

习近平家语

朱德同志当年写诗赞扬我们党领导的解放区“只见公仆不见官”，他自己就是人民公仆的典范。全国抗日战争爆发后，他在给亲人的家书中说：“我虽老已五十二岁，身体尚健，为国为民族求生存，决心抛弃一切，一心杀敌。”“那些望升官发财之人决不宜来我处，如欲爱国牺牲一切能吃苦耐劳之人无妨多来。”远在四川老家的母亲八十多岁，生活非常困苦，他不得不向自己

的老同学写信求援，他在信中说：“我数十年无一钱，即将来亦如是。我以好友关系，向你募两百元中币。”战功赫赫的八路军总司令清贫如此、清廉如此，让人肃然起敬！

《在纪念朱德同志诞辰一百三十周年座谈会上的讲话》（2016年11月29日），人民出版社单行本，第10页

集思录

陈若葵

三孩生育政策落地实施已一年有余，但家庭面临的托育困境在一定程度上制约了部分年轻父母的生育意愿。据国家卫健委数据显示，全国有0~3岁婴幼儿4200万左右，其中1/3有比较强烈的托育服务需求，但实际入托为5.5%左右。

近日，重庆市委、市政府印发《关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的实施方案》提出，完善托育服务体系，发展多种形式的普惠托育服务，支持社会力量开展社区托育服务设施和综合托育服务机构建设。其他省市也陆续出台了类似地方性政策措施。这些措施，能在一定程度上满足部分家庭的育幼需求。

目前，市场上提供的托育服务，主要是专门的托育机构、幼儿园和部分早教班，以民办为主。而与这一现实相悖的是，国家卫计委委托中国人民大学与发展研究中心开展的“城市家庭3岁以下婴幼儿托育服务需求调查”显示，76.8%的家长期望孩子能进入公办托育机构，理由是规范、有质量、收费较低。民众对科学、安全、高品质、价格亲民的托育服务的向往由此可见一斑。

显然，满足民众对优质托育的需求，推进公立幼儿园开办招收3岁以下儿童的托班、小小班进程必不可少，但要满足众多家庭的需求，走普惠化路线，“加快发展多种形式的婴幼儿照护服务”是必由之路。

提数量、降价格、离家近
探索普惠性托育机构纳入城乡公共服务设施统一规划，通过税费减免、专项补助、购买服务等多种方式，支持民间组织、企事业单位、机关、高校、社区等开办托育服务机构。尝试将0~3岁婴幼儿教育保育服务纳入公共财政支持范畴；鼓励公益组织、社会团体等以公益基金、彩票等多种方式，对普惠性托育机构给予资助，多渠道增加经费来源。多方合力，把各种形式的托育园、托班的数量提上去，价格降下来。

离家远也是阻碍普通家庭送0~3岁婴幼儿入托的主要因素之一。建立就近、就便的婴幼儿托育服务网络，能满足广大家长，特别是双职工家长和家庭老人的迫切期望。这需要在职住选择上考虑更多点位、园所分布更为均衡。如此，有刚需的家长才能够放心地将婴幼儿送去入托，父母尤其是妈妈能安心工作，又不至于给家庭增加太多的经济负担。

专业化、师资硬、强质量
除了离家远和价格贵，家长们还担忧托育机构专业性、安全性缺乏保障。

值得关注的是，一些人习惯于把早教与托育混淆，但实际上二者有明显的差别。早教以儿童的早期教育为主，是对孩子的早期启蒙。而托育在儿童早期教育内容的基础上，还包括了生活照护、膳食营养、保育等多项内容。0~3岁是一个人生命初期快速成长的阶段，不同年龄、年龄阶段、孩子的生理发育、动作发展、心理包括认知发展、语言发展、情感态度、行为习惯、性格养成等存在明显差异。随着月龄、年龄的增长，孩子需要通过与成人适宜、良性的互动来实现各种社会性学习，这就对师资提出了更高的要求，他们应该是懂养育、懂低龄儿童心理和教育的人。

拓宽0~3岁婴幼儿营养、保育、教育等各类从业人员培养渠道，在职业院校、高等院校开设早期教育和保育相关专业，设置3岁前教育学、心理学、卫生学及3岁前教育技能等课程，培养专业人才，同时加大对已有托育机构内教师的培训，建立各类从业人员的相关资质标准和资格准入制度，确保托育机构的质量强起来。

形式丰、选择多、服务好

0~3岁婴幼儿家庭在托育服务类型、年龄、内容等方面有不同需求，据此，丰富托育园、托儿所样式，按需供给。比如，开设全日制，时间通常是早8点到下午5点，在北京等大城市，也可延伸至早7点到晚7点，家长自由选择；针对少数难以兼顾的夫妻可提供一周全托；针对班额常出溢性的家长，或有祖辈部分帮忙的家庭的需求，而延时托管、计时托管、双休日托管、节假日托管等，则能解决那些临时加班、工作特殊、突发急事、老人临时出远门等家庭的燃眉之急。另外，招收的婴幼儿年龄可从1.5岁向下延伸至6个月大，可分为1.5岁以下的托儿班、1.5~2岁的乳儿班、2~2.5岁的托小班、2.5~3岁的托大班；也可分为2~3岁的托班、3~4岁的托班。在运营和管理模式上，逐渐形成公办、普惠民办、非普惠民办、企业园、高校园、机关园等多种形式的托育园所，为家庭提供更多的选择，更好地应对三孩政策带来的入托压力，实现提升入托率、提振生育率。

按需供给 满足婴幼儿入托刚需

家视界

妈妈陆春说，教育孩子，首先就是爱国和爱家；儿子小锺说，“爱国不需要理由”

和孩子一起带着国旗“闯”世界

中国妇女报全媒体记者 陈妹

北京男孩小锺，4岁到北极圈追极光，5岁徒手攀登文莱国家森林公园高空观景台，6岁穿越埃及、土耳其，7岁登上海拔4700米四川亚丁五色海，8岁攀登海拔5396米哈巴雪山成功登顶，9岁追本溯源，到达长江源头和黄河源头，再次穿越可可西里无人区……

和小锺一起旅行的是他的妈妈陆春，这对母子游览过中华大地和60多个国家的许多山山水水，他们的故事，引起许多网友的共鸣，也感染着更多父母思考旅行在孩子成长中的意义。陆春和她的家庭先后获得北京市通州区十大齐家形象大使、北京市十大最美家庭等称号；2021年，陆春被全国妇联宣传部、中央网信办网络社会工作局评选为“百个巾帼好网民”。近日，中国妇女报全媒体记者采访了陆春。

坚持旅行，收获勇敢与独立

探索未知，获得成长。

2012年，陆春带着4个月大的小锺开始外出旅行。“那时候儿子经常在飞机上哭闹，但是这些情况始终没成为我们旅行的绊脚石。”陆春说，在旅行中，小锺生过病，有过不开心，也经历了很多磕磕碰碰，但是，他们没有过度保护孩子。几次旅行后，她发现孩子竟然可以独立处理一些小事情了，这大概就是坚持旅行的收获吧。

小锺3岁之前，每次出行都是一家三口集体行动；3岁之后，先生忙于工作，基本上是陆春一个人带孩子“闯”世界。“每次旅行孩子都受益匪浅，我们也能感到他身上明显的进步。”这样的感觉很神奇，大自然就是孩子的老师，这样的认识在陆春心里越来越清晰。由此，陆春更坚定了以旅行的方式锻炼孩子，让他在亲历世界的精彩、探索未知世界的过程中自我成长的初衷。

令陆春印象深刻的是2020年，她带着8岁的小锺到云南，挑战了海拔5396米的哈巴雪山，这是比很多更高海拔的山还要难攀登的雪山，历经7小时39分钟，陆春和儿子终于成功登顶了！对任何人来说，这个过程都不轻松，何况是8岁的孩子！

“小锺在到达海拔5000米时，太累了，还有高原反应，他哭了。看着孩子泪流满面，我很心疼！我一边安慰他一边默默地问自己，为什么要让这么小的孩子挑战如此高难度的登山活动？那一刻，心中掠过打道回府的闪念。然而，望着不远处的山顶，内心确实又有些不甘。”

她对小锺说：“儿子，没有几个和你同龄的孩子能站在你现在的脚下，即便我们现在放



陆春带着9岁的小锺到达黄河源头。

弃，你在妈妈心里也是最棒的。但是，妈妈想告诉你，没有人能轻易成功，只有坚持付出与努力，才能挑战一切不可能，实现自己既定的目标。现在，我们无论是进是退，妈妈都理解你、尊重你。”

小锺的情绪逐渐平复下来，态度很坚决：“妈妈，我现在感觉轻松多了，我当然不能轻易言弃，我是小小男子汉！”陆春告诉中国妇女报全媒体记者，决定带着小锺一起去挑战哈巴雪山时已做好了心理准备。当登上山顶那一刻，我们感到兴奋，更有敬畏和感恩。小锺说，如果有新的攀登机会，他还愿意尝试新的挑战。

旅行使小锺增强了战胜困难的勇气，越来越勇敢，越来越独立，目前，他是中国登上哈巴雪山的年纪最小的孩子之一。

走到哪儿，五星红旗陪伴到哪儿

2019年，陆春把长达9年的旅行故事，制成名为《你好，中国》的短视频，引起广大网友的共鸣。该短视频入选为人民日报、人民网“我们的70个中国故事”，还被翻译成英语、俄语、韩语等多种语言，在海外推广。

视频画面中，小锺稚嫩的童声“我爱你中国”，纯粹真诚，他每到一个国家，都会手捧鲜艳的五星红旗与该国小朋友合影，五星红旗就像小锺亲密无间的朋友，走到哪儿陪伴到哪儿。

陆春回忆：“小锺4岁时在小区广场玩，忽

然抬头注视着广场旗杆上飘扬的五星红旗，问我可以带着国旗去旅行吗？我当然赞同、支持，培养孩子的爱国情怀要有实实在在的举动，带着国旗去旅游就是很好的契机。”

“我们每到一个国家不仅带着五星红旗，还带一面目的地国家的国旗，去寻找该国的小朋友，一起对着镜头喊出：‘Hello China’。”陆春微笑道，小锺想告诉全世界他来自中国，同时也想带给祖国妈妈一份礼物，这份礼物就是来自全世界小朋友的问候。

2020年，他们一家人在四川稻城亚丁五色海旅行时，小锺拿出国旗拍照，周围很多人竟围过来，他们想借用小锺手里的国旗拍照。一名比小锺大两岁的男孩一直排队等着这面五星红旗，那天空已飘起小雨，虽是暑期，但因处在高海拔地区，即使穿着羽绒服仍觉得很冷，但孩子的爸爸坚持给儿子拍一张拿着国旗的照片。

“那一刻，所有人赤热的爱国心，通过这面小小的五星红旗彰显出来。”陆春说。带着国旗行走在全世界，是一件值得自豪骄傲的事情，正是因为背后有着强大的祖国，才能让他们自由行走在全世界各地，带去中国的友谊与祝福，带回全世界小朋友们的问候。

在旅行中，感悟家国情怀与亲子关系

如果说带着国旗去旅行，是小锺的爱国启

手机是正确处理亲子关系的关键

——对话《孩子玩手机，家长怎么办》作者朱煦

中国妇女报全媒体记者 周韵曩

在网络时代的亲子关系中，手机已成为家长和孩子拉锯的焦点。对家长来说，手机是造成孩子沉迷堕落、学习退步的罪魁祸首；对孩子来说，手机是掌中宝，里面有他们渴望渴求的精彩世界。两种观念拉扯下，因手机而产生的亲子矛盾屡见不鲜。

针对新时代家庭教育这一难题，近日，资深媒体人、家庭教育咨询顾问朱煦在其新书《孩子玩手机，家长怎么办》中，通过生动鲜活的案例和满满的干货，把孩子“玩手机”的问题说得清晰透彻，并针对每个问题给出了可行性建议以及富有创意的实操方案。

书中，朱煦把家长对手机的各种担心，拆分成一个个具体问题，比如：应该什么时候给孩子买手机？如何与孩子聊手机上的脏视频？孩子的手机该不该设置密码等等，指点家长辩证地看待手机问题，切断手机与成绩、与沉迷、与堕落的片面关联，从而帮助家长理解孩子的成长规律，看破孩子沉迷手机背后的真相。如何解决家长因孩子“玩”手机引发的亲子矛盾？近日，中国妇女报全媒体记者与朱煦就此展开对话。

记者：您对孩子如何使用手机给出了细致实用的建议和指导，您如何评价这本书？

朱煦：这是一本与大多数家长思维定式相

悖的书。既然家庭中确实遇到了手机这个绕不过去的“沼泽”，对抗肯定是越陷越深。铺跳板，甚至匍匐前进，才可能是通过的有效方法，本书就像一块接着一块的跳板。

本书以孩子玩手机为切入点，进入到广阔的家庭教育沃野，包含一些家庭教育理念、技术、方法，对家庭教育实操中的误区，亦有厘清作用。家长可以根据自家情况摸索到与孩子关于手机的对话门道，放弃对抗，找到更加有效的应对路径。

记者：在您以往的咨询案例中，跟手机有关的占多大比例？您是否也对家长给出了书中的建议，家长的态度如何？

朱煦：过去我咨询过的千余个案例中，100%的家长都担心孩子玩手机的问题。家长无一例外地称孩子“玩手机”，而非“使用手机”。书中内容全部是我曾经在咨询中跟家长讲过的方法内容，在咨询中，家长对我的建议有点头称是的，有将信将疑的，也有当即反驳的。

记者：为什么说，手机是当前处理好亲子关系的关键问题？

朱煦：表面看，亲子之间因孩子使用手机时间长短、看什么内容等方面发生争执，实际上是家长根本不相信孩子能自主管理好智能手机，这是对手机的彻底否定，孩子对此十分明白。

回到亲子关系，信任是基础，试图在信任不

完整的基础上奢谈建立良好的亲子关系是不可能的。手机在人类生活中的重要地位决定了手机在亲子关系中的分量。

记者：城市和乡村的家长，孩子学段不同的家长，遭遇的手机问题是否有区别？

朱煦：手机普及在今天的中国已经没有明显的城乡差别，孩子接触手机的年龄段也几乎覆盖0~18岁全程。

我有两个基本观察。一，随着城镇化进程不断推进，从大都市到小乡镇，孩子玩手机的行为特征没有区别，家长的固有观念没有区别，不因学识、经济条件有区别。二，孩子主动被动接触手机的现实，已经引起很多父母的警惕，一些9个月到6岁的孩子已经开始接触、使用手机了。

记者：给孩子一部手机，是否意味着能让他们真正融入、体验、感受属于他们的时代和世界，让他们能完整、充分地发展自己？

朱煦：你说的非常对，就是要站在这样的高度来理解孩子与手机的关系。设想一个画面，一群初中生在校外聚会，除了唯一一位同学拿出的是Ipad，其余都是智能手机，尽管上网、聊天、打游戏、刷短视频、追剧等功能都无碍，可这位拿Ipad初中生心底的无力，家长难道真的读不出来、读不懂吗？读万卷书、行万里路，手机也能丰满孩子的眼界。所以，家长修正理念的时候，就是与孩子成长时代共情的开始。

记者：与其说家长要解决孩子使用手机的问题，不如更关注自己如何陪伴孩子的问题？

朱煦：你这个话题说到了点子上。一部分孩子使用手机时间超长，内容集中在打游戏、聊天、刷短视频等，恰恰是孩子所需要的亲子陪伴不足造成的。家长不陪，孩子需要陪，手机便当仁不让。更不要说手机比偷懒的爸妈要好玩得多。

家长不要跟手机争宠，这是我在书中的一个观念。努力去陪伴孩子，花时间是其中一个方面，有质量才是根本。什么是家长有质量的陪伴？注意力集中就是最优质的陪伴。很有趣，家长自己在抱怨孩子写作业时注意力不集中，结果自己在陪伴孩子时的注意力最不集中，不是在想工作，就是想刷手机……我见过一个“奇葩”家庭，一年级就给女儿配了智能手机，妈妈孩子从此组队打XX荣耀游戏，见到我时女儿已经四年级，并未游戏成瘾。对这样倾情陪伴的妈妈我心生佩服！

记者：对于家长如何更好地使用这本书，您还有什么建议？

朱煦：这本书是千字文体例，共79篇，我比喻这就是79篇“朋友圈”发帖，家长通读选读皆可，也可以当工具手册，阅读参照。正如本书推荐者、清华大学学生心理发展指导中心副主任刘丹博士所说：反复阅读、深入理解、尝试运用。