里是被尊重、被需要的,这种有贡献的归属感能带给孩子良好的体验,也有助于其养成平和、乐观、向上的心态,这是孩子赢得未来的原动力。

一个人真正的成功,在于他的善良、豁达、阳光、坚韧,在于他遇到困难、坎坷、甚至遭遇不幸,仍能与身边的人、与世界、与自己和解,而不是在每一次的竞争中,“赢”得只剩下疲惫的身体和残缺的心灵。

「双减」后,如何让减负真正变成减压?

家视界

老年人“网瘾”:

从何而来又该向何而去?

编者按

随着网络的深入普及,玩游戏、刷视频、抢红包、网购等正成为触网老年人的生活日常。据中国互联网络信息中心发布的第47次《中国互联网络发展状况统计报告》表明,截至2020年12月,我国“银发网民”近2.6亿。另据《2020老年人互联网生活报告》的数据显示,全国或有超过10万老人日均在线超10小时。

生活需要、娱乐需要、交友需要、情感需要、精神需要等多种因素,导致老年人越来越离不开手机和网络,而其中最主要的原因是老年人内心的孤独。多是一些子女亲人的情感性陪伴,是帮助老年人消除网络依恋的良方。同时,在网络空间中,老年群体是弱势群体,极易遭人欺骗,损失钱财,需要全社会营造风清气正的信息环境与隐私安全的互联网文化,保护老年人的个人信息,更好地为老年人拥抱数字生活护航。

中国妇女报全媒体记者 周韵曦

近年来,面对数字化生活洪流,越来越多的老年人将学会使用智能手机作为一门必修课。特别是新冠疫情的到来,极大程度上改变了老年人的网络使用习惯,将老年群体更为广泛、深刻地引入网络世界中。

就在子女们纷纷指导父母学习使用智能手机、更方便地拥抱数字生活时,一些人发现,自己的父母似乎染上了网瘾。

银发族正成为我国增速最快的网瘾人群

最近,40岁的刘先生被父亲折腾得焦头烂额。他向中国妇女报全媒体记者吐槽道:“我爸今年66岁,自从新冠疫情开始以后,长时间居家的他迷上了网络游戏。”一开始,刘先生还跟父亲切磋闯关心得,但“玩游戏没过半年,就发展到早上睁眼即坐在电脑前,吃饭也没点几了,还经常会熬到半夜。”全家人劝说无果,长时间作息紊乱,导致刘先生前不久因高血压被送进了医院。

刘先生的困扰并非孤例,而现象的背后,是一组日趋庞大的数据。

中国互联网络信息中心发布的第47次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,互联网进一步向中老年群体渗透。截至2020年12月,我国有近2.6亿是“银发网民”(50岁以上)。



另据人民网和腾讯联合发布的《图解中老年人上网状况及风险网络调查报告》显示,近一成中老年人每天上网6个小时以上,手机是中老年群体上网的主要工具,占比超过95.6%。而移动内容平台头条联合澎湃新闻发布的《2020老年人互联网生活报告》显示,全国或有超过10万老人日均在线超10小时。

那么,老年人上网、使用手机到什么程度,可视为网瘾呢?

上海乐天心理中心首席咨询师吴少里给出了参考标准:每天连续上网达到或超过6小时,且这种状态持续超过三个月,可被初步诊断为网络成瘾。

结合统计数据可见,银发族正成为当前我国增速最快的网瘾人群。熬夜玩游戏、做饭刷视频、蹲点抢红包、网购不停等正成为触网老年人的生活日常。

老人网瘾的背后是孤独

老年人离不开智能手机和网络,背后的成因复杂多样。

《2020老年人互联网生活报告》指出,“老年人退出社会职场生活,闲暇时间增多,孤独感更为强烈,因而他们倾向于用娱乐、情感内容来充实生活。在他们关注的娱乐内容中,更偏爱家庭、子女等主题。”

安联并购公会信用管理委员会委员专家安光勇认为,退休后的老年人有时间,普遍缺少子女们的陪伴,容易依赖智能手机这一替代品。

北京高勤律师事务所合伙人王源认为,网瘾老人的增多除了受人口结构老龄化影响外,智能手机等移动端上网更加便捷、操作简单易行,许多日常消费品购买和服务可以通过手机App获得,疫情的到来减少了老年人的外出机会等都是产生这一现象的原因。

“所谓网络成瘾,换个角度来看,是技术的普及改变了人们的生活方式。没有网络的时候,老年人通过电视或者广播消磨时间,没有电视广播之前,也会有

下棋、钓鱼、打牌等其他娱乐方式来打发时间。”深度科技研究院院长张孝荣认为,老年人沉迷网络现象是社会变化发展的必然结果。

从“离不开”到“沉迷”“成瘾”,吴少里认为,应具体情况具体分析。她分析道,一种原因是老年人本身出现了器质性精神障碍,从而导致中枢神经系统意志减弱,“基于这种情况而出现的网络沉迷,规劝是没有用的,老人的认知状态其实就像退化到了孩童,只能依靠硬性的行为管理和干预,来分散老年人的注意力。”

而另一种原因则出自老年人的心理状况。“当老年人出现价值感、意义感、快乐感的缺失,就会导致心理层面产生孤独感和依赖感,从而易沉迷网络”,针对这种情况,吴少里建议家人子女应增加情感投入,“多一些情感性的陪伴,才能帮助老年人消除对网络的依恋。”

除了网络容易使人成瘾等负面因素,安光勇也看到了积极的一面,“移动互联网的发展,让老年群体开始了解到子女们的生活空间,与子女们有了更多的共同语言。同时,老年群体也获得了更多可以获取最新资讯的渠道,特别是对那些身体不便、不能经常出门社交的老年群体来说,是很好的工具。”

避免“成瘾”陷阱需加强老年人网络保护

当下,虽然很多老年人已能熟练网购、投入网络社交的大潮中,但这并不意味着智能化、数字化给老年人带来的数字鸿沟已被消除。由于对互联网的信息辨识能力不足,媒介素养普遍偏低,在网络空间中,中老年群体依旧是弱势群体,极易遭人欺骗,损失钱财。

北京法慈律师事务所主任、合伙人牛彩虹律师注意到,随着智能终端适老化改造的深入,互联网的门槛在老人面前变低了。但欣喜的同时,也出现了很多让人担忧的问题,比如网络正成为老年人受骗上当的新场所。

“在短视频火热的当今,仔细观察就

会发现,不仅有‘假靳东’,还有很多诸如‘假董卿’、假企业老伴等伪明星账号,以及一些没有经过考证的食疗方法、治病方法等,均容易让老人们沉迷其中。”在牛彩虹看来,这些短视频的骗人手法虽然大同小异,要么利用简单拙劣的合成技术,将明星的头像剪辑到一个背景板上,以此伪装成名人名人,要么利用名人演讲视频的画面重新配音,传播假的名言警句。“大多数人一眼就能看穿,可偏偏能让许多老年人信以为真。”牛彩虹直指很多网站会“根据大数据猜测老人的喜好,源源不断进行针对性推送”。

在专家们看来,保护老年人的个人信息,不仅是法律问题,也是很有意义的社会公德、公平公正问题。“滥用老年人大数据进行成瘾性设计,实际上是侵害老年人个人信息权益的另一种表现形式。”王源表示,针对老年人这一网络弱势群体,一方面要解决数字鸿沟问题,使老人在信息化社会有同等的信息获知权利;另一方面要对老人在网上网过程中个人信息加以保护,防止滥用、盗用,以防遭遇“成瘾”陷阱。

王源表示,已经生效的《个人信息保护法》和将于2022年3月1日施行的《互联网信息服务算法推荐管理规定》,均对成瘾性设计进行了约束,但遗憾的是,“目前,我国法律对防止儿童沉迷网络已有专门规定,但老年人尚未得到专门性的网络保护。”王源说。

基于这一层面,牛彩虹认为,在预防老年人沉迷网络的同时,全社会还应帮助他们建立正确的触网观念,理性对待短视频等社交网络平台。

她建议,国家应加强对开发企业的管理,为更多老年人尤其乡村老人提供互联网接入机会,激发他们对新技术的需求;网络监管部门应进一步完善管理制度,营造风清气正的信息环境与隐私安全的互联网文化,并推动老年人数字素养教育,支持老年人愉快地利用数字化提升生存质量;各大互联网平台应为老年人提供有质量、有温度、有情怀的数字服务,积极开发适合老年人的新媒体产品;社区要构建帮扶机制,可以通过定期开展普法教育讲座、互联网知识培训等活动,在为老年人讲解各类新媒体使用相关知识的同时汇集相关诈骗类型,将真实案例及时分享给老人;子女们也要多给老人科普现代科技,多陪伴、多沟通。

“我们不能、也不可能以对待孩子那样的强制方式限制老年人。”安光勇特别建议,子女们在家庭中可以主动与父母分享游戏、购物、新闻等父母感兴趣的内容,以主动推荐、共享账号等方式,更好地为父母拥抱数字生活护航。

世界卫生组织、联合国儿童基金会:

超50%父母及孕产妇面临配方奶粉激进营销

中国妇女报全媒体消息 世界卫生组织(以下简称“世卫组织”)与联合国儿童基金会日前联合发布的《配方奶粉营销如何影响婴儿喂养选择》报告显示,超过一半的受访父母及孕产妇已成为婴幼儿配方奶粉企业的营销目标。

报告揭示了市值高达550亿美元的婴幼儿配方奶粉行业采取的营销手段包括:利用监管漏洞,采用损害消费者隐私权的在线精准定位营销;对孕产妇咨询服务网络和支持热线提供赞助;提供促销及免费礼物;采取一系列手段来影响医务人员培训及喂养建议。父母及医务人员获得的信息往往具有误导性,缺乏科学依据,并且违反了《国际母乳代用品销售守则》(以下简称

“守则”)。

该报告调查了孟加拉国、中国、墨西哥、摩洛哥、尼日利亚、南非、英国和越南等八个国家的8500名父母和孕产妇以及300名卫生工作者。结果显示,在英国、越南和中国,分别有84%、92%和97%的受访女性接触过婴幼儿配方奶粉的营销,这增加了她们选择配方奶粉喂养的可能性。

在调查覆盖的所有国家中,女性均对纯母乳喂养表达了强烈愿望,这一比例从摩洛哥的49%到孟加拉国的98%不等。在产后一小时内即开始母乳喂养,然后进行六个月的纯母乳喂养,并持续母乳喂养到两岁及以上,能够强有力地预防包括消瘦和肥胖在内的各种形式的

儿童营养不良。母乳喂养也是婴儿的第一剂疫苗,可保护其免受众多常见儿童疾病的侵害。母乳喂养还可以降低女性未来罹患糖尿病、肥胖症和某些癌症的风险。然而,全球6月龄以下婴儿的纯母乳喂养率仅为44%。在过去的二十年中,全球母乳喂养率几乎没有增长,而配方奶粉的销量几乎在同一时期增加了一倍以上。

为应对这些挑战,世卫组织、联合国儿童基金会及合作伙伴呼吁各国政府、医务人员和婴幼儿食品行业终结配方奶粉的激进营销,并全面实施和遵守《守则》的要求。这包括:

根据《守则》制定、监督和执行相关法律法规,以遏制配方奶粉的宣传营销活动。

对支持母乳喂养的政策和工作进行投入,包括实施符合国际标准的充足带薪育儿假,并确保提供高质量的母乳喂养支持。

要求行业公开承诺在全球范围内全面遵守《守则》和世界卫生大会后续相关决议。

禁止医务人员接受营销婴幼儿食品的企业所提供的奖学金、奖励、赠款及其对会议或活动的赞助。

在中国,15部门于2021年末联合印发了《母乳哺育促进行动计划(2021-2025年)》,提出了全方位促进母乳喂养的措施。行动计划的实施以及完善配方奶粉销售规范的法律框架,将成为中国保护及促进母乳喂养的重点工作。