“双减”之下，家长需给孩子做“减法”

乐活新主张

在现实生活中，有多少父母用“鸡娃”来逃避自己的人生？父母的所作所为，便是孩子生活的全部；孩子的改变，常常来自父母的再成长。我们需要的也许是做“减法”，家庭教育的真髓在于“留白”，在于“你的无为、孩子的有为”，让孩子发展、发挥自身的潜力，渐渐成长为顶天立地、大写的人。

优质父母：在自己身上“加”，在孩子身上“减”

编者按

9月1日，将迎来“双减”政策落地后的首个开学季。新学期、新环境、新政策，孩子们可以卸下重负以全新状态走进校园，而家长们却是喜忧参半，甚至还有莫名的不安。

这些年来，社会、学校、家庭都在不停给孩子们做“加法”，说到“家庭教育”基本就等同于舍得花钱报班，家长们竞相让孩子上各种课外班，不少父母满脑子都是“赢在起跑线上”的执念，于是教育内卷越来越严重，孩子身心健康不堪重负。还教育予学校，还童年给孩子，让教育回归本质，消除普遍焦虑，这也是“双减”政策的初衷。

其实，家庭教育的真谛在于良好的家庭环境、父母的亲密关系以及家长的言行品学、以身作则的示范。教育问题始终是父母要先提升自己，才能支持孩子成为更好的自己。而孩子的改变，也常常来自父母的再成长。有所为，有所不为，才是真正的优质父母。

“双减”并不是让孩子和家长双双“躺平”，而是让每个家庭和孩子可以走自己的路。这条路，其实比考试竞争的路更艰难，需要家长们付出更多的耐心和爱，而不是蛮力和金钱。其实，做父母的最高境界，不是你在管理孩子，你需做好自己，在一言一行中展示你的世界观、人生观，这样教育就成为孩子内在的自觉过程，而非外力的干预。

为人父母，的确需要不断学习和更新自己。你是想做“舍得为孩子花钱”的第一层次的家长，还是要做“尽己所能支持鼓励孩子成为最好的自己，也以身作则支持孩子成为真正的自己”的第五层次的家长？

■ 胡杨

前几天跟女友吃饭，她问起孩子的事，我欣慰地说：“以前一直是问号，现在变成惊叹号了！”从没给孩子报过课外班的我，一直相信“一切都是最好的安排”，用庄子的话说就是“过而弗悔，当而不自得”。关于家庭教育，我的体会就是：家长深耕自己，孩子就不会差。

“双减”：开启教育纠偏，让每个家庭和孩子走自己的路

前不久，北京召开的“双减政策发布会”宣布，除了“不得占用法定节假日、休息日和寒暑假补课；不再审批新的学科类教育机构，不得线上培训和线下拉人头；不给家长布置作业，不让家长批改作业”。对此，我拍手称赞。我以为，“双减”就是要正本清源，还教育予学校，将家长从焦虑不堪中“救出来”，将孩子从名目繁多的校外培训机构里“抢回来”，回归教育本质，按照孩子成长规律，行教育之事。

然而，这样的利好政策也遇到一些父母的不理解以及更多家长的无所适从。多年来家长们已经习惯“把孩子交出去”，而所谓的“家庭教育”早已变成了“舍得”为孩子花钱、花时间、报课外班的代名词。不少家长满脑子都是“赢在起跑线上”的执念，塞满了“孩子智力开发越早越好”等理念……于是乎，社会上攀比风气越来越浓，教育内卷越来越严重，孩子身心健康不堪重负。

的确，“用力”过度以及忽视孩子成长发展的自然规律，是现代社会家庭教育的症结。这些年来，社会、学校、家庭都在不停给孩子们做“加法”，后来发现“学了那么多却还是过不好这一生”。

反思一下，我们需要的也许是做“减法”。记得《救救孩子，还是救救你自己》一书中写道：“我们在衡量一个人对另一个人是否有爱或爱有多深的时候，往往看对他们做了什么，而没有想到关于爱，其实更在于——你没有做什么。”“有意识教练”高琳老师也说：“很多父母们一直都在致力于开发孩子的潜力，却没有意识到在这个过程中，他们把自己活成了孩子最大的干扰。大家都在讨论教育焦虑、内卷、拼爹，但事实上，哪怕我们没有任何资源给到孩子们，不把自己活成他们的干扰，就已经是造化了！”

的确如此。那些年，当我学习《道德经》里“为学日益，为道日损”时，就开始力行“减法”生活，在孩子教育上亦如此。没有刻意择校，没上过奥数以及课外班，我们“有的”是太多孩子童年美好的亲子时光……我的孩子一路“平平”走来，“大二”之后开始发力考上研究生……原来他的起跑线在这里。

也许，我们该从鲁迅呐喊的“救救孩子”角度来看待“双减”。“双减”，不是让孩子和家长双双“躺平”，而是让每个家庭和孩子可以走自己的路。

父母要先提升自己，才能支持孩子成为更好的自己

人民日报近日有一篇文章《教育改革要从家庭教育开始》中讲到了家长的“五个层次”：第一层次：舍得为孩子花钱；第二层次：舍得为孩子花时间；第三层次：开始思考教育的目标问题；第四层次：为了教育孩子而提升自己；第五层次：尽己所能支持鼓励孩子成为最好的自己，也以身作则支持孩子成为真正的自己。

作为家长，你在哪个层次呢？对照此表之后，我发现自己做的最好的恰恰是最后两条。

那天听一个朋友说，现在的“90后”“00后”吃定了“60后”“70后”，大意是说以后“啃老族”将越来越多。这种说法当然过于悲观了，但的确需要警惕。如果在孩子成长过程中，父母一味地“给给给”“加加加”，不惜越俎代庖，确实容易养成“躺平”“啃老”的孩子。而家庭教育的真髓在于“留白”，在于“你的无为、孩子的有为”，让孩子发展、发挥自身的潜力，渐渐成长为顶天立地、大写的人。

所以，教育问题始终是父母要先提升自己，才能支持孩子成为更好的自己。要求孩子做到的，父母首先要做到；不许孩子做的，父母首先不能做。但在现实生活中，有多少父母用“鸡娃”来逃避自己的人生？在这种情况下，所谓的“家庭教育”最后变成了“怎么才能让孩子改变？”其实这是方向错了，孩子的改变，常常来自父母的再成长。

父母应做好自己，演示给孩子看

“有所为，有所不为，才是真正的优质父母。父母的所作所为，便是孩子生活的全部。死磕自己才是正解。”高琳老师说。

童话大王郑渊洁在总结其为人父的经验时说：“为人父26年，最深刻的体会如下：闭上你的嘴，抬起你的腿，走你的人生路，演示给孩子看。合格父亲的标志：和自己较劲，不和孩子较劲。”

最近，每当我擦地板时，心里就默念道：“儿子，妈妈能为你做的就是，把你脚下踏过的每一块地擦得干干净净；让你吃到的每一餐饭，都充满妈妈的爱。其他的，你自己搞定！”我坦言，自己是一个“自私”的妈妈，而不是一个“全心全意”为孩子的家长。与大多数家长相比，我更愿意好好做自己，让孩子看。

为人父母，的确需要不断学习和更新自己。做父母的最高境界，不是你在管理孩子，你只是展示你的世界观、人生观，这样教育就成为孩子内在的自觉过程，而非外力的干预。

乐活态度

当妈妈，切忌走入『密集母职』怪圈

如今，“密集母职”文化越来越成为城市家庭的主流，很多家庭正在无意识地变成“密集母职”家庭。有人还把妈妈与孩子做了荣辱与共的关联，似乎孩子的成功就是妈妈的成功，孩子的失败就是妈妈的失败。其实，一个女人除了当妈妈，她还有其他社会身份。在育儿领域，妈妈也要学会做“减法”。

■ 梁爽

我很喜欢一个小女孩，我和女孩的妈妈也是好朋友。可是自从小女孩上了一年级后，我和小女孩以及她妈妈只见过一次面。好几次我主动约她，她不是在送孩子去培训班的路上，就是在陪孩子弹钢琴，或者在监督女儿背课文……她家是新买的老破学区房，客厅里有儿童把杆和钢琴等新家具，让我想到中学墙上贴的标语：一切为了孩子。

我明白她的人生接到了新指令——做一个好妈妈，但我也看到她的一部分似乎被什么东西吞噬了。突然想起一首歌《花吃了这女孩》，女孩小时候，可能会被像花一般的爱情吃掉；而长大后，可能会被所谓的“密集母职”风气吃掉。

“密集母职”文化正悄悄侵蚀城市家庭

“密集母职”的概念，是20世纪90年代由莎伦·海斯提出的，用来描述一种在社会上越来越普及的观念和风气：即妈妈首先应该是照顾者，应该投入大量的时间、金钱、精力、情感和劳动，来集中抚养教育孩子。育儿专家沈奕斐说，她在研究中发现很多家庭，全家人的生活完全围绕着孩子进行，从居住到经济再到假期安排，都是以孩子的需要和节奏为主，亲子关系高于夫妻关系，更高于代际关系。

虽然女性自愿承担起照顾孩子的第一责任，但现实情况往往是妈妈忙里忙外，其他家庭成员还觉得她瞎忙、白忙活，比如：孩子若有头疼脑热，妈妈会受到来自爸爸或家人的质问“你怎么照顾孩子的”；孩子学习，老师大多会要求妈妈监督，还有“你看看别人怎么当妈”“你是怎么当妈的”诸如此类的怪罪，许多职场女性还会因为无法全心全意照顾孩子怀有愧疚感……这些都是“密集母职”风气的表现。

如今，“密集母职”文化越来越成为城市家庭的主流，很多家庭正在无意识地变成“密集母职”家庭。而一个女人母职过重，很容易因为孩子的事情，跟老公吵、跟婆婆吵，家庭关系剑拔弩张，夫妻关系日益变淡。最可怕的是，有人还把妈妈与孩子做了荣辱与共的关联，似乎孩子的成功就是妈妈的成功，孩子的失败就是妈妈的失败。

而“密集母职”的家庭，孩子更容易被教育成独立性差、逆商低、叛逆心强、容易走极端的孩子。因为“密集母职”的妈妈可能不舍得孩子犯错，没耐心等孩子改进，就把自己的经验告诉孩子，如此会挤压孩子自主成长的空间。而且孩子如果负担母亲更多的荣耀感，会变得压力山大，无法自由选择自己想要的生活。

女性不要被“密集母职”风气吃掉

其实，一个女人除了当妈妈，她还有其他社会身份，有人以当母亲为乐，但也有很多女人想把自己的社会属性或专业技能发扬光大。

我在有了女儿之后，常提醒自己和家人：我不能被“密集母职”的文化和风气吃掉。比如我一直给孩子做降低关注的刻意练习，她自己玩时，我不会去打扰她、纠正她。当我实在累了，我会说妈妈需要休息一会儿；当我有写作计划，我会说我需要工作一会儿。对于老公，我也常提醒他，下班回家后，先来亲亲我，再去亲女儿。

其实，我也曾试过全盘围着孩子转的生活方式，那段时间我停止社交，交友仅限妈妈圈，“专心带娃”成为我的置顶任务。可是一段时间后，我发现自己状态差到极点。于是我开始把锻炼、社交、开母婴公众号列入计划，我发现自己又复活了。

当妈妈，真的很累。但当我们把育儿标准稍微放低一些，也许就“柳暗花明又一村”了，千万不能一方面“妈妈是超人”，同时又上演“爸爸去哪儿了”。在育儿领域，妈妈也要学会做“减法”。对我来说，我只想抓住最重要两点：一是母女关系亲密；二是感受做母亲的快乐，且在自己的事业和爱好方面有两把“刷子”。

“好妈妈”各有各的精彩

乐活感悟

■ 许小米

我和瑾梨是无话不说的好朋友，我们常在一起互相探讨育儿之道，最近聊到了“我能称得上是一个好妈妈吗”这个问题。在我看来，瑾梨是一个好妈妈，她的小乐宝特别独立，有很强的创造力和动手能力。有一次参加一个丛林探险活动，同龄孩子都选择难度较小的项目，只有小乐宝选择了很有挑战性的项目。但瑾梨每次说乐宝，总觉得她太有主意了。比如乐宝因为颜料弄到头发上洗不掉，她就“自作主张”把头顶头发剪掉了。

我女儿茶包也是一个独立性很好，很有运动和语言天赋的孩子，她的自我学习、管理能力都很强，像游泳、自行车、轮滑、滑板这些运动，都是她自己扑腾会的。整个小学阶段我也基本没辅导过作业。弟弟二胖却是另一个方向，做作业能拖则拖。但二胖却有很好的专注力及记忆力，是家里的“小百科全书”。

如果“好妈妈”有打分系统，有若干指标作评价，瑾梨的得分一定比我高。的确，在很多方面，我都不算是一个称职的好妈妈，包括孩子日常饮食起居的照料、家校互通、课余时间的亲子活动、社会实践等。我一直想把家当成青年旅舍一样，无论大人、小孩都是平等的，各自完成自己的事情，大家在一起共同讨论、共同娱乐，假期就结伴旅行。孩子们平时在学校的事情，我参与度很不够，也耽误了不少事。

但是，我和瑾梨都算是有自省能力的妈妈。虽然每个孩子不一样，每个家庭都有自己的教养之道，但我们都希望孩子们可以从家庭、从母亲这里，感受到生活的力量以及爱的最单纯模样。为此，我们都要努力——成为更好的母亲。

社址：北京市西城区地安门西大街103号 邮政编码：100009 联系电话：新闻57983124 新媒体57983164 发行57983237 广告57983080 订阅处：全国各地邮局 国外发行：北京399信箱 国外发行代号895D 定价：全年396元 每月33元 广告经营许可证：京西工商广字第0127号 人民日报印刷厂印刷 法律顾问：北京市格平律师事务所郑菊芳律师