

乐活新主张

“鸡娃”不如“鸡”自己

剥开“鸡娃”的真相，我们看到了年轻父母的焦虑，“鸡娃”的背后是家长“不让孩子输在起跑线上”的执念。在孩子教育上，父母们拼尽全力，却忘记了——孩子的成长需要“留白”，教育需要“守常”，不攀比、不随波逐流，按照孩子自然成长的节奏走，而不是按照社会公认的标准走。与其“鸡娃”不如“鸡”自己，在自己身上用力，在孩子身上看效果。希望更多的母亲能如此：“我靠自己的能力实现了目标和梦想，对于生活这杯酒，妈妈干了，孩子你随意。”

胡杨

今年“五四”青年节一大早，我给读研一的儿子发了一个红包祝他节日快乐。同时还发朋友圈说：“从没‘鸡娃’过，这个小小少年如今变成了英俊青年。其实，如果你不‘鸡娃’，只要娃人格完整，心理健康，很可能反而是以后的赢家。”

“鸡娃”的背后，是教育“内卷”和家长的焦虑执念

最近电视剧《小舍得》火了，“鸡娃”一词也满天飞。我认真百度了“鸡娃”，才知道还有“青蛙”“牛蛙”“素鸡”之类。

“鸡娃”，指望子成龙、望女成凤的家长打鸡血般不断给孩子安排各种学习课程和活动的行为，是近几年北上广深家长们十分流行的一种教育方式。“青蛙”，指普通孩子，也叫普娃；“牛蛙”，指某一方面或多个方面非常优秀的学生。如奥数的好的叫“奥数牛”，能看英文原著的叫“英文牛”，两项兼具的叫“英奥混血牛”……“素鸡”，鸡血级别的素质教育，比如专攻钢琴、围棋、马术、冰球等，一般都是一对一课程。

不看不知道，看完笑一笑。我当即发朋友圈道：“原来我们孩子是‘青蛙’。怪不得小时候每次洗澡前，他都大喊‘池塘放好水了吗？’然后兴冲冲地跳进浴缸。”

就像给成人挂标签，给孩子分三六九等，这本身就是社会之“怪”现象。记得我儿子上小学一年级时，我去开家长会，老师把班里孩子分了4种，我儿子在第四种“调皮捣蛋型”里，我当即就对这位老师投出了“不信任票”。

其实“鸡娃”现象早已有之，只不过近些年愈演愈烈罢了。那年儿子小升初时，校友永文打电话说她买了学区房，孩子上了重点中学。在听说我连奥数都没让孩子学，她直言不讳道：“你也太不负责任了吧，现在哪个孩子不学奥数，家长都在搞学区房！”她的指责让当时倍感焦虑的我颇为恼火。

最近看到作家李筱懿的一段话，可谓一语中的。“我几乎是在热搜上追完了《小舍得》全剧，可见‘鸡娃’的话题度之高。有意思的是，《小舍得》的本意，其实是让家长舍弃望子成龙、望女成凤的执念，而不是舍得了钱和脸面去疯狂‘鸡娃’。作为一个也即将迎来女儿小升初的妈妈，我其实特别能理解这种类似热锅上蚂蚁般的焦虑……这一代年轻父母面对的底层焦虑，更多却是和南儒如出一辙的，即：怎么接受孩子连自己都不如呢？”

《小舍得》剧情是围绕着小升初展开的，几家人为争夺顶级奥数校外培训机构的入班名额，主动或被迫挤上了奥数这座独木桥。剧中奥数班的老师说：“报班就像在剧场看戏，前排站起来

了，后排也不得不站起来。还有人站在椅子上，甚至有人把梯子也架起来了。”这不就是教育“内卷”的真实写照吗？《小舍得》一边热播一边引起了争议，有人指责该剧“贩卖焦虑”又“充斥补课广告”，甚至呼吁禁播。

拒绝“内卷”，家庭教育也要学会“舍”与“得”

的确，剥开“鸡娃”的真相，我们看到了年轻父母的焦虑。教育焦虑当然不是一部剧能制造出来的，只能说这部剧恰巧准确戳中了家长们的要害。而作为过来人，我深深知道——“鸡娃”的背后是家长“不让孩子输在起跑线上”的执念，这本质上也是家长纾解自身焦虑的“出口”。

在孩子教育上，我一直是“粗放派”，走了一

条“少有人走的路”，即：按照孩子自然成长的节奏走，而不是按照社会公认的标准走。用今天的话说，其实就是拒绝“内卷”。面对当时的奥数以及课外班的战车，我们选择“不上”。

记得儿子上初二时，有一次他哭诉道：“人家父母都哭着求孩子上课外班，我是哭着求你给我报课外班。”我当时的理由是：“老师课堂布置的作业你都不做完，分内的事情都没完成，为什么要我花冤枉钱？”而且就报班之事，我咨询了孩子学校的教导主任，她的一席话坚定了我的信心，她说：“现在孩子正经课堂不学，专门比着上课外班。”

生活中，有时是你遇到的那些“贵人”，帮你做出了重要决定。在奥数问题上，当年我认识了一位反对奥数的教育专家杨东平教授，他的理论我非常认可。

其实为人父母，与其说要去教育孩子，不如说要加速自我成长。是孩子，在推动我们去思考、学习、取舍。正是那些年，我开始学习《道德经》，老子的“无为而治”“反者道之动”等，就像一枚枚定海神针，为我护航。

我一直认为“会玩的孩子有未来”，在孩子童年时光，玩比学知识重要。所以我儿子的童年是玩过来的，他从来都不缺少玩伴，也能自己玩得很开心，不需要父母陪伴。每逢周六日，当我从繁忙工作中抽身出来，我们唯一想的就是一——该去哪里玩，而不是奔走在上课外班的路上。儿子上小学，就近入学，我从阳台上就能看到他背着书包放学回家的小小身影；初中时他也在小区附近完成。

有时退一步海阔天空，这些年，我一直秉持“在自己身上用力，在孩子身上看效果”的育儿原则，在孩子教育上，不攀比、不随波逐流，需要勇气更需要破除成见。比如“不要让孩子输在起跑线上”，很可怕的是，大人们一而再再而三地将“起跑线”前移，可怜天下孩子们。

现在我常常开玩笑说：“我孩子的起跑线在大学二年级。”我也常常感慨万分：“儿子考上北大交大研究生后，我终于扬眉吐气了。”这扬眉吐气是指，摸着石头过河的我终于迎来“落地开花”的结果。

在孩子教育上，父母们拼尽全力，却忘记了——孩子的成长需要“留白”，教育需要“守常”。过度的智力开发无异于拔苗助长，过早将孩子绑上竞争的战车，很难培养出人格健全的孩子。

路遥知马力，一个人的自驱力才是决定他能走多远的关键因素。如今的家长，太过有为、太用力，会剥夺孩子成长的空间，抹杀孩子的创造力。一句话，即使在如今教育“内卷”时代，我们也有“破圈”的可能。“内卷”容易让家长连同孩子用忙碌来代替思考，用“不得不”来掩盖自己无能为力。

今年母亲节，我发朋友圈写道：“每个母亲都是一本教科书，活成自己最好的样子，让孩子一生慢慢阅读。正如纪伯伦《论孩子》里的诗句：‘你是生命之弓，孩子是生命之箭。生命瞄准无靶的未来。用全力将你这弓拉弯，使箭能飞得迅速长远。请幸福地承受这弯曲吧，命运眷顾飞翔的箭矢，也同样眷顾沉静的弓。’”

的确，与其“鸡娃”不如“鸡”自己。希望更多的母亲能像李筱懿那样：“我靠自己的能力实现了目标和梦想，对于生活这杯酒，妈妈干了，孩子你随意。”

乐活日子

沧江路

这几天，一股淡淡的清香霸占了家里狭小的走廊，香飘入鼻，顿觉浑身舒畅。香味起处，是4盆被营养袋紧紧包住的鸳鸯茉莉，花开得正欢，蓝白相间的花朵点缀在绿叶丛中。挂在走廊木架上的两只鸚鵡，仿佛也被香味刺激了，整日冲着茉莉花叽叽喳喳叫个不停。

自从儿子外出上大学后，妻子打着生活需要音乐的旗号，买来一对大小、花色、音质一模一样的鸚鵡。于是乎，每天上班前要把鸚鵡挪到走廊晒太阳，中午回家第一时间给鸟笼食槽装填食物和水，晚上天黑了又收笼进厅。

鸟语、花香，让原本有些清冷的家平添了许多生动气息。“狗大妈，鸚鵡饿了，要吃苹果。”“狗大爷，鸚鵡在骂了，快洗鸟屎了。”3岁多的侄子每天从幼儿园回来第一件事，就是挥动着稚嫩小手，对我们老两口发号施令。

“狗弟”是我三弟的儿子，才牙牙学语，我和妻子也一直把他当成我们的“二弟”来对待。也许是小孩子天性使然，“狗大妈，狗大爷，狗大哥，狗弟”成了我们的专属昵称。“狗弟”天生情感细腻，逗人喜欢，而且极具音乐天赋，抖音、快手的热门歌曲一听就会。生活琐碎，难免磕磕碰碰，每次我和妻子感觉对方说话语气或动作有点过激时，另一方都会马上把“狗弟”推出来，于是“战火”烟飞云散。

那天“狗弟”从幼儿园回来，就把目光指向4棵茉莉花说：“狗大妈，快把花摆在桌上，我们来喝茶。”他自己还跑进屋拿来了4个杯子和零食，有模有样地摆在茶桌上。这四个杯子出身于当地土陶厂，当时妻子拉着小侄子的手一笔一划在杯子上刻下“狗大爷、狗大妈、狗大哥、狗弟”的字样。小侄子虽读不懂文字，却记住了哪个杯子是谁的。

鸟鸣快吟唱，花淡淡清香，“狗弟”“狗哥”“狗大妈”“狗大爷”的小日子就这么悠悠地过着。生活仪式感，满满的。

鸟语花香小日子，悠悠过

乐活态度

幸福，是能看见自己的拥有

幸福是一种感受，如果你的期望值很低，实际得到的东西超过期望，幸福感就会从心里悠然升起。如果幸福一直是别人家窗户里的繁华，那么你永远不可能得到。在平凡的生活里，比下不比上，经常提醒自己知足，能看见自己的拥有，才能感受到幸福。而独立的人，如同长向云端的树，从容自处，自己本身就是幸福的源泉。

林采宜

幸福是什么？幸福不是你得到了多少，而是你得到的东西和你所期待的东西之间的差距。

其实，幸福是一种感受，是我们经常提到的“获得感”。它跟你获得多少东西（钱财、地位、荣誉、情感）没有直接关系，跟你获得这些东西时的满足程度有关。如果你的期望值很低，实际得到的东西超过期望，幸福感就会从心里悠然升起。

怎样才能得到幸福？最简单方式就是降低期望值，俗话叫知足。贪婪的人，不知足的人，永远不会幸福，因为一个目标实现了，下一个更大的目标就在前头等着……欲望是一只会长大的小兽，你不不断喂养，它会不断长大，直到它长成庞然大物，吞噬你所有的时间和精力，把你整个人生的生命撑爆。

这只欲望的小兽，在世俗社会有一个雅称叫“成功”。在不断追求更高的目标、更好的生活之路上，很多人耗尽了生命的全部。能够控制自己贪婪的人，不是没有欲望，而是能时时刻刻看见自己的欲望，看见它在膨胀时的非理性，看见它在吞噬很多生命中美好的东西……看见，是控制的开始。正如你低头看见自己肥

肥的肚脐，自然会有控制饮食和减肥的动力。看见欲望的理智，会让你经常提醒自己知足。

其次，创造好的人际关系，也是活得幸福的秘诀。绝大部分人都活在关系当中，好的人际关系是互惠型的，彼此滋养；坏的人际关系是互惠型的，彼此消耗。如果说幸福如同空气的味道，那么人际关系就是你时时刻刻在呼吸的“空气”。

美国哈佛大学医疗中心一项持续80年的跟踪研究显示，对人的幸福指数影响最大的因素，是个人和家人、朋友的亲密程度。因为“那些对自己的关系感到比较满意的人，和那些知道自己需要时可以获得周围人身心方面支持从而有安全感的人，在晚年的身体和头脑也更加健康。”而身心健康，是获得幸福的基本前提。

通往幸福，还有一条小径，叫作“独立的人格”。人的幸福感，有些来自于外部环境，比如物质的丰盛、人际关系的温暖，还有一些来自于自己内在世界的丰富和美好。

很多人会不知不觉困在时代的蛛网里，被各种焦虑的洪流带着节奏。在群体中才能幸福的人，群体的认同如水，他是鱼，鱼儿离不开水。所以，孤独不被认同，对于有些人来说，意味着痛苦。

而独立的人，如同长向云端的树，从容自处，自己本身就是幸福的源泉。年轻的时候，大部分人都会在这个热闹的世界里孜孜不倦寻找自己的另一半。成熟之后，有些人会发现，其实每个人都是完整的，根本不存在所谓的“另一半”，也不需要所谓的“另一半”。

如果你有能力享受孤独，那么，独立站成一道风景，幸福就坐在你的心底。通往天堂的路很窄，走在天堂之路的人，都是自带光芒的独立之人。

无论如何，要获得幸福感，最重要的是看见自己的拥有。大多数人总在羡慕、期待自己没有得到的东西，而不是珍惜自己所拥有的一切美好。如同一个小姑娘，总是抱怨自己缺一双漂亮鞋子，却不知道这世上有一些人，由于各种原因连一双完整的脚都没有。

很多时候，我们追求幸福，就像一只绕着圈子寻找尾巴的猫。更多时候，谈到幸福，我们的心如同宇宙，明明拥有一切却偏偏叫作“太空”。如果幸福一直是别人家窗户里的繁华，那么你永远不可能得到。

能看见自己的拥有，才能感受到幸福。如何看见自己的拥有呢？很简单，在平凡的生活里，比下不比上。例如多看几眼没有脚的人，就会知道有一双可以自由行走的脚，是多么幸福。

