



好好的暑假，怎就成了“最可怕”？是谁在贩卖焦虑？

“一年级的暑假最可怕，开学之后成绩一个天上一个地下”

“三年级的暑假最可怕，它是拉开差距的分水岭”

“准高中生别再玩，高一上学期就决定孩子未来”

.....

伴随高考放榜、中考落幕、期末考陆续结束，家长们对孩子学业的关注，在这个盛夏达到顶峰。日前，一组“暑假最可怕”截图，火热传播于各社交平台，不断搅动着家长的情绪。

1 以关爱为名，行恐吓营销

记者发现，广为流传的“暑假最可怕”系列，来自于一个个视频截图。这些视频中，“老师”们均一脸恳切、苦口婆心地告诉家长，各个年级的暑假有多么“可怕”。

细看内容，所谓“可怕”，无非是指暑假如果没有认真补习、超前学习，就容易落后。而从小学一年级到高中，所有暑假都成了“分水岭”，开学都会“一个天上一个地下”。

这么“可怕”的暑假，要如何应对？以宣称“一年级暑假最可怕”视频为例，发布者一通分析点评后，给出的办法是，购买某习题册多多练习，并示意可以在她的页面直接购买。

宣称“三年级最可怕”的老师也不甘示弱，频频指向购物车，号召家长赶快购买他推荐的教辅材料，“聪明的妈妈，早就为孩子准备好了这份暑假作业”。

与之类似，点击其他“暑假最可怕”视频，发布者无一例外，都会以推荐各种各样的教材、辅导书、练习册等作为解决方案。

细看发布者的信息介绍，虽多以某老师、某教育专家自居，但究竟是不是老师，真实身份是什么，根本无法验证。在他们的渲染中，原本令人期待的假期，变得面目可憎。可谓打着指导关爱的幌子，行恐吓营销之实。

2 学没入已攒班，调侃难掩焦虑

悠长暑假，向来是各商家机构瞄准教培行业的必争时段。随着自媒体活跃，为吸引关注，类似话术铺天盖地算不上奇怪。

账号运营者的意图不难识别，家长对这些“老师”，也未必真的买账。但当截图变成可供转发的“段子”，激起家长讨论，那些被调侃包裹的纠结与牵扯出的真实焦虑，也随之荡漾。

儿子小安甚至还没有入学，小安妈妈已经感受到了“准小学生”家长们热情劲头。在确定了小安将要进入的学校后，她怀着“了解一些信息”的想法，加入了几个家长群。一开始，群里的画风还比较正常，家长们讨论午饭怎么吃、有没有托管、买哪款电动车接送。直到有家长问，你们的幼小衔接到什么程度了？

“100以内加减法，50题2分钟做完。”有位家长贡献了一句他“听说”的一年级要求。虽然不知是哪个学校哪

个老师有这样的要求，不少家长已经当了真，纷纷大呼，“还得练”。

有了这个开头，群里聊天很快转为要不要报写字班、小古文买什么书、英语外教哪个好……最夸张的是，一位家长提及，孩子体验了奥数课感觉不错，下面很快一群家长排队“求介绍”。没多久，新的奥数班就攒起来，端午节后已经开始上课了！

相比新手小学生，刘雨婷的女儿正处在传说中关键的“三升四”阶段，这几天刚进行了小学第一次真正意义上的期末考试。等到暑假，她计划购买四年级数学教材，以及配套的练习册、教师用书等，为数学稍弱的女儿先行讲解。

在她看来，假期还是不少家长带着孩子“拿证”的时间。女儿的同学里，有报名KET、PET的，有钢琴考级、游泳运动员考级的，学编程、学奥数就更是寻常，都是为了让孩子的简历丰富好看一些。



“暑假最可怕”网络截图。

3 纠结释然交织，都是寻常修行

最近，儿子小天刚刚结束中考，分数还没出，齐女士就准备安排他参加机构的初高中衔接课。“是考试前报的名，整体时间不算特别久，不耽误留些时间带他出去玩儿。”

选择暑期报班，齐女士考虑的是进入高中时，也许会有分班考，希望儿子不要“手生”。再者，从初中到高中，课程难度加深不少，需要适应一下。她回忆，从小学升入初中那会儿课程一下增多到7门，孩子感到很累，写作业也拖拉、畏难。“后来想了办法，规定8点半前写完的话，剩下的时间可以玩会儿游戏。这才有了干劲，渐渐提升了效率。”

齐女士认为，求学过程中的个别阶段，学业压力确实更大，需要付出更多

精力。但不分青红皂白，将所有时段都描述成“分水岭”，一旦没有“弯道超车”就会全盘颠覆，显然是居心不良。不专注于自己的提升，而是变成一种对周围人的“怕”和“提防”，心态是有问题的。

话虽如此，齐女士也会回想，小天上小学时，自己带着他去机构上英语考级课程。见到前排坐着的和儿子考同一年级，却要小上好几岁的孩子，内心难免涌动起波澜。“那个孩子的妈妈坐她旁边，不时哄着喂口零食。孩子笔记写得工整漂亮，我当时就想，我们上了中学也写不出那样的笔记，这差距简直了！家长都是从各种情绪过来的，时而纠结、时而释然，起起伏伏，也许就是一种修行吧。”

4 哪里都有天才，不必光盯少数

周围环境难以改变，家长们也在不断调适着自己。

陈思的女儿刚刚结束了三年级的学习，儿子即将升入小学。比起女儿入学那会儿，她笑言自己淡定多了。“以前我关注了很多母婴教育公号，所有的东西都说趁早学。一二年级课业负担轻，要学奥数启发思维；要背古诗古文，以后把时间匀给其他科目，要提前搞定英语，到高年级不再多花时间……在孩子最小的时候，将最重的任务压给他们。”

越看，陈思越觉得焦虑，她决定放过自己。“我有两个孩子，执行不了，坚持不住，索性不看了。而且那些博主经常推学习机、推英语软件、认字软件，感觉目的也不单纯。”

相比当年给大女儿安排诸多“妈妈牌作业”，陈思如今对待小儿子很是平和，不急不催，却有意外收获。“给他留点什么任务，感觉特别上心。有一次我

和姐姐看电视，他也凑过来看一会儿，想起来任务没做完，居然跑回去说要先做作业。”

这让陈思意识到，给孩子一些空间，别像麻袋一样撑得太满，也无需因听说谁先背了几首诗、先算了多少题太过在意。“晒出来的牛娃，确实很厉害，哪里都有天才，但不应该总是盯着少数的天才，让所有孩子都很焦虑，让‘超前’成了‘正常’。”

虽然时而为了女儿不够“出挑”着急上火，但刘雨婷自认，目前大部分时间还是能以平和的心态面对。她认为，职场上也许家长存在中年危机，会将工作中的压力转移到希望孩子更优秀上。“身边也有不焦躁，顺应孩子发展的家长，我打心眼里佩服。希望能不断修炼自己的内心，陪着孩子踏实坚定地向前走。”

据《北京日报》

兰州城市供水(集团)有限公司(2023年6月)供水水质公示

(一)管网水七项指标检测结果(2023年6月30日汇总报告)

项目	计量单位	GB5749-2022《生活饮用水卫生标准》限值	检测结果
总大肠菌群	MPN/100mL或CFU/100mL	不应检出	未检出
菌落总数	CFU/mL	100	0~5
色度(铂钴色度单位)	度	15	<5
浑浊度(散射浑浊度单位)	NTU	1	0.15~0.70
臭和味	/	无异臭、异味	无
高锰酸盐指数(以O ₂ 计)	mg/L	3	1.1~1.9
游离氯	mg/L	管网末梢水中余量≥0.05	0.09~0.74

(二)出厂水增加的水质非常规指标及参考指标的检测结果(2023年6月30日汇总报告)

项目	计量单位	GB5749-2022《生活饮用水卫生标准》限值	检测结果
苯	mg/L	0.01	<0.0010
石油类(总量)	mg/L	0.05	<0.04

以上公示数据由自来水公司监测，属兰州供水集团有限公司。

试验时速达453公里 新一代动车组研制取得新进展

据新华社北京7月1日电 记者从中国家铁路集团有限公司获悉，国铁集团在福厦高铁福清至泉州区段组织开展了新型动车组新技术部件在更高运行速度条件下的性能验证试验，试验列车单列最高运行时速达到453公里，标志着CR450新一代动车组研制取得新进展。

据了解，在国铁集团组织下，6月28日在湄洲湾跨海大桥，试验列车实现单列最高时速453公里、双向两列相对交会最高时速840公里运行，各项指标表现良好。国铁集团科技和信息化部负责人指出，更高时速运行条件下的性能验证试验表明，新技术运用实现了动车组相关指标的新提升，高铁安全、功率、能耗、震动、加速性能、制动平稳性等重要指标持续领先，为研制更高速度、更加安全、更加环保、更加智能的CR450动车组提供了有力支撑，对于实现铁路高水平科技自立自强具有重要意义。

道，试验列车实现单列最高时速420公里、双向两列相对交会最高时速840公里运行，各项指标表现良好。国铁集团科技和信息化部负责人指出，更高时速运行条件下的性能验证试验表明，新技术运用实现了动车组相关指标的新提升，高铁安全、功率、能耗、震动、加速性能、制动平稳性等重要指标持续领先，为研制更高速度、更加安全、更加环保、更加智能的CR450动车组提供了有力支撑，对于实现铁路高水平科技自立自强具有重要意义。