



读懂青少年“情绪消费”

看见“买单”背后的成长需求

本报记者 张玥

近年来,抽几个盲盒、买几个摆件、买几杯联名茶饮、看几场演唱会、参加几场音乐节……这些为满足情绪而消费的行为,在成年人群中较为常见。但不少家长观察到,这股“情绪消费”的风尚,也正在未成年人中快速蔓延。孩子们的消费动机不再局限于实用,而是转向社交认同、IP追捧与情绪解压;谈论、收集这些承载情绪价值的小物件,已然成为中小學生日常社交的“硬通货”。

本期我们邀请相关专家、教研员,深入剖析这一现象背后的根源,并探讨家长应如何理性看待、科学引导。

孩子为“情绪”买单

究竟在买什么?

“假期我去看了一场演唱会。”“我去省会城市看了漫展,还买了喜欢的周边。”……新学期里,学生们聊起暑期生活。高中语文老师范晓敏注意到,越来越多学生选择将一部分时间和消费留给“情绪”。谈及原因,答案却各有不同:有孩子是兴趣使然;有孩子觉得看展、听演唱会能够放松身心;还有孩子是因为同学都去了,自己也想跟着一起体验……

“从外在成因来看,随着物质和收入水平的提高,越来越多的家庭在满足日常所需之外,也有更多精力和能力支持自己和孩子为情绪价值付费。”西南财经大学社会发展研究院讲师邱天认为,未成年人“情绪消费”升温,实则是大众消费模式和习惯改变的一种体现。

“从内因来看,未成年人热衷‘情绪消费’的核心动机,是青春期心理需求的外化。”成都市龙泉驿区教育科学研究院教师教育研究部部长、心理健康教育教研员兰小云从心理层面分析了未成年人“情绪消费”的原因。

她认为,一部分未成年人进行“情绪消费”,实则是在满足圈层社交的归属需求。根据发展心理学中埃里克森的人格发展阶段论,小学高年级到初中阶段是孩子同伴认同需求的峰值期,他们的自我价值感高度依赖同伴接纳,迫切需要通过共同的爱好与符号完成群体定位。这个阶段的孩子害怕被群体孤立,而同款周边、同款盲盒,正是同龄人最简单、最直接的“社交货币”。

兰小云以一则案例加以解释:“我之前遇到过一名五年级学生,他本身对收藏卡牌并无浓厚兴趣,却因为融不进班级同学的卡牌交流话题,而产生强烈的失落感,因此连续三周省下早餐钱购买卡牌,只为融入小群体。”

“除了归属需求,解压需求同样不容忽视。”兰小云指出,当下不少中小學生面临学业压力与青春期情绪的“夹击”,心理负担较重。而拆盲盒时的未知惊喜、集齐周边的成就感、拥有心仪IP产品的满足感,能在短时间内转化为直观的情绪愉悦,迅速冲淡负面感受。“消费作为一种高反馈、及时的解压方式,对心智尚未成熟的未成年人有着很强的吸引力。”兰小云说。

“与此同时,潮流跟风与自我认同需求也在推动孩子消费。”兰小云谈到,青春期孩子好奇心强、从众心理较重,本就容易受网络流量、网络营销和同学间的潮流所影响。而商家恰恰精准拿捏了这一特点,通过限量发售、限时联名、制造稀缺感等手段,让孩子不自觉地消费行为与“潮流、独特、优秀”画上等号,进而将收集热门、小众藏品当作彰显个性、表达情绪的方式。

读懂孩子的消费动机

比简单“制止”更重要

“面对孩子桌面上越来越多‘无用’的小摆件,以及越来越高的消费需求,我心里不免犯嘀咕:是不是该及时出手制止,免得孩子从‘情绪消费’滑向‘冲动消费’和‘过度消费’?”家长郝女士说,女儿刚上初中,察觉到孩子消费习惯的变化,她的忧虑也随之而来。

郝女士的担忧并非个例。孩子的“情绪消费”,让不少家长陷入两难:既担心孩子养成乱花钱的习惯,又怕管得太严让孩子感到压抑。

“‘情绪消费’之所以得名,正是因为这类消费的主导心理需求源自情绪。”对此,邱天建议,判断孩子的消费行为要综合考量多方因素,不能只看买的东西有没有实际使用价值。他指出,这种非黑即白的判断方式,很可能让家长忽视孩子真实的心理需求。如果仅仅因为“不实用”就给孩子贴上“乱花钱”的标签,不仅容易误读消费行为,更可能错过行为背后孩子真正的情感诉求。

那么,什么情况下可以给孩子的“情绪消费”留出“空间”?

邱天认为,如果孩子只是拿一部分零花钱买自己喜欢的小物件,既不影响正常生活,也不存在攀比行为,那不妨给他们留些空间,让孩子通过消费获得情绪上的放松。家长不必一味打击,否则反而容易让孩子产生压抑感。

“但留出空间不等于放任不管。”邱天提醒,如果发现孩子消费频率明显偏高、金额持续走高,家长要及时沟通、问清购买背后的原因,“了解孩子消费行为背后的深层动机,往往比直接‘堵住’更重要。”

在此基础上,兰小云给出了两个具体的判断方向:

一是看孩子的消费观是否“跑偏”,即孩子是否脱离自身经济能力,盲目追求稀有款、限定款,甚至把物质拥有量当作评判自己和他人的标准。“一旦发现‘情绪消费’背后藏着虚荣与攀比心理,家长就要及时引导,别让孩子偏离理性消费的轨道。”兰小云说。

二是看孩子是否形成心理依赖、情绪调节能力是否退化。兰小云指出:“如果孩子需要持续依靠消费获取快乐和解压,形成‘买到就开心’的思维定式,一旦消费需求得不到满足,就会产生焦虑、烦躁、自卑等负面情绪,这时,家长就要及时干预。”

家校协同

让“情绪消费”回归理性

“面对未成年人‘情绪消费’现象,我们无需全盘否定、严厉禁止,而要疏堵结合、正向引导。”兰小云认为,家庭和学校要协同发力,共同引导孩子以理性的态度对待“情绪消费”。

家庭是第一道关口。在理念层面,邱天建议家长多关注孩子的心理状态,主动倾听他们的情绪困扰与社交需求,理解孩子通过消费获取快乐和心理诉求。

“最重要的是,家长要用实际行动去回应和疏导孩子的情绪需求,不能简单地用金钱来替代满足。”邱天说。他同时提醒,家长自身也要以身作则,养成理性的消费习惯,避免自己出现过度情绪化的消费行为,给孩子造成不良示范。

在具体方法上,邱天建议家长要做好孩子的消费监管,比如和孩子一起制定消费规则,引导孩子养成记账、规划支出的习惯等。

“例如,家长可以和孩子一起写‘消费日记’,每次消费时让孩子记下这样几个问题:买这个东西花了多少钱?它能带来怎样的情绪?这种情绪能持续多久,是转瞬即逝还是持久的快乐?”邱天表示,这样的方法能够让孩子直观地看清金钱支出与情绪回报之间的对应关系,消费的成本也就变得具体可感。

“另一个方法是和孩子设置‘消费冷静期’:当孩子想要一件产品时,双方约定先等上几天,如果过了‘冷静期’依然想要,再决定是否购买。”邱天解释,这种方法并非刻意让孩子“延迟满足”,而是让正处于消费意识养成期的孩子看清自己的内心,究竟是喜欢的喜欢,还是一时的冲动。

与此同时,邱天提到,家长要有意识地培养孩子更多元的爱好,比如体育运动、乐器演奏等,避免孩子把消费当成唯一的取乐方式。“总之,家长要让孩子明白,快乐和消费之间不能画等号。消费带来的往往是短暂的情绪快感,而真正的精神愉悦,源自内心的充盈。”邱天说。

“在正确消费观的引导下,学校也要发挥教育引导作用。”兰小云认为,在日常教学与活动中,教师可以尝试将财商教育与心理健康教育结合起来,通过开设专题课程、召开主题班会等方式,结合实际案例或创设模拟消费场景,带领学生看清部分“情绪消费”背后的营销逻辑,帮助他们区分“需要”与“想要”,进而树立理性、适度的消费观。

同时,兰小云提到,学校还应丰富课余活动,搭建多元的交流平台与展示舞台,让孩子们在体育运动、社团活动、艺术创作中获得成就感与归属感,学会用运动、倾诉、兴趣爱好等健康方式疏导压力,以真实的成长体验替代单一的物质社交模式。

“看清孩子‘情绪消费’的本质,关键在于读懂消费背后的情绪缺口、社交需求与成长困惑。唯有通过多方协同引导,帮助孩子树立理性的消费观念、学会健康的情绪调节方式,建立多元的社交支持体系,才能让他们在真实的成长体验中收获持久的快乐。”兰小云说。

『小事』不小,孩子求助需合力引导

马晓冰

近日,上海徐汇公安分局斜土路派出所接到一通报警电话,报警人是一名8岁女孩。她在公园玩耍时被一名男孩推倒,对方摆下几句威胁的话后跑掉。女孩身边只有小伙伴,没有家长,于是她拨通电话,向警察叔叔求助。出警民警第一时间赶到现场处置。幸好女孩没有受伤,家长到场后也表示不用继续跟进。

事情看似不大,争议却不小:孩子间打打闹闹、磕磕碰碰,本属常见,至于“兴师动众”把警察喊来吗?有人质疑:这不是浪费警力吗?

对此,出警民警表示,此前也遇到过几次小朋友独自报警的情况。在成人看来微不足道的小事,对孩子而言可能就是一道难以迈过的坎,每次报警都值得被认真对待。

这番回应,本身就是一堂很好的“法治教育课”。它告诉在场孩子和大人:“110”是宝贵的公共资源,需要珍惜,但珍惜并不意味着它只为“大事”服务。它服务于每一个公民正当的求助需求。未成年人遇到困境时选择报警,既是法律赋予的权利,也是法治意识增强的表现,并非“添麻烦”“浪费警力”。

退一步说,“小孩的事”是否就等同于“小事”?与成人相比,儿童往往处于弱势:心智尚未成熟,缺少话语权;身体还在成长,显得弱小。所谓“小题大做”,往往是以成人视角俯视孩子面临的危险与困境,缺少设身处地的共情。

比共情缺失更值得反思的是,很多家长并非不知道保护孩子,也不缺少爱,生怕孩子磕着碰着。但问题在于,保护有时只停留在“守着、盯着、裹在襁褓里”,忽视了尊重与赋能。把孩子当成完整的人来对待,不是替他挡住一切,而是教会他如何与世相处:既要学会保护自己、学会如何求助,也要懂得行为的边界与底线,明确可为与不可为。尊重他的人格独立,培养他的判断能力,才真正有益于孩子长大成人。

还有一些成人,对自家孩子和别人家孩子采取两套规则:别人家孩子报警求助,是浪费警力;自家孩子这么做,就是懂得保护自己。成年人的态度与评价,潜移默化地塑造着儿童的价值观念和社会认知。成人用“孩子间的事”淡化冲突,可能是在无意中纵容了伤害;一个事件,两套规则,则是在“双标”中告诉孩子,公正可以为立场让路。

当然,回归事件本身,我们肯定警察的认真回应,也肯定孩子的法治意识,但并不倡导“事事找警察”。报警可以是为了寻求保护、伸张正义,却不能只为出一口恶气。如果孩子养成“凡事报警”的习惯,不仅会让教育责任外移,甚至可能演变成另一种“狼来了”。

因此,分级求助应成为孩子成长中的一堂必修课:日常小摩擦,先找身边信任的成年人;校园内的冲突,先找老师;成人不在场且安全受到威胁时,报警才是合理选择。与此同时,家长要扛起第一责任,老师要给予引导与帮助,社会要托住安全底线。唯有三方各司其职,才能让每一次求助都不落空,让每一个孩子都在安全的环境中学会保护自己,也学会尊重他人。

家教周刊



本版图片均为资料图片