

乐活新主张

家庭教育，也应去“中心化”

目前社会上育儿焦虑现象普遍存在，这与“以孩子为中心”的养育观念不无关系。如果父母想让孩子健康成长，恰恰该在自己身上用力，身教重于言传。这就像一棵树，做父母的“根”扎的越深，作为“枝叶”的孩子也就越繁茂，“开花结果”自然水到渠成。其实，我们每个人都是、也不是家庭的中心，我们应该各自保持“自转”，然后大家围着家“公转”。

胡杨

“我无法接受除了工作就是孩子的生活。很多城市出生的独生子女，当妈之后都需要经历持续的挣扎。这让我想到，如果要打造一个不以孩子为中心的生活，哪怕只是种下一个理念，对年轻母亲而言都是很好的缓冲。”这是《当代父母，如何才能“不以孩子为中心”》一文作者的观点，她坦言道，我们这一代女性是秉持“女人不能一生围着锅台转”的理念长大的，而现代年轻女性则反思“一生围着孩子转”的现实，殊途同归，都是在探讨“女性该如何过好这一生”的成长命题。

妈妈“自转”好了，孩子“公转”才顺畅

如今，很多教育乃至社会问题都出在“以孩子为中心”的教养方式上，这种家庭教育理念可能培养出了成绩优秀的孩子，却也可能造就了孩子的自私自利甚至“巨婴”，很多孩子成年了却依然过着“躺平”“啃老”的生活。相关统计显示，目前城市里有30%的年轻人靠“啃老”过活，65%的家庭存在“啃老”问题，大量的“啃老族”很可能成为影响未来家庭生活的“杀手”。

其实，无论什么时代，也无论男女，人这一生都需要多种角色的转换，而万变不离其宗，人生的轴心始终应该是自己，自我成长和人格完善才是人生的基本点。一句话，“自转”才是王道。

许多父母们叫喊养孩子难、带孩子累、教育孩子麻烦，其实很多时候是理性上分不清主次，感情上又把握不好分寸，生活上一切以孩子为中心，误把养孩子当成人生“主业”造成的。

老子《道德经》曰：“反者道之动，弱者道之用。”意思是说，事物运行的规律是促使事物向其相反对立的方面发展与转化，这个规律是通过柔弱这种外在表现形式来发挥作用。也就是说，如果父母想让孩子健康成长，恰恰该在自己身上用力，身教重于言传。这就像一棵树，做父母的“根”扎的越深，作为“枝叶”的孩子也就越繁茂，“开花结果”自然水到渠成。可惜许多父母，在养孩子上望子成龙、望女成凤心切，导致在孩子身上用力



过度而不知、自我成长停滞而不觉，从而导致一系列家庭矛盾的产生。

回想起我自己养育孩子的过程，也一直都是“以自我为中心”而非“以孩子为中心”。我的轴心就是工作，对于孩子，“工作之余，我可以围着你转”。所以有孩子后，我并没有觉得兵荒马乱，反而觉得专注工作之余，其他都是休闲，就连“带娃”都是换个频道、换种玩法。我儿子从小也知道，妈妈工作时，他要自己玩；妈妈下班了，可以陪他一起玩。儿子上小学也没去城里而是就地入学，当时的考虑非常简单——大人不麻烦，孩子早晨能多睡一会儿。

当周围的家长们摩拳擦掌让孩子“赢在起跑线上”时，我想到比起起跑线更重要的是——孩子的内驱力以及持续力，而这些恰恰需要家庭的“文火慢熏”。庄子言：“通于一而万事毕。”只要大人把握好“自转”，孩子围着家庭“公转”，大家在各自的轨道上运转，这就是“执本从末，纲举目张”。同时，稳定美好的家庭环境也可让全家人各自茁壮成长。

家庭应“去中心化”，让孩子学会“边界感”

周国平曾说：“边界感是成熟的爱的标志，它懂得遵守人与人之间必要的距离，这个距离意味着对于对方作为独立人格的尊重，包括尊重对方独处的权利。”可以说，边界感是父母们首先要给予孩子的认知礼物。一切以孩子为中心，恰恰是边界感的丧失，是在你告诉孩子——你的世界大于全世界，这样势必催生孩子未来心智上的残缺；一切以孩子为中心，还剥夺了父母对孩子说“不”的权利，也助长了孩子的自私自利、自

以为，是这样孩子长大后步入社会难免会碰得头破血流。

记得儿子3岁时我们搬到新家，当时我就请儿子写好每个房间的牌，我的牌上写着：8—12点，请勿打扰。看到现在许多孩子都挺大了还被父母、爷爷奶奶“拴在裤带上”，我想起我们这么大的时候，风一样的少年早就跟小朋友三五成群“风风火火闯九州”了。

有一年8月，我们几个家庭一起去厦门鼓浪屿玩，当时厦门天气异常炎热，大家决定先乘坐观光车绕岛一周后再各自活动。此时其中一个女孩想去钢琴博物馆，她妈妈就跟她商量：“能不能坐完观光车再陪你去钢琴博物馆？”女孩扭头就走了，她母亲只好抱歉地退出并追过去。这个女孩当时都上高中了，虽然学习成绩优异，可这是多么以自我为中心啊。

从小我就向儿子灌输三项基本原则：互不打扰，互不拖累，相互成全。前两者是基础，后者是结果。其实，我们每个人都是、也不是家庭的中心，我们应该各自保持“自转”，然后大家围着家“公转”。边界感正是为我们的“自转”保驾护航，也让每个家庭成员如虎添翼，完善自我，然后再回馈家庭。而最好的家教就是夫妻恩爱，孩子是一粒种子，夫妻恩爱就是给孩子成长提供一片良好的土壤环境。

幸福家庭，不应以牺牲任何家庭成员为代价

美国经济学家 Emily Oster 在其《The family firm》中提到，每个家庭都有家庭宗旨，在做决定时对不同选择赋予不同优先级。但是，有一条原则需要把握——一个

家庭成员的成长，不应该以其他成员的枯萎为代价，哪怕他是你的孩子。

遗憾的是，目前社会上育儿焦虑现象普遍存在，这与“以孩子为中心”的养育观念不无关系。在“不让孩子输在起跑线上”的内卷下，起跑线被划得越低，“有人在孩子三岁多时就报了思维课、英语课等各种兴趣班，也有家庭哪怕借钱也要让孩子上双语学校，每年在孩子身上的投入占家庭收入的一半。这样“以孩子为中心”的经济和情感高投入的密集型育儿模式正在成为很多家庭的主流生活方式。正如俞敏洪所说：“父母过度养育孩子，在中国是个普遍问题。我们把孩子当作宠物和温室里的植物养大，还常常自我欣赏这一过程。直到孩子独自面对世界手足无措，我们都没有意识到养育孩子的过程出现了问题。”

其实，起跑线一定存在着，只是这条线是无形的，它就是家庭教育理念。正确的家庭关系应该是夫妻关系处在第一位，亲子关系其次。美国一项最新研究发现，在小学阶段过度育儿（对子女过高期待、高课外活动投入和家長对学校活动高度参与）与子女更低的学业成就以及焦虑、抑郁等情绪问题有关联。

因此，“不以孩子为中心”的家庭教育理念值得父母们探讨和借鉴，这不但可以纾解家长们的育儿焦虑，也有助于孩子们健康人格的形成。就像美国教育家朱莉·利思科特·海姆斯在《如何让孩子成年又成人》中所言：“我不再期望我们的孩子们成为任何特定的人，比如医生、律师、教师、企业家等。我不再把他们看作是我可以精心修剪的小盆栽，而把他们当作种属不明的野花，相信只要我给予合适的营养与环境，他们就会展现出独特而瑰丽的美。”

乐活态度

你的人生，藏在做事的态度里

付鼎

“为什么有些人走到哪儿都比别人厉害？”网上点赞最高的回答是：“凡事多做一步。”

记得第37届香港电影金像奖颁发了一个“专业精神奖”，获奖者竟是一位茶水工杨容莲。虽然她每天的工作就是给别人端茶、发饭等，但她很会“察言观色”，能细致照顾到每一个人。比如她会根据不同季节准备合适的饮品，并在适宜的时候端上去。她从不觉得这份工作很卑微，反而非常珍惜，一直用心做好，而且一做就是30年。

其实，工作犹如一面镜子，你用什么态度对它，它便映射给你什么表情。你在工作中混日子，也是在消耗自己，当你连认真工作都做不到，别人怎么可能愿意付你高薪呢？而当你用心热爱工作，哪怕再平凡也能做出一番成绩。生活中，往往层次越低的人，工作越敷衍了事，还抱怨收入低、命运不公；而层次越高的人，工作越认真负责，忙着增值自己，最后收入远远超过同行。就如樊登所说：“人生的转折是工作态度，工作是治愈一切最好的良药，在每一个细节、每一个工作中，认真地对待，持续地改善，才有可能成为跟别人完全不同的人。”

《态度》中有句话：“每个人的命运，就藏在他自身的态度里。做事的态度，决定人生的层次；你对人生有什么样的态度，你就会有怎样的命运。”对此我深以为然。一个人对待工作的态度，往往暴露了他的层次，暗藏着人生结局。所以，不是那份工作不挣钱，而是你的态度根本不值钱。好好工作，摆正态度，才能配得上更好的工作，才能更好地经营生活。

乐活感悟

热爱花草的人值得你深交

芍药

很喜欢汪曾祺《人间草木》里的小诗：“如果你来访我，我不在，请和我门外的花坐一会儿，它们很温暖。”每次读来，总觉得倍感温柔。仿佛在春日煦暖阳光下，花随着清风点头，轻轻地说：“不急不急，今天又是小春日。”

我以为，能把花草照顾得好的人，想必也是心怀美好之人；而热爱花草的人，值得你深交。

热爱花草的人，“已识乾坤大，犹怜草木青”。与这样的人相处，如微风轻抚身旁，让人感觉舒服、温柔。李渔说，花玩一日是一日，赏得一时是一时。花草一季一季，开了落了，开了落了，它们带来绽放的喜悦，也带来凋零的遗憾。但我们与花草，却生出了一种真正意义上的第一期一会。

看着花儿绽放得最美的瞬间，想起梭罗在《瓦尔登湖》里也曾数着日子记录树上的野果，“悬钩子到了六月二十五日就成熟了，直到八月还能采到，不过果实最佳的日子当数七月十五左右。”花草树木自有期限，我们无法凭爱意将它私有、让它永生，只能珍惜绽放结果的当下。就像生活，也总是美好易逝，起落无常。

热爱花草的人，能早早悟出这份人生智慧，面对生活之无常，看得更透彻。与这样的人相处，心思会更加敞亮豁达，懂得珍惜的意义，懂得人间无常。热爱花草的人，对生活保有热情，内心柔软细腻，看待人间也更加豁达通透。与这样的人深交，渐渐地也生出相似的秉性和情感。

人这一生会遇到很多人，缘分有深浅，而真正值得深交的人却只有寥寥几个。愿你能把时间留给值得的人，愿你能有良友相伴在旁。

如果你的内心足够丰富，就不会抱怨世界的荒芜，因为春天正快马加鞭地派送“千树万树梨花开”，如果你用心看了，请点击“确认收货”。

春光无限量，美好请自取

吴明慧

今年的三月四月真的好漫长，长的不是时间，是望穿秋水的好待……身在沪上，早上出门上班，不知晚上还能不能回家；同样，晚上回家了也不知明天早上能否出门——于是我想，如果一定要被“封存”，当然最希望和亲密的人在一起，怎么“密封”都不过分。随着每日疫情数字的增加和覆盖区域的散点多发，我真的是足不出户了，目前居家上网课已超过三周。

从前的独处，多半是因为不合群；而今的独处，多

半是因为不得已。很多人擅长与人与事周旋，唯独不擅长与自己周旋。其实，独处可以留一点时间，好好扮演自己。“闭门不肯偶时人”“雨打梨花深闭门”，古诗词中的“闭门”俯拾皆是，闭门是与外界隔绝，却向内打通自己。闭门正好宜思已过，少去非议外界，“我与我周旋久，宁做我”，才是拥有超凡脱俗、与自己和解的生存智慧。

如今你一定要学会储存，米面油、酱醋茶、肉蛋奶，仅有这些远远不够——还有耐心和热爱。这些天，每日清早睁开眼第一件事是抓起手机打开盒马买菜，还有就是盘点冰箱里的存货，只要还在保质期内的都是捡到的宝——各种干货存量最丰，银耳、莲子、红枣，可以煲一锅晶莹透亮的银耳莲子红枣羹；从每餐三个菜减少到两个菜，省着点吃；中午做炒面，寻思着配两个蛋还是一个蛋；晚饭从冰箱底翻出一包沉睡半年的东海杂鱼，瞬间“富有”了……疫情当下，过自己喜

欢的日子，你先要有欢喜心。

我最近正在读红楼日历，大观园真是名副其实的植物园，此番都从幕后来到台前，每一株都那么抢眼，配合着自家园子里的野草闲花，就当填补一下贫瘠的植物学空白吧。也会读读《诗经》，恰巧翻到“茜”，是一种可作为染色的植物。其实，禁忌只是身体行动的受限，但可以“游目骋怀，足以极视听之娱”，字纸上的畅游并没有边界，也不受拘束，“信可乐也”。

因为疫情，什么都可能耽搁在路上：想见的人、想吃的美味、想要到达的远方。只有春天，依然马不停蹄地如约而来，抬头看看窗外，有存量最丰厚的——春光，春光无限量；还有烂漫的春花，要多少有多少。

如果你的内心足够丰富，就不会抱怨世界的荒芜，因为春天正快马加鞭地派送“千树万树梨花开”，如果你用心看了，请点击“确认收货”。

乐活日子

