

“消费型快乐” 正悄悄侵蚀孩子的童年

走出消费陷阱 重拾花费少的“创造型快乐”

距离寒假还有一个多月，五花八门的“天价”冬令营已经再次上线。除了假期消费以外，日常生活中令人沉迷的盲盒卡片、套路满满的付费会员等，同样让孩子的快乐越来越多地与消费行为深度绑定。

然而，过度依赖消费来获取快乐，让孩子的“快乐阈值”不断提高，容易产生空虚感、无聊感，甚至因攀比心理引发焦虑、抑郁等负面情绪。相比起“消费型快乐”来说，孩子或许需要更多“创造型快乐”。

观察 瞄准儿童的消费套路丛生

“最后席位！今年冬令营太热门啦！”“营位全部进入倒计时，签证也开始办理了”……社交平台上，有机构发布多条寒假期间国际冬令营线路。

其中，“梦幻北极圈”芬兰冰雪童话奇遇亲子营主打“在世界最北端追极光”“和圣诞老人面对面”等，一大一小价格为69600元，且不含往返机票。“活力南半球”澳大利亚双城奇遇亲子营则主打“温暖中国年”“在开放式动物园和袋鼠握手”等，一大一小价格为57600元，也不含城际之间大交通费用。

“现在假期都很‘烧钱’，似乎要想让孩子高兴，就得花大价钱来个长途旅行才可以。”曾经给孩子报过冬令营的刘女士发现，“有的住宿条件很一般，行程安排也多半是走马观花，但只要服务对象是孩子，价格就不低。”

除了假期以外，不少孩子在日常生活中的快乐也往往与消费挂钩。

“妈妈，这个系列好可爱，咱们‘端盒’吧，说不定这次能抽中隐藏款！”周末下午，位于北京西大望路附近的一家潮玩店里，10岁的小雪在一组盲盒前停下脚步。这组盲盒单个79元，“端盒”意味着一口气买下9个，需要花费711元。

听到女儿的央求，张女士不由得皱起眉头。“看见盲盒就挪不动脚，越买越上瘾。”前不久，张女士才给女儿买过一整套盲盒作为生日礼物，“不到十分钟就给拆完了，也就高兴那么一阵。”由于没能抽中隐藏款，那套盲盒很快被小雪遗忘在阳台角落里。

线上虚拟世界的消费诱惑更为隐蔽且无处不在。9岁的童童最近迷上了一款儿童社交游戏，游戏内“皮肤”等都需要充值购买。童童妈妈发现，在不到一个月的时间里，孩子已经在游戏中先后充值了800多元。“每次金额不大，但累积起来也不是小数目。”

“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，“明摆着专门赚孩子的钱。”

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。”即将到来的寒假，方女士正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’；就连沙滩玩耍，也嫌弃公共区域‘不够干净’，要去酒店私人海滩。”今年暑假，花费三万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。”

除了旅游以外，生日的门槛也在悄然提升。“前些年，叫上三五好友到家里一起玩就很开心，后来变成需要在外边找能有大包间的餐厅。现在直接提出要去轰趴馆办生日派对。”徐女士了解到，附近一家轰趴馆要求20人起订，每人场地费用200元左右，餐费还要另算，“一个生日下来，花费就要好几千。照这么下去，以后生日更难安排。”

“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，对快乐的感知力在下降。长期下去，可能陷入‘空心病’的困境，觉得生活毫无意义。”在咨询中，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，还可能引导孩子面对需要克服困难、付出努力的事情时缺乏耐心，难以坚持。”

在尝试教儿子下围棋时，李先生也发现，儿子刚学两次就想放弃，转而要求购买一款新的手机游戏，“对他来说，还是游戏来得简单刺激”。

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，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感是花钱也买不来的。

李女士则为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。”

在赵先生家，每周带孩子进行“自然寻宝”同样收获颇丰。“可以在公园或郊野寻找不同形状的叶子、石头或昆虫。我们有一本自制的‘自然图鉴’，每次发现新东西就记录下来。”他发现，这种简单的活动不仅增进了亲子关系，还培养了孩子的观察力和专注力。“有一次我们观察蚂蚁搬家，孩子蹲在那里看了半小时，这种专注在玩电子产品时很少见。”

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。”娄丽华表示，相比起金钱来说，父母更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。

据《北京晚报》



↑线下门店，不少孩子热衷于买盲盒。

