

新快观察

当校内老师教学成了“二次加热”，校内测验成了“复盘验货”……

暑假“预制娃”悄然刷屏
背后是家长的焦虑和无奈

暑假已经接近尾声，“预制娃”成为广州家长圈热词。何谓“预制娃”？家长在暑假期间让孩子提前学完下学期所有新课、习题以及重难点，就像预制菜一样先把知识提前加工、备好。不仅小学、初高中生有“预制娃”，连大学生也有了“高大街接班”。

开学上课时，对于孩子而言接触的就不再是新知识，而是老师对于知识的“二次加热”，测验也成了“复盘验货”……新快报记者走访发现，这种超前学习的现象，背后更多的是家长的焦虑以及无奈。

■统筹:新快报记者 邓善雯 ■采写:新快报记者 王娟 陈钰涵 邓善雯

当娃遇上“预制”，专家点睇？

►老师 家长要对学校教学安排有信心

两个月的暑假，确实造不出提前预习完一整个学期知识的“神话”。广州市初三英语备课组组长吴华珍告诉记者，据她观察，开学时把本学期知识都学完的孩子几乎没有，大多是为了不荒废暑假，提前学了一些知识的学生。而把假期学习安排得太满，反而会助长孩子的厌学情绪。

“迈入初中之后，不论是教材知识容量还是解题难度都有明显提升，刚进入初中的学生确实很容易出现不适应的情况。”吴华珍对家长如今的“鸡娃”焦虑表示理解。但她同时指出，新教材改革后，考试形式越发灵活，只靠短期刷题、了解知识是不够的，更重要的是要学会知识的迁移和灵活运用。比起一味预习刷题赶进度，培养孩子自我规划、自主学习的习惯，拓宽阅读面，锻炼综合能力才是更重要的事。

针对小初衔接阶段的家长和学生，吴华珍建议首先要做好心态上的准备，她举例，“比

如有的学生小学时经常考满分，上了初中之后很难再拿到满分，很容易产生强烈的落差感。学生要主动适应这种学习状态的转变，在心理上提前做好身份转换的准备。”

“家长和学生也要对学校的教学安排有信心。”吴华珍表示，“老师们不会因为部分孩子提前学过，就刻意加快教学进度，所有教学都会按照正常的节奏推进，同时教师备课阶段也会专门做好学期衔接的相关准备。比如我们学校的初一英语教学，就会针对新教材配套专门的小初衔接教材，让学生用一个月的时间逐步适应，同时还会把音标等核心基础知识再做一轮教学和夯实。”

对于新学期担心“跟不上”的孩子，她也给出建议：在学习过程中遇到问题，学生不要害怕和老师沟通，家长也可以及时和老师反馈孩子学习中存在的问题，课上没弄懂的知识可以在课后主动请教老师，通过家校协同的方式解决学习难题。

►专家 与其加入“内卷”，不如学玩有效搭配

在华南师范大学特聘研究员、心晴热线负责人袁杰看来，虽然社会普遍对“预制菜”的好感度不高，但是“预制娃”却有越来越普遍之势。究其原因，从心理学的角度来看，主要是家长和学生看到别人都在提前学，自己如果不跟着提前学的话，担心自己在激烈的同辈竞争中落后。

他认为，这一现象与博弈论中经典的“囚徒困境”有相似之处，个体出于利己理性做出选择，最终却得到对整体而言更差的结果。由于担心别人提前学，于是自己也提前学，最终所有学生都被迫陷入提前学的“内卷”之中，家庭被迫投入更多教育成本，学生被迫承受更大的竞争压力。如此一来，全社会都进入更加“内卷”的“囚徒困境”之中，这显然不是一种更好的结果。

“当然，适当地预习是可以的，一线教师也建议学生进行适当地预习。”但袁杰补充，相比于单一的提前学习学科知识，在社交活动中发展社会情绪能力同样重要。学科学习主要发展的是大脑的认知功能，而社交练习主要发展的是大脑的社会情绪能力。人格的健全发展，仅靠认知能力的发展是不够的。

更为重要的是，根据脑科学的常识，大脑神经元在长时间的单一活动之后容易疲劳。学会如何休息，就非常重要。袁杰建议，假期预习、户外体育活动与社交活动等可以成为一种休息，“从长远的角度看，与其提前学习造成身心提前消耗，不如去锻炼自身的抗挫能力与坚毅力，培养自身长久的学习兴趣与专注力。学习是终身的，而非仅仅为了应试。”

不同的家长，同样的焦虑？

●家长说：其他同学都在暑假提前学，孩子不学怕跟不上学习节奏

“提前学习下学期内容？太小看了，有的娃已经学到了下下学期的内容。”聊起寒暑假超前学习，家长嘉嘉妈显得习以为常。作为一名小升初家长，嘉嘉妈对孩子即将到来的中学生活倍感焦虑，她对比了课本和各学校真实的测试卷，发现难度远高于课本内容，担心课堂学习不能让孩子应付好测试。“娃摇号摇到了一所很不错的初中学校，所以她自己也有动力，愿意提前学，希望能在中学有好的表现。”这个暑假，嘉嘉妈陪着孩子一起提前学习了初中语文、数学、英语和物理四个科目，其中数学和物理都已经超前学习到了初二上学期的内容。

还有的家长焦虑的是越来越快的学习进

度。孩子刚升上高中的Z爸也让孩子提前学习了物理、化学的内容，他告诉新快报记者，自家娃并不是学霸，只是看到身边其他同学都在暑假提前学，如果自己不学，担心孩子难以跟上高中紧张的学习节奏。

对于“预制娃”的话题，网络上也有不同的声音。有家长称，自己坚决不“预制”，暑假让孩子花一个月做作业，然后就是体育训练和旅游，每天有1小时的单纯玩乐时间。“如果因为害怕而‘预制’，如何锻炼孩子课堂上认真听课，跟着老师步骤思考的能力？孩子的大脑又什么时候能反馈，什么时候自我消化知识、自我反思呢？”一位妈妈留言道。

孩子成长是否能靠“预制”？

●孩子说：原本暑期预期的预习效果，最后变成了单纯应付功课

弯道超车、先人一步、赢在起跑线……不少家长似乎都在用自己的方式寻求一种“确定性”，但孩子的成长是否真的能依靠“预制”？

即将步入初中的小茜今年暑假也加入了“预制娃”的队伍，但让她苦恼的是，父母一味认为学习进度快才是效果好，“一周就要预习一个单元，还要完成配套试卷。”她坦言每天的学习状态十分疲惫，为了完成硬性目标被动学习，原本暑期

预期的预习效果，最后变成了单纯应付功课。

“把一个学期的知识点全部挤压在暑假几十天里学完，怎么可能真正学透呢？”小茜无奈地告诉记者，这样的暑假她甚至盼着能赶紧结束，每天有半天时间都用来学习，不停做数学、英语的练习册。父母平日工作繁忙，只会检查当天的任务有没有完成，根本不在意自己是否真的把知识点弄懂吃透。

探因

为何“预制”需求如此旺盛？
也有变相考试惹的祸

从家长的讲述中，记者得知，部分“预制娃”和家长担心的并不是跟不上，而是在测验中没有好成绩，影响自己在老师、同学眼中的印象。这也一定程度上反映了，各类变相考试正在死灰复燃。

早在2021年，教育部发布《关于加强义务教育学校考试管理的通知》（以下简称《通知》），已经对中小学考什么、怎么考等问题给出了明确划线。《通知》要求，各地不得面向小学各年级和初中非毕业年级组织区域性或跨校际的考试；学校和班级不得组织周考、月考、单元考试等其他各类考试，也不得以测试、测验、限时练习、学情调研等各种名义变相组织考试。2025年，教育部印发《关于进一步加强中小学日常考试管理的通知》中，更是将高中纳入进一步压减考试频次要求范围，明确普通

高中学校要严格控制考试次数。

但从记者的走访中，不少学校设有月考、分班考，为了应付开学后接踵而来的各项测试，家长和孩子不得不“预制”知识。家长陈女士今年夏天给孩子定下了数学、英语的学习目标——数学至少要学完半本教材内容，英语要求全部单词背诵完毕。她告诉记者，这不仅仅是出于“鸡娃”的想法，更是现实所迫。“据说分班考会涉及高一的知识，为了让孩子能在分班考中取得好成绩，我们不得不帮孩子制定对应的学习规划。”

“家长之间沟通，也不免助长焦虑，这小孩今天英语背了多少单词了，那家小孩都自己看英文版原著了。”陈女士深刻感受到，近年来，周周家长“鸡娃”“内卷”的程度越来越重，朋辈的压力，让自己总是担心孩子“落后”，跟不上大部队的节奏。

LET LIFE BE FILLED WITH SUNSHINE
让生命充满阳光

■专家建议，与其加入“内卷”去超前学习，不如学玩有效搭配，让孩子健康发展。新快报记者 郭晴/摄