

林琳：“全职妈妈”的全能人生



▲ 全职妈妈们在“YUE 享生活”活动中一起做布艺。

▶ 林琳在手偶小剧场为小朋友们讲故事。

■ 中国妇女报全媒体
见习记者 程浏可

“我最近带孩子们一起阅读、学习‘二十四节气’的相关知识，小朋友们对中华传统文化的兴趣特别浓厚。”作为中国妇女十三大代表的林琳，在接受中国妇女报全媒体记者采访时，开心地分享她近期忙碌的事情。今年是林琳坚持带小朋友阅读第九个年头，九年来，从筹建绘本馆到进行家庭亲子教育指导，再到成为上海市嘉定区南翔镇全职妈妈妇联主席，林琳不仅实现了自我成长，

化，听红色故事。林琳发现，亲子共读不仅有利于孩子的学习成长，还有助于营造良好的家庭氛围和友爱的社区氛围。

林琳带着80多位妈妈组建了微信群，大家讨论阅读、家庭教育、亲子关系等问题，还经常一起组织活动，活跃在社区里。南翔镇妇联得知有这样一群群体后，积极发挥“娘家人”的作用，主动给她们提供平台。2019年，在区、镇妇联的指导下，南翔镇全职妈妈妇联成立，这不仅是妇联组织形态多样化的一次生动实践，还在全职妈妈群体和社会妇女儿童工作中搭建了一座稳固的桥梁，让全职妈妈拥有彰显社会担当的广阔舞台。

在南翔镇妇联的支持下，她们建立“阅力汇”团队推广亲子共读，成立“YUB 成长中心”开展家庭教育活动，组织“爱嘉志愿服务队”参与社会公益……“没想到当初只是在遛狗、遛娃”时跟几位妈妈闲聊出来的想法，竟然都一一成了现实。”林琳谦虚地说。经过四年的发展，全职妈妈妇联已从最初的80人壮大到现在的将近500人，用独特的“她”力量谱写了动人篇章。

担当

随着孩子年龄的增长，林琳发现，需要处理的亲子关系更加复杂了。她开始学习心理学、教育学等相关课程，并联合另一位全职妈妈沈洋成立了家长成长中心，开始做家庭教育指导。“我们发挥全职妈妈自身的优势，帮助有需要的家庭调解矛盾、指导家庭教育，参与社区治理。”林琳说。

林琳记得，有位爸爸找到她们时十分焦虑，正值青春期的女儿很叛逆，学习成绩下滑。林琳和成长中心的全职妈妈咨询师们经过充分了解找到原因：爸爸一味在意女儿的成绩而忽略其心理变化，妈妈也无法与女儿有效沟通，父女矛盾越积越深。咨询师建议爸爸多倾听女儿的内心、多鼓励，同时请妈妈多介入，以缓解家庭的紧张氛围。经过各方努力，女儿的情绪逐渐向好，小家庭的生态向良性发展。这位爸爸感慨，是“全职妈妈”帮了他大忙。林琳告诉记者，家长成长中心负责咨询的全职妈妈都有家庭教育指导师证书，平时接受亲子关系、家庭纠纷调解等相关咨询，定期举办沙龙活动，上个月开展的《有效养育，培养更自驱的孩子》主题讲座吸引了很多家长。

在林琳的带动下，她的丈夫和一双儿女也积极参与到社区治理中来，她的儿子作为南翔镇东社区第一届儿童议事会理事长带领社区儿童为社区治理献计献策，小女儿在2021年被评为“上海市优秀建议人”。林琳告诉记者，“团队充分调动孩子的力量参与社区治理”，全职妈妈妇联通过儿童议事会带领社区孩子参与规划“15分钟社区生活圈”、小区楼改、儿童友好空间打造等，将孩子的智慧融入社区建设。

林琳还带领全职妈妈们承担社会责任，帮助困境儿童。全职妈妈妇联积极响应上海市妇联的号召，参与“邻家妈妈”项目。林琳告诉记者，目前已有十几位全职妈妈结对帮扶，还有三十余位全职妈妈在“排队”，她们日常参与“邻家妈妈”培训活动，希望能用自己的爱心给予有需要的孩子力所能及的帮助。

“我印象最深的是艾丽娟妈妈，她有两个儿子，与一对龙凤胎结对，每次见到她时，她身边都围绕着一群孩子。”林琳笑着向记者介绍。其实，林琳本身



也带领许多像她一样的全职妈妈找到了自己的社会价值，扩展了全职妈妈承担社会责任的维度。

探索

从创业者成为全职妈妈，林琳选择回归家庭缘于十多年前一次突如其来的变故。那段时间，林琳陷入迷茫与无助，是邻居的帮助和社区的关爱让她和她的家庭重新步入正轨，感受到温暖的林琳决定做些什么回馈社会。

“记得我跟小女儿聊天，问她以后想做什么，她说想和我一样做全职妈妈，很轻松，我当时很受触动。”林琳说，女儿的话引发了她深刻的思考：必须改变，要展现全职妈妈不一样的状态。

一次偶然的机会让林琳开启了这段不一样的人生。“当时我有近一年的时间在家里陪两个孩子阅读绘本，这个过程让我感觉很有意义。后来我带女儿一起参加社区组织的全民阅读季活动，让大家看到了亲子共读的魅力。”林琳分享道。活动结束后，社区居委会和南翔镇文体中心希望林琳在给孩子读绘本时录音，分享到线上。于是，就有了“听琳琳讲故事”栏目，吸引了数万人次收听，林琳也收获了一大批粉丝，亲子共读从线上走到了线下，越来越多的妈妈带小朋友加入进来，大家时常围坐在一起，学传统文

专家论坛

首届青少年心理安全论坛聚焦青少年抑郁症

帮孩子们找回心中的「晴天」

■ 中国妇女报全媒体记者 蔡敬

青少年心理健康问题已成为社会高度关注的焦点，尤其是抑郁症问题。《2022年国民抑郁症蓝皮书》披露：我国抑郁症患者人数超过9500万，30%是18岁以下青少年，其中，50%为在校大学生。

今年4月，教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》。行动计划将新时代学生的心理健康工作上升到重要战略层面，要求政府、社会、学校、家庭、医院等多方面力量共同回应青少年心理需求。

10月21日至22日，由中国教育三十人论坛主办的首届青少年心理安全论坛在昆明召开，聚焦青少年抑郁症问题，呼吁家庭、学校和教育工作者乃至全社会必须正视青少年抑郁症带来的严峻挑战。论坛期间，多位专家分享了自己的研究成果和实践探索。

学业压力和家庭环境是主因

《少年发声》作者陈瑜访谈了全国近100名青少年。他发现，无论是学习成绩不理想，还是成绩优秀的孩子，都不开心。

资深精神科主治医师范丽荣说，“我在门诊和住院部接诊了许多生病的青少年，每个生病的儿童青少年背后必然都有一个生病的家庭或者生病的环境。”范丽荣独立执业后接诊的第一个抑郁症女孩告诉她，“医生，我的世界一直在下雨，好像永远都没有晴天”。这个女孩四年后割腕自杀没有抢救过来。

范丽荣说，抑郁症女孩的自杀带来的心灵冲击一直影响着她。“当孩子们困难、悲伤、失望、绝望的时候，父母、老师这些可以依靠的大人，他们在哪里？我们每一次的缺位都可能让这个孩子在绝望中选择自杀或者自伤。”

北京四中原校长、金融街润泽学校校长刘长铭认为，青少年产生心理问题主要源于家庭，亲子关系不睦，孩子从家庭中无法获得安全感；从学校角度看，学生在校社交受挫，学业压力过大，回到家又没有得到关爱，那么孩子就更容易出现心理问题。

中国科学院心理学研究所研究员李新影研究发现，父母的高期待会导致孩子焦虑和抑郁，如果孩子对自己的学习成绩期待太高，也会导致焦虑。

李新影对一些13岁的孩子所作的追踪调查显示，13岁的时候家长对孩子是高控制型的，会导致孩子在16岁的时候，大脑发生一些变化，从杏仁核到前额叶的连接活性发生变化，使孩子更容易抑郁。李新影表示，打孩子伤大脑，骂孩子、经常地批评贬低，也会影响大脑发育，从而更容易产生心理问题。

做孩子的防火墙和减压阀

“有时候我在门诊比较难，因为流失率很高，有的父母不愿意承认孩子有问题。患上抑郁症后会向两个极端发展，积极的干预，孩子的抑郁可以雁过无痕，但治疗不及时，就会走向另外一个极端，影响会延续到他们成年甚至老年，形成抑郁型人格障碍。”范丽荣说。

李新影认为，父母应该做一个防火墙，而不是压力源，把无论是学校、同伴，还是社会教育生态带来的压力，统统隔绝，让孩子尽量在一个比较放松的状态下，去发展自己、去学习、去生活。

青少年心理安全论坛主席、新教育研究院院长李镇西表示，家长要与孩子做知心朋友，每天和孩子一起聊天，一起走路，在一盏灯下共读。当孩子跟你悄悄话的时候，你的教育就成功了。要有接受一个平凡孩子的情怀，无论孩子现在成绩好坏，表现优劣，他的未来不止百种可能。

昆明丑小鸭中学校长詹大年的学校里有70多个孩子，都是“问题孩子”。他说，学校生活会把孩子家庭教育的弊端给暴露出来，所以学校还要有一个积极的使命——纠正家庭教育，理解儿童、信任儿童、家校协同，共同为孩子营造起一个适合他的生存环境。

家校社协同应对挑战

为期两天的论坛达成了《青少年抑郁症防治昆明共识》：重视学校专业队伍建设；正确看待生命成长问题；更新家长固有教育观念；采用客观公正心理测评；实现社会医疗心理统一；坚持多种方式对症治疗。抑郁症并不可怕。帮助比转化更重要，共情比感化更重要，构建比改变更重要，保护比教育更重要。家长要淡化与别人的攀比，关注孩子的个体，尊重孩子的个性与意愿，让他成为最好的自己。一个健康幸福的孩子，才是家庭的希望。建立社会支持系统，弥补现有医疗系统和心理咨询系统的不足，即“短期是诊治，长期是成长，全程是陪伴”。

中国陶行知研究会副会长王旭明认为，学校开展心理教育要抓住小升初、初升高这些关键时期，考试、升学求职、父母离异、家庭变故、初恋等这些关键因素，不要用健康或不健康对孩子的心理做简单判断，要特别注意保护学生。

国家教育咨询委员会委员杨东平表示，要树立新的教育观、学习观、学生观、以人为本的价值观，幸福比成功更重要。要善待儿童，教育是要培养具有自我发展能力、创业精神的终身学习者，应抓住教育发展的主动权，形成低竞争、低评价、低管控的教育生态。

观点市场

高考陪读：以社会再生产劳动进行教育参与

生提供情感补偿的方式。陪读劳动的情感与伦理表现为家长将陪读视为对孩子爱的表达，将保障孩子获取学业成功视为自己从事陪读劳动的责任。她们通过陪伴、照料、情感安抚、关心教育等方式支撑孩子参与教育竞争。

再次，以孩子为中心的新家庭主义主导着陪读家长的行动逻辑。新家庭主义表现为家庭中孩子利益高于父母利益，父母为实现子女社会地位上升与生活福利而奉献自己。父母对这种单向度付出是认同的，并以此建构家长身份。

陪读劳动具有双重属性

陪读劳动具有社会再生产劳动与教育参与劳动的双重属性。社会再生产劳动是指那些提供和维持生命和繁殖下一代所需的各种各样的精神、体力和情感方面的照料劳动，包括组织家庭生活、从事家务劳动、照料家人起居、生育并养育孩子等。这些劳动发生在非生产性劳动领域，是劳动力再生产和整个社会再生产不可或缺的条件。陪读劳动作为一种社会再生产劳动，具体表现为整理房间、做饭、送饭、洗衣、洗碗、购物、接送学生等。陪读劳动维系劳动力的再生产，具有关系性、私人性、情感性和利他性。

陪读劳动也是一种教育参与劳动，教育参与是指为实现子女的现在教育和未来事业成功所做的关于学校和学生的教育。陪读劳动的重要作用在于维护与强化成绩取向的教育模式，严格配合学校的时间管理展开，让学生最大限度地投入学业劳动中，以实现提高学业成绩的目标。在成绩取向的学校——家庭教育劳动分工中，学校教师是专业的、官方的教育者，从事教学工作；学生完成课程学习内容、作业等学业劳动；家长承担照料学生生活起居任务，让学生专注于学业。

陪读劳动是一种服务于学业成绩生产的照料劳动。当学校教育成为现代社会劳动力再生产的重要机制，陪读家长的社会再生产劳动与对教育的投入紧密缠绕在一起。

陪读劳动主体的女性化

与陪读劳动的劳动属性紧密相关的是陪读家长呈现出鲜明的女性化特征。在家庭的劳动分工中，无法提供家庭经济来源的女性家长更容易被分配为家庭内部照料劳动的主要承担者。劳动家庭中女性更容易成为陪读劳动的主要承担者。一种是隔代陪读，主要是由祖辈女性照料孙辈的起居饮食，老人从事照料劳动为年轻夫妻节约照料成本；另一种则是亲代陪读，主要是由母亲承担陪读劳动。亲辈陪读呈现上升趋势，并成为主流，其中非常重要的原因在于亲辈陪读被认为具有更高质量、更多情感交流与支持。

关于女性家庭劳动分工的研究发现，女性除了工作，还是家庭家务劳动以及养育子女的主要承担者。也有研究进一步关注到女性家庭劳动除了家务劳动以外，还包括增进家人情绪幸福感和提供情绪支持的情感劳动。

以社会再生产劳动助力教育晋升

退出有偿生产劳动的女性家长通过社会再生产劳动支持孩子全身心投入学习，迎合教育竞争模式，为家庭积累未来人力资本。这种教育参与方式与教育的竞争激励机制密切相连，陪读家长以照料劳动支持孩子的学业，帮助子女在教育层面实现晋升。

然而，这种以生活照料为主的陪读是一种边缘化的教育参与，陪读与子女学业成功难以确定存在正相关关系，因此陪读家长不可避免地陷入教育焦虑中。作为一种社会再生产劳动，其意义难以获得社会认可，也没有相应报酬，入不敷出的状态加剧了陪读家长的经济负担。此外，陪读母亲还要面临艰难的再就业，甚至长期处于失业状态。

在高等教育大众化阶段，劳动家庭表现出对更高文凭价值的追求极大热情。而随着人工智能的发展，还需要警惕教育资源的数字鸿沟对这些家庭教育晋升与社会向上流动的钳制作用。

（作者系杭州师范大学经亨颐教育学院讲师）