

## 习近平家语

培育和践行社会主义核心价值观。社会主义核心价值观是当代中国精神的集中体现,凝结着全体人民共同的价值追求。要以培养担当民族复兴大任的时代新人为着眼点,强化教育引导、实践养成、制度保障,发挥社会主义核心价值观对国民教育、精神文明创建、精神文化产品创作生产传播的引领作用,把社会主义核心价值观融入社会发展各方面,转化为人们的情感认同和行为习惯。坚持全

民行动、干部带头,从家庭做起,从娃娃抓起。深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范,结合时代要求继承创新,让中华文化展现出永久魅力和时代风采。

《坚定文化自信,推动社会主义文化繁荣兴盛》(2017年10月18日),习近平《论党的宣传思想工作》,中央文献出版社2020年版,第11-12页

美思录

一个家庭犹如一个小型而完整的生态系统,不管家庭矛盾以亲子冲突,还是以夫妻矛盾等方式呈现出来,都不能仅仅头痛医头脚疼医脚,简单应对无法从根本上解决问题。

■ 陈若葵

每个家庭都会有矛盾,如果家人之间不能相互包容或以恰当的方式沟通并缓解矛盾,无论是“眼里不揉沙子”针尖对麦芒,还是采取维持表面和平的回避方式,争吵最终都不可避免。相比之下,后者更容易累积矛盾,导致暗战,并由此一点点升级为互撕。家里鸡飞狗跳,家人不得安生,每个人都如同热锅上的蚂蚁,备受煎熬。

“幸福的家庭都是相似的,不幸的家庭各有各的不幸。”托尔斯泰写下的《安娜·卡列尼娜》的开篇语,提醒我们,家庭矛盾是人类共同面临的永恒的生活课题。

近日读美国心理学家奥古斯都·纳皮尔和卡尔·惠特克所著的《热锅上的家庭》一书,最大的感受是,一个家庭犹如一个小型而完整的生态系统,这个系统由家庭的结构、家庭成员间特定的交往模式构成。一旦家庭成员间出现矛盾,不管它是以亲子冲突,还是以夫妻矛盾等方式呈现,都不能仅仅头痛医头脚疼医脚,简单应对无法从根本上解决问题。

在《热锅上的家庭》中,布莱斯家族成员——疲惫的丈夫,沮丧的妻子,叛逆的大女儿,自以为是的儿子,忧心忡忡的小女儿,控制欲强的外祖母,耀眼强硬的祖母相继登场,它通过对布莱斯一家家庭关系的治理,让我们看到了解决家庭纷争,重塑亲密关系,还原一个相亲相爱、幸福家庭的力量与方法。今天读来,依然深受启发。

一些家庭的日子过得不清静有多种原因,其中的导火索是存在沟通障碍,亦即家人之间不能或不会“有话好好说”,这与当事人内心淤积的不良情绪有直接关系,当他的情绪容忍度饱和时,其与家人沟通时就会不自觉地吧内心的怨气流露出来,甚至在情绪失控的状态下,把负面情绪一股脑发泄到对方身上。

比如,书中的母亲(妻子)卡罗琳准备晚餐时,突然觉得被烦琐的家务压得透不过气来,大声喊人来摆餐具。只有大女儿来帮忙,当她摆完餐具要离开时,卡罗琳生气地指责:“你只会偷懒”,这激怒了大女儿。生活中,这样的情形并不罕见,一旦对方回怼,冲突在所难免,家人内心都很受伤。

亲人之间产生负面情绪,与他们之间的相处模式和错位的关系脱不了干系。

青春期孩子与父母的冲突,是当今社会一个普遍现象,如果青春期遇上更年期,家里的火药味就更浓。书中,16岁的大女儿是叛逆的典型,和母亲的关系剑拔弩张,经常夜不归宿,离家出走,甚至企图自杀;母亲则认为女儿不听话、不尊重自己。然而,引起尖锐的亲子冲突有其它家庭原因。

锐利的孩子在习惯、意识、思维方式、行为方式上都带有原生家庭的烙印。实际上,卡罗琳对女儿的控制,承袭了她母亲对自己几十年来一贯的控制。丈夫大卫也“遗传”了其父亲工作狂的特征,夫妻关系日渐疏离,进而发生错位:大卫夫妇分别把大女儿和儿子作为倾诉对象,导致子女缺乏安全感。

这让我们想到电视剧《小欢喜》中的离异母亲宋倩,把自己所有感情倾注到女儿英子身上,在其潜意识里,英子既是女儿又是伴侣,正是这种错位的家庭关系,导致后期英子抑郁成病。

不难发现,我们身边的少数孩子注意力不集中或沉迷于游戏,源于父母关系不和、原生家庭的差异导致的家庭矛盾等,以至于孩子在家庭中失去安全感和归属感。从这个角度来看,孩子的问题可能只是一个求救信号,全家人都有责任。正如美国著名心理学家苏珊·福沃德在《原生家庭》一书中写道:“我们所有人都是被家庭这个大熔炉锻造出来的。家庭不仅仅是有血缘关系的人的集合,它更是一个体系,容纳着彼此紧密相连的人。家庭中的每个成员都深刻地,而且往往是以隐蔽的方式影响着其他人。”

家庭成员共存共生,家庭问题需要全家人一起努力调整而不是回避。真正主导我们人生的,最终是我们自己。英国作家劳伦斯说:“你将建立的家庭,比你出生的家庭更重要。让自己独立的第一步就是与原生家庭分离,别让他们的错误做法影响你的一生。”

在建立自己的家庭之后,首要的是把夫妻关系放在第一位。经营好这层关系,夫妻更容易理顺他们与子女的关系以及与双方原生家庭的关系。同时,尽量避免把原生家庭中不好的思维模式、生活习惯、相处模式和沟通模式等带到新家庭中;可以试着发展新的语言系统,学习表达自己的感受,真诚地寻求帮助,而不是偏激地指责、攻击家人;尝试从以前的父母控制子女,转变为让子女自己管理自己,父母尊重子女,与之保持平等的关系。如此,子女会逐渐乐于接近父母。

《热锅上的家庭》借助一次次会谈,将一个家庭的矛盾解剖开来,探究隐藏在家庭矛盾表象之下的真实状况,让人们看到,每个家庭要变得更好,其所有家庭成员都要付出努力,劲儿要往一处使,共存共生,才是一个家庭最好的模样。它也让我们学到与配偶、子女以及原生家庭建立和谐关系的方法。或许,这就是这本书首次出版于20世纪70年代,但几十年多次重复出版、长盛不衰的秘诀所在。

## 共存共生才是一个家庭最好的模样

## 政策支撑“铺路” 多管齐下“走路”

——专家解读人口大省山东托育事业发展之“道”

■ 中国妇女报全媒体记者 姚建  
■ 王丹青

“让孩子们健康成长关系祖国和民族未来,也是每个家庭最大的愿望和期盼。”如果说一座城市的温度藏在其对待儿童的态度中,那么衡量一座城市温度的标尺,也可以从一座城市托育事业的发展状况中找到。

第七次全国人口普查显示,山东省总人口数量居全国第二,其中,未成年人2223万人,约占总人口的21.9%。保障未成年人健康成长,需要凝聚起家庭、学校、社会三方合力,而作为社会力量的组成部分,托育机构扮演着举足轻重的角色。

日前,由“托育研究员”App发布的《山东省托育事业发展观察报告》(以下简称《报告》),以翔实的数据、案例,分析了山东省托育事业的发展现状。中国妇女报全媒体记者就此采访了山东女子学院教育学院教授张根健,山东女子学院教育学院副教授、早教教研室主任姬彦红。

## 为托育事业发展“打样”

《报告》提出,根据国家卫生健康委数据,截至2023年7月末,山东省备案托育机构数量为3194家,在全国各省份中排名第二,占全国总量的比例为11.13%。

在姬彦红看来,这与山东是人口大省有密切关系,但也与山东对教育的重视有关。“在前几年早教盛行的时期,山东省的早教机构数量在全国排名位居榜首,高校设置早期教育和学前教育专业的数量也比较多,目前设置托育服务与管理类专业的高校在全国也是最多的。”姬彦红向记者展示了一组数据,2022年全国共有487所高职院校开设了婴幼儿托育服务与管理专业,山东共有53所,居全国首位。

根据《报告》中公开的数据,2022年是山东省发展托育事业的“拐点”,2021年山东备案机构为550家,2022年这一数据激增至1554家。

张根健告诉记者,这一拐点的出现在预料之中。“这一现象主要受政策大环境和消费需求影响。”张根健解释,“一方面,受需求驱动,婴幼儿家庭尤其是城市家庭需求强烈;另一方面,则是中央和省市的扶持政策发挥了引导和激励的效应。”

记者了解到,2022年4月6日,山东省人民政府办公厅公布了《关于印发“十大创新”“十强产业”“十大扩需求”2022年行动计划的计划》,《养老托育拓展2022年行动计划》成为“十大扩需求”行动计划之一,姬彦红补充说,《养老托育拓展2022年行动计划》有力推动了山东省托育事业的发展,此外,发放育儿补贴,评选托育示范机构并进行补贴等政策也起到了一定的作用。

具体来看,山东省各地市托育事业发展存在一定的差异。造成这一差异的因素包括



在济南阳光大姐托育机构快乐玩耍的孩子们。

(济南阳光大姐提供)

人口数量、经济发展、支持措施等,但张根健告诉记者,这些因素的影响都不是绝对的。“就我们前期所做的调查来看,几乎所有家庭都有托育需求,现代人都想从带娃中解放出来,哪怕只是解放出部分时间。但问题的关键在于如何将家庭这种潜在需求转化为现实需求。”张根健认为,要想实现需求的有效转化,需要依靠政策导向、舆论宣传,更重要的是方便、能承受且有质量保障的托育服务。

从这方面来说,作为我国首批婴幼儿照护示范城市的济宁市起到了一定示范作用。据了解,济宁市在全省率先成立托育工作指挥部,制定出台了相关政策以保障托育服务工作有序规范发展,还为托育事业发展提供了强有力的财政支持。《报告》显示,济宁市的备案托育机构总数全省最多,超过全省总量的五分之一。

## 普惠性托育服务或将成为主流

根据《报告》,山东省已备案的3194家托育机构中,营利性机构数量占比最高,为58.64%。其次是非营利性,占比29.27%。事业性质机构占比最低,为12.09%。

整体来看,山东省已备案托育机构以营利性为主。姬彦红告诉记者,2019年被称为“托育元年”,主要是因为国务院办公厅发布了《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》。“这一文件的颁布标志着国家开始鼓励托育服务行业发展,而且特别提到‘鼓励和扶持社会力量举办婴幼儿照护服务机构’。”姬彦红说,“营利性机构的商业嗅觉很敏感,有了政策支持,就开始涌进托育服务行业。而这其中有很多就是原来从事早期教育的机构,这些机构有场地、生源、师资、课程等多方面的优势,发

展速度比较快。”

在张根健看来,营利性托育机构为主的现状只是暂时的,从家庭需求和可承受度角度讲,非营利性托育机构的增加,将成为托育行业的必然趋势。

张根健表示:“托育服务的价值不仅在于托育行业本身,还体现为它是我国生育支持政策体系的组成部分,在鼓励生育的政策导向下,应当尽快推进普惠性托育机构建设,使托育机构收费标准能够降到普通家庭可承受的程度。前期我们的调查显示,目前家庭养育三孩的成本压力不仅有经济压力,还有时间成本和生活质量成本。如果时间能得到解放,生活质量也必然会有好转,而降低这三种成本压力的一个共同指向,就是大力发展普惠性托育服务。”

姬彦红补充说,国家对非营利性机构的政策支持力度不断增加。2021年3月发布的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》中专门指出要“健全婴幼儿发展政策:发展普惠托育服务体系,健全支持婴幼儿照护服务和早期发展的政策体系。加强对家庭照护和社区服务的指导,增强家庭科学育儿能力。严格落实城镇小区配套园政策,积极发展多种形式的婴幼儿照护服务机构,鼓励有条件的用人单位提供婴幼儿照护服务,支持企事业单位和社会组织等社会力量提供普惠托育服务,鼓励幼儿园发展托幼一体化服务。推进婴幼儿照护服务专业化、规范化发展,提高保育保教质量和水平。”

相应地,国家和地方政府开始投入大量资金进行托育服务机构的建设,事业单位也开始增加资金、场地等方面的投入,为职工子女提供照护服务。姬彦红说:“非营利性托育机构的作用主要在于能够为家庭提供‘承受得起’

## 家事纵横

## 如何破解“小胖墩”难题?

——来自健康食物与城市发展研讨会的观察

■ 新华社记者 李恒、温竞华

九月的蓉城,秋高气爽,走进四川省成都市天府国际会议中心,“健康食物与城市发展研讨会——为城市未来共创健康食物方案”14日在此举行。与会嘉宾齐聚一堂,聚焦城市环境对儿童青少年超重和肥胖的影响,深入研讨展望未来。

随着生活水平的提高,我国居民尤其是儿童青少年人群超重肥胖患病率增长较快,成为严重危害居民健康的公共卫生问题。《中国居民膳食指南(2022)》数据显示,6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19.0%,意味着每五个儿童青少年中约有一个超重肥胖,甚至在生长发育过程中,存在“身高跑不过体重”的现象。

“健康的食物和城市环境对于有效遏制儿童青少年超重肥胖流行、促进儿童青少年健康成长,助力健康中国建设意义深远。”国

家食品安全风险评估中心主任李宁表示。

儿童超重和肥胖已经成为不容忽视的全球性问题。国务院2021年9月印发《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》,提出了“儿童超重、肥胖上升趋势得到有效控制”的目标。

联合国儿童基金会驻华办事处副代表毕曼达表示:“每一名儿童都有权利获取茁壮成长所需的多样化健康膳食。保护儿童,为他们创造良好的食物环境,提供易于获得、物美价廉、安全健康的食物刻不容缓。”

从《国民营养计划(2017—2030年)》到《健康中国行动(2019—2030年)》,从《学校食品安全与营养健康管理规定》到《儿童青少年肥胖防控实施方案》,从《营养与健康学校建设指南》到《中国学龄儿童膳食指南(2022)》……近年来,我国出台一系列政策举措对儿童青少年合理膳食、营养健康作出部署。

为“保持健康体重”,《健康中国行动(2019—2030年)》给儿童青少年“开方把脉”:

学会选择食物和合理搭配食物的生活技能。每天吃早餐,合理选择零食,在正餐之间可选择适量水果、坚果或酸奶等食物作为零食。足量饮水,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。自我监测身高、体重等生长发育指标,及早发现、科学判断是否出现超重、肥胖等健康问题。

多位与会专家呼吁,科学合理膳食是最合算的超重、肥胖干预措施,积极倡导减盐、减油、减糖的健康饮食和烹饪习惯,家长要帮助孩子从小建立健康生活理念,养成良好饮食习惯,管住嘴,迈开腿。

国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司副司长田建新表示,肥胖防控是世界性难题,也是一项长期的事业,需要国际社会广泛合作、综合施策。下一步,国家卫生健康委将会同相关部门不断完善政策法规,丰富科普宣教形式和内容,加强效果监测和评估,更好地推动建立健康的食物环境,助力儿童青少年健康成长。

来自成都的20岁学生胡清源在会上分享了联合国儿童基金会“我要更健康的食物”公益倡导活动青年咨询工作坊的讨论结果。据介绍,这次活动在北京和成都邀请超过60名15至24岁的青年参与。“我要更健康的食物”是联合国儿童基金会和年轻人共同发起的一项倡议,旨在改善亚太地区的食物环境,提升公众意识。

记者了解到,成都市和联合国儿童基金会驻华办事处合作实施了以城市为主体的儿童营养改善项目。当前,联合国儿童基金会驻华办事处正支持成都市营造促进儿童健康饮食的学校、家庭、餐饮和零售环境,旨在减少儿童接触到不健康食品的机会,提升他们的营养素养,引导儿童选择更健康的食品。

本次研讨会由国家食品安全风险评估中心、中国营养学会及联合国儿童基金会驻华办事处共同主办,成都市疾病预防控制中心协办。