

习近平家语

勤俭是我们的传家宝，什么时候都不能丢掉。要大力弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统，大力宣传节约光荣、浪费可耻的思想观念，努力

使厉行节约、反对浪费在全社会蔚然成风。

《在第十八届中央纪律检查委员会第二次全体会议上的讲话》（2013年1月22日）

家视界

“兔爸”言传身教践行温柔、民主、智慧家教理念

一个繁忙父母养育孩子的成功范本

一家三口
10年30万字
的“日记对话
体家书”辑录成《兔爸家书》出版。书中有许多对家庭教育理念的探讨，被誉为“一家三口的成长喜剧故事”“繁忙父母养育孩子的成功范本”。



“兔爸”学堂的家教分享活动深受欢迎

炜署名“小朋友”，“兔妈”署名“中朋友”，“兔爸”署名“大朋友”，3位朋友之间无话不谈，以心换心平等沟通。

让“兔爸”一家人没想到的是，这种方式无意中创造了一种全新的家书文体——“日记对话体家书”。一家三口的书信留言持续了十年，累计30多万字。程敏的教育之道得到充分肯定，2010年获评“广东省首届十大杰出父亲”称号。2011年，他将前9年的亲子书信对话编辑成书《怪爸爸笨女孩》，风靡一时。程敏践行的温柔、民主、智慧的教育方法，与“虎妈”“狼爸”形成鲜明对比，“中国兔爸”的称号由此传开。

今年是《怪爸爸笨女孩》出版的第10年，在专家的建议下，程敏将家书重新整理，出版了《兔爸家书》。程敏介绍，这是《怪爸爸笨女孩》的升级版，内容更丰富，形式更活泼，点评更厚重，可读性更强，编排更精美，被誉为“一家三口的成长喜剧故事”“繁忙父母养育孩子的成功范本”。

此次《兔爸家书》更加完整展现“我爱我家”的内容。书里增加了炜炜读高三和大学时的留言，形成十年交流完整版。该书还有一大亮点，原来在《怪爸爸笨女孩》一书里隐身的“兔妈”黎海燕这次亮相了。她对女儿的关爱集中在女儿应注意的学习生活事项，更注重细节，心思更缜密。《兔爸家书》还晒出了黎海燕多年来在便利贴、活页纸、各种小纸片上写给程敏的留言纸条，现存四百多张，字里行间满是妻子对丈夫的关心，是一封封朴素而情深意切的情书！

中国少年儿童新闻出版总社原总编辑、首席教育专家、“知心姐姐”卢勤在《兔爸家书》序言中说：“读了《兔爸家书》，你会明显感受到，‘温暖的家’并不来自宽敞明亮的豪宅，并不来自自不完的巨款，也并不来自父母的权势，而是来自和谐、亲密的亲子关系，来自充满温度的‘知心对话’。”

是可以复制的。

10年30万字的“日记对话体家书”

“60后”的程敏出生于中医世家，最初的职业是一名骨科医生。2001年，程敏弃医从商，创办了广告公司，之后工作极度繁忙，常常晚上回到家时女儿已睡觉，早上女儿上学时他却还没醒，同在一个家里，父女却经常见不到面。“兔爸”工作繁忙，“兔妈”身为银行高管也经常加班到很晚。女儿炜炜伤心地找妈妈哭诉：“妈妈，我好像流浪狗一样，为什么爸爸开公司以后从来不接送我？”

程敏听说后非常自责。最终，他想到了用纸和笔，通过书写的方式每天和女儿对话，虽然工作繁忙，但他依然可以在心灵和情感上陪伴女儿成长。于是，一家人携手建立了一个家庭“家书互动沟通机制”，女儿炜

「兔爸」全家福

中国妇女报全媒体记者 林志文

“兔爸”程敏最近很忙，一家三口10年30万字的“日记对话体家书”辑录成《兔爸家书》刚刚出版，他一边忙着给各界专家和粉丝赠书、寄书，一边继续忙着与家长们分享自己的家庭教育理念。

中秋节假期过后，在位于广州市番禺区的“兔爸”学堂，程敏接受中国妇女报全媒体记者的专访，分享了他的育儿心得和做法。他说，好的家庭教育是父母的言传身教，自己从母亲身上看到这种榜样的力量，又通过言传身教去影响自己的孩子，还通过不断分享传播，希望影响更多的家庭。

教育专家评价，“兔爸”的家庭教育很好地践行了诠释了有效家庭教育的理念，是一个成功的家庭教育范例。“兔爸”家是一个平凡的普通家庭，他们能取得教育孩子的成功，而且带给全家人满满的幸福感，其经验

“夫妻互动与婚姻关系”调查发布

消极互动是中年夫妻关系危机重要原因

方晓义 陈子源 闫锦 马姍杉 童薇 王玥宁

由北京师范大学婚姻家庭咨询专家方晓义教授带领的婚姻实验室日前发布《“夫妻互动与婚姻关系”调查结果报告》。该调查在网络上发起，吸引了20余个省市自治区的参与者。该调查主要探讨了参与者在夫妻互动模式、家务分工模式和互动行为模式等方面存在的性别和婚龄差异，并分析了夫妻互动模式对婚姻质量和稳定性的影响。

妻子是家务的主要承担者

调查表明，在众多参与者中，84.1%为女性，且在各个婚龄段中男女比例为2:8左右。这说明女性对自己的婚姻更为关注，也更愿意参与婚姻研究。婚龄较短的夫妻对研究的参与热情高于婚龄较长的夫妻，其中，26.3%的参与者婚龄在五年以内，婚龄5~10年及10~15年的参与者分别占24.0%

和17.4%，说明婚龄10年以内的夫妻更关注自己的婚姻状态。数据显示，仅20.8%的参与者没生育子女，在为人父母中，孩子就读小学的参与者占21.8%。

调查表明，在家务分工上，“主要由妻子承担”是最为常见的家务分工模式，多于“共同承担”和“主要由丈夫承担”。具体而言，涉及饮食起居等各项日常家务中，“主要由妻子承担”都是占比最高的模式，丈夫承担洗碗、财务管理、与外人打交道比例稍高，其中仅维修一项“主要由丈夫承担”的占比超过了半数。这反映出在日常家务分工上，妻子是主要的承担者。同时，照顾和教育孩子也是重要的家务事项，“主要由妻子承担”依旧是最为常见的家务分工模式。这说明，妻子通常花费更多的时间精力在陪伴和照顾孩子上。

此外，在不同的婚龄段，家务分工模式的分布存在差异。在各项日常家务和涉及孩子的家务分工中，大部分呈现出随着婚龄增加，“主要由妻子承担”这一分工模式的比例先增再减的规律，在婚龄15~25年的夫妻

中，“主要由妻子承担”的模式比例最高。通常，这个阶段的夫妻正处于事业上升期，孩子读中学，因此夫妻更有可能对于家务的分工有新的方案，相对于其他婚龄阶段，中学生母亲普遍承担了更多的家务。

丈夫承担家务有利于妻子的婚姻质量和稳定性。调查还显示：对女性而言，丈夫承担的家务量越多，他们报告的婚姻质量和稳定性越高；对于男性，家务分工和婚姻质量与稳定性则没有直接联系。这在一定程度上表明，目前普遍存在的“主要由妻子承担”家务分工模式不利于妻子的婚姻体验，丈夫应该更多地分担各项家务中。

夫妻互动行为模式存在婚龄差异

这项调查关注了五种常见的夫妻互动行为模式，分别是：友好主导与友好服从、敌意主导与友好服从、敌意主导与敌意服从、友好主导与敌意服从。从定义来看，前两种是积极导向的互动模式，后三种是消极导向的互动模式。

调查结果表明，各种互动模式的出现频率存在差异，但从整体来看，积极导向的互动模式比消极导向的互动模式更为常见。

此外，各种互动行为模式出现的频率还存在婚龄差异。调查结果显示，不同婚龄段个体间的婚姻稳定性和质量存在差异，婚龄在10~15年的参与者报告的婚姻稳定性和质量都处于最低水平，与消极互动最容易出现阶段是一致的。在婚姻初始阶段，双方的情感浓烈而亲密，而随着婚姻的进程，双方的感情在中年逐渐降温，面临较多的危机，但是在经历了一段低潮期之后，又会逐渐升温，恢复亲密的状态。这在一定程度上说明了夫妻互动与夫妻关系之间存在联系，消极互动的存在很可能是导致不良夫妻关系的重要原因。因此，对于那些消极互动的中年夫妻来说，应该放下敌意，积极沟通，学习积极导向的互动模式，或许有助于应对关系危机，提升婚姻质量和稳定性，维护家庭和谐。

（本文由北京师范大学发展心理研究院婚姻家庭研究与咨询中心特约供稿）

家事调查

集思录

■ 简言

近日，广东媒体报道，中山市悦辰电子有限公司创新推出“妈妈岗”，让妈妈们“弹性上班，同工同酬”，带娃、工作两不误。目前，在人社、妇联、镇街、企业联动下，中山市已先后推出三批“妈妈岗”职位，帮助超过400名女性实现在“家门口”灵活就业，近期还推出超过500个新岗位。

悦辰电子最初设立“妈妈岗”，是抱着做公益的心态，帮助农村妇女就业，后来却发现，公司也是受益者，在“妈妈岗”工作的女工基本是本地人，流动性很小，大大缓解了企业的用工难题。公司给予妈妈们同工同酬、同等福利待遇，妈妈们有事可以随时请假，工作满一年有5天带薪年假和5天旅游探亲假，对公司的这种人性化措施，妈妈们以保质保量、高效率完成工作予以回报，可谓企业与员工的双赢。

无独有偶，据报道，山东众客食品有限公司也为婚育女员工设计了“妈妈班”，采用弹性工作制，妈妈们可以灵活掌握上下班时间，按件计酬。这种兼顾女职工照顾家庭需求的用工模式同样让企业获得了回报，2020年，公司销售额达到18.04亿元，疫情期间逆市同比增长了1.96%，企业与员工实现互利共赢。

企业设立“妈妈岗”与“妈妈班”，不仅是支持女性就业，也在一定程度上为妈妈们照顾孩子提供帮助，在国家实施三孩生育政策及配套支持措施的大背景下，这样的用工模式无疑值得提倡，也证明企业在助力养娃这件事上大可作为。

我国改变生育政策，配套实施积极生育支持措施，就是为了应对人口老龄化，保持我国的人力资源禀赋优势，为高质量发展提供有效人力资本支撑和内需支撑，巩固全面建成小康社会成果，也是为生育家庭解除后顾之忧，满足更多家庭的生育意愿，提振生育水平。所以，生育子女如今已不仅仅是家事，也是社会大事。这一点已成社会共识。而愿不愿生娃，敢不敢生娃，生一个还是两个乃至三个，育龄夫妻的生育意愿除了生育观念的影响，主要取决于生育成本，是否能承担养育孩子的费用，有没有时间很好地照顾孩子，生孩子会不会影响自己的职业前途，诸如此类都是育龄夫妻尤其是女性担忧的问题。这些问题很大程度上与就业的难易和企业的员工政策、福利待遇等相关，所以，提振生育水平，除了国家政策的支持，企业的作为相当重要。

企业助力养娃，老一辈职工几乎都有深刻的感受。计划经济时代，许多企业、机关都设有托儿所、幼儿园，一些大型国企甚至还有子弟学校，女工们可以定时去托儿所哺乳，父母上下班接送孩子非常方便，职工们以厂为家，对企业感情深厚。在社会公共服务体系还不健全的年代，企业承担了相当一部分服务职工的社会责任。之后，随着体制改革和公共服务体系的日渐完善，许多企业不再自办托幼园所等。近年尤其是放开二胎生育以后，已有一些大型企业尝试自办托幼中心、幼儿园，也有不少企业以开设暑假托管班、对妈妈职工实行弹性工作制、对男员工试行陪产假等方式，助力员工生娃养娃。三孩政策落地后，更有企业快速作出回应，如上海一企业宣布试行育儿假，入职工作满半年、家有0~5周岁孩子的男员工可按在职年限享受3~5天育儿假，休假期间，工资八折发放。

这些企业的积极行动显示，相当一部分企业已清楚地意识到支持生育亦是自己的社会责任。新形势下支持积极生育需要全社会共同行动，企业回归一部分社会责任也在势在必行。

《中共中央国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》中也明确提出，“将生育友好作为用人单位承担社会责任的重要方面，鼓励用人单位制定有利于职工平衡工作和家庭关系的措施，依法协商确定有利于照顾婴幼儿的灵活休假和弹性工作方式”“支持有条件的用人单位为职工提供托育服务。鼓励国有企业等主体积极参与各级政府推动的普惠托育服务体系建设”。贯彻落实中央的决定，需要更多企业自觉行动，根据自身的具体情况，推出弹性工作制、育儿假、陪产假、托育服务等支持生育的有效措施。

这些措施短时间内或许会增加企业的运营成本，但从长远看，不仅利国利民，也是为企业的未来发展积聚人力资源。人是第一生产力，有充足的人力资源，经济发展才有后劲，只有国家经济形势持续向好，企业才有生存发展的空间，所以，当下的付出，亦是为企业的未来计。当然，这需要所有用人单位的共同努力。

企业承担起支持生育的社会责任，也并非单向付出，设立“妈妈岗”“妈妈班”的企业获得员工的真心回报已经证明，如果企业能千方百计为员工解决后顾之忧，用人性的制度善待员工，员工对企业的认同感和归属感都会大大增加，工作也会更加努力，人心的力量不可小觑。企业勇于承担社会责任的形象亦会给企业加分，让企业更能吸引优秀人才的加入，员工的工作干劲也有助于提升生产效率。这些有形无形的收获，都是企业发展的助力。

希望越来越多的企业加入支持生育、助力养娃的行列，全社会齐心协力培育下一代，家与国才能永葆生机与活力。

『妈妈岗』『妈妈班』助力养娃 企业有责又可为