

乐活新主张

乐活日子

低成本养育,让孩子高质量成长

孩子不是钱堆出来的,而是爱激发出来的。我好像至今没考虑过“养育成本”这件事。现在回想起来,反而是在养育孩子的过程中,我大受裨益,经历了各种提升。有人说:世上最好的父母,发自己的光,顺便照亮孩子。如果你把养育孩子的过程,当作是自己再成长的旅程,那么即使遇上问题,都会在自身下功夫,问题和困难通常会在不断提升自己的过程中迎刃而解。

■ 胡杨

最近跟年轻女孩们聊天,她们说不想结婚生孩子,理由都是“养孩子成本太高”。如今,我们时不时听到由于社会生存的各种成本导致低婚育率的言论,网上也不乏类似“中国的生育成本究竟有多高”的调查。

那天女友说她疼爱的小表妹坚定表示“不愿结婚生子”,因为“养不起”。女友当时笑着对表妹说:“要养,肯定养得起。要育,也能养得起。要说成本,人生哪一件事没有成本?一段耗费青春的感情长跑,一次仓促盲目的跳槽,都会给人生带来不少成本,谁也没法算得清。最重要的还是看是否有合适的自己,自己是否喜欢孩子、愿意承担做父母的角色。”

我觉得女友说得比较客观。如果做什么事都先考虑成本,我们往往会错失许多人生美好。

生育观:养育是女性再成长的机遇

最近表弟与弟妹在闹矛盾,表弟的不满之一就是,弟妹给两个上小学的女儿报了这班那班,也不跟他商量,只让他出钱。虽然国家明令禁止各种培训班,但暗流依然涌动。

最近看到一篇“中国的生育成本究竟有多高”的调查,文中说:与德国、澳大利亚和法国等西方发达国家相比,中国家庭在养育孩子上的投入达到了这些国家的两倍,甚至更多。这种显著的差异背后可能隐藏着各种复杂的社会和经济因素,但是我想说的是,中国父母在家庭教育投入上“用力过猛”,而用心不足。

我的理由是:孩子成长最需要的是父母的爱,而爱是无价的,也是我们力所能及可以给予的。当心不在、爱缺席,教育投入再多可能都是无用处。

当然,养育孩子,成本不可避免。但当

“养育成本”被无限放大,生育就成了望而生畏的事。

说句心里话,用成本来定义养育,我觉得不太合适。孩子不是物品,也不是投资,养孩子不是一门生意,而亲情间的联系与牵绊,也不适用于世间任何投资法则。养孩子,若只想看投入与回报,大概率会血本无归。而如果你能享受和孩子同行的这段路,量力而行,收获的可能是沿途的好风景,甚至是人生惊喜。

我儿子今年25岁,已经工作一年,我好像至今没考虑过“养育成本”这件事。就近上幼儿园、小学、中学,然后上大学、读研究生、工作,就这样平平常常一路过来,可以说,如今他发展得很好。

现在回想起来,反而是在养育孩子的过程中,我大受裨益,经历了各种提升。有人说:世上最好的父母,发自己的光,顺便照亮孩子。对此我非常赞同。

如果你把养育孩子的过程,当作是自己再成长的旅程,那么即使遇上问题,都会在自身下功夫,问题和困难通常会在不断提升自己的过程中迎刃而解。

我们老一辈讲求“养儿防老”,如今,这种观念早已被年轻人摒弃。我个人觉得,“养育是女性再成长的机遇”,应该成为现代女性的生育观、人生观。

低成本的养育,带来高质量的陪伴

最近看一土教育创始人李一诺分享“低成本的养育,带来高质量的陪伴”。

视频里李一诺上来就说她要“炫富”。第一“炫”,她拿出一个折纸莲花,说她在飞机上小睡,醒来发现小桌上有一朵纸莲花在幽暗的灯光下绽放光彩,她望向旁边喜欢折纸的女儿,女儿正戴着眼罩睡觉呢;第二“炫”,最近儿子做饭时,热油崩伤了眼皮。她说现在两个十几岁的男孩都会做饭,这样她忙的时候,

回家就有饭吃;第三“炫”是她的家庭值日表。他们家的家务是每个人都有份的,从小让孩子们懂得,家务事要共同承担。

我确看到了一个光彩照人的幸福妈妈,也想到一些自己“炫富”的时刻——那是儿子小时候,我们在一起的幸福时光。

再看看我们身边一些家长是怎么“炫富”的?孩子上了什么学校、报了多少课外班、吃什么牌子的奶粉……

的确,真正的富有是“你与孩子在一起的好时光”。李一诺说,有一次老大摔骨折了,她接他去看完医生后,觉得时间比较尴尬,就没带孩子赶回学校上课,而是母子俩一起去了附近的购物中心。后来她知道,这个逃课的下午,成了孩子一直心心念念的幸福回忆。

有时候我们并不需要给孩子花很多钱就能获得快乐,门口的一个公园,一片小草地都可能度过一段美好的家庭时光;每天晚上给孩子读一篇童话故事,让孩子在日常的生活中也能够体验到高质量的陪伴。

“很多对于孩子的小惊喜根本花不了我们多少钱和时间,这些给孩子‘松土’的时刻,其实也是在给我们自己‘松土’,最终就是在给孩子们与孩子的关系‘松土’。”

的确,“在一起”不需要任何成本,只需要耐心和爱。所以做父母的,真的没必要天天算计“养育成本”,而是要精心创造一些特殊时刻,全心全意与孩子在一起。比如我们花了3个小时陪孩子做作业或是花重金带孩子去什么主题乐园,孩子不一定会记得,但却会记住某个下午放学时,在路边,你陪他看蚂蚁的那5分钟。

李一诺还提到“要让孩子笑”——大脑发育最好的营养剂就是大笑,我们可以每天都问问自己:我今天让孩子笑了吗?让孩子高兴起来是一件特别容易的事,孩子是很容易满足的。一起下厨,一起玩游戏,一起看电视,哪怕只是和孩子互动5分钟,认真回应他

天马行空的奇妙思想,只要我们全身心投入了,孩子都会开怀大笑。

回忆我儿子的童年,我感觉“他醒来就在笑”。虽然那张笑脸可能定格在他上初中的时刻,但是谁能说他后来坚定地一步步走自己的路,这信心和力量不是来自那些童年的笑呢?

妈妈的“做不到”,恰恰给了孩子成长的空间

漫画《如何最低成本地养好一个孩子?》,提到妈妈们应该接受自己的局限性,允许自己是“做不到”的好妈妈。

其中提到5种“做不到”:1.妈妈做不到,天天陪孩子做作业;2.妈妈做不到,为你变成学霸;3.妈妈做不到,不和爸爸吵架;4.妈妈做不到,总能读懂孩子的情绪;5.妈妈做不到,生气不吼孩子。

一句话,为人父母要承认自己的局限性。而正是这些“做不到”,让我们允许自己和孩子一起成长,而不是陷入对“完美”的执着里。也正是这些“做不到”,恰恰为孩子提供了成长的空间。

养育孩子的过程,实际上也丰富了我们的人生旅程和情感体验。不管家庭是否富有,给孩子无条件、无保留的爱,这才是孩子最需要,也是父母都能做到的,而这未必就和金钱绝对挂钩。

我们要避免开口闭口都是“养育成本”,网络上那些所谓的“养育成本”论调,很可能是来增加育儿焦虑,从而让你增加教育投入的。在我看来,“如何最低成本地养好一个孩子”,就是顺其自然地养育一个身心健康的孩子。

最大的教育资源最初一定是爱,再就是激发孩子的内驱力。我相信,这才是养育孩子真正节省成本的核心。一句话,孩子不是钱堆出来的,而是爱激发出来的。

内心坦荡轻盈干净,这是好睡眠的保证。多年前读过一句话始终牢记在心:心安是最好的枕头。宋人早在词句里说得明白:饥来吃饭困来眠……万事不由计较,造物主张得好,凡百任天然。

■ 吴明慧

周末在忙着换季,才换上秋被又觉得不够厚了。午睡醒来,搬出茶炉子,引燃几块炭火,抱着炉子上楼去,坐在小书房的茶桌烹茶,是最宜烹煮的武夷山熊窝枫片。今冬的第一次围炉烹茶,在11月立冬后的周末。

去年冬天囤了几种炭,其中有专门供烹茶用的橄榄炭和菊花炭。好炭耐烧,而且无烟。竹炉汤沸火初红,入冬的温暖什么都比不过红彤彤的炉火。就只是守着那不见火苗的红炭,浑身上下都暖和。更不用说热热的茶盏端在手上,慢慢品饮浓酽的茶汤,茶烟袅袅腾腾升起又消散,已不觉天寒日暮了。

如果为“享受生活”做个集合,煮茶赏花读书写字漫步独处之外,还要加上“酣眠”。入冬之后的乐事必须有此一项:一夜饱睡。

住在郊区时,我也需要闹铃叫早。但是我总会比闹铃早醒两三分,这也许就是“无须提醒的自觉”吧。偶尔也睡得沉,被闹铃喊醒——那样的清晨又觉得无比舒服,因为睡得好啊。

只有到了冬天,才感觉早起有点儿难过:摸着黑,从热乎乎的被窝爬起,冷气喇地一下扑上身,却不容任何迟疑和拖延,要像箭一样把自己快速射出去……

中年以后,我没有像很多同龄人那样为睡眠困扰:睡不着,醒得早。可是我也不赖床,哪怕是隆冬假日。我说服自己的理论是:你以為自己在享受卧榻,殊不知是被软禁在温床上动弹不得……

读《背》过《千家诗》和《苏东坡词集》,诗词里最会睡觉的要数苏东坡了,简直可封为“睡神”——有道难言不如醉,有口难言不如睡。即便因诗案入狱,夜里照睡不误,有人说他“靠睡觉捋回一条命”,说苏东坡也有点夸张,说不夸张也解释得通。

苏东坡的坦荡豁达是在命悬一线性命攸关时刻修炼出来的,所以贬谪流放对他而言,倒不以为苦了。坡翁“睡名远扬”,道人也舍不得打扰他的酣眠:“报道先生春睡美,道人轻打五更钟。”

谁知,流放的日子在坡翁笔下还是那么自在惬意,那么再往偏远地方打发他吧。于是,这首日常随笔传到政敌那里,坡翁再从惠州贬到儋州……故而转念一想,他的政敌们的睡眠质量得多差啊,竟然嫉妒东坡善睡、能睡、睡得美。

睡觉这等小事,和吃喝拉撒并列在一道儿,都是不值一提的琐事,然而却不容小觑。我把一夜好睡当作是天明时得到的奖赏。好的标准全凭感觉,感觉就像剥了壳的煮鸡蛋:光滑,莹白,滋润,有弹性。

内心坦荡轻盈干净,这是好睡眠的保证。多年前读过一句话始终牢记在心:心安是最好的枕头。宋人早在词句里说得明白:饥来吃饭困来眠……万事不由计较,造物主张得好,凡百任天然。

围炉煮茶,是冬天的乐事

读书是一件快乐的事情,我至今都觉得,和每一本书的相逢,就是一场盛宴,让你暂时忘却外面所有的内卷和消耗。一个睿智的作者虚席以待,你和他获得了一本书的神交时间,你感受他的感受,你学习他的研究,这是一种突破时间和空间的享受。

读点无用的书,生活更美好

■ 阿舒

别的事情可以谦虚,有一件事好像能说说的,我读的书确实不少。喜欢买书这件事,是从中学时代开始的。那时附近相隔几条街,有间小小的书店,门面很小,但很难不引人注目——因为从外面也可以看见密密麻麻的书山,堆成堆的那种,只留一条小径。书店和我家是相反方向,然而我几乎每天放学骑车过去,当时我的零花钱并不多,每个月大约只买得起一两本新书。那时候的书都不塑封,店里的空间那么小,可是店主大叔十分宽容,并不计较我在店里看半天。

有一天,我第一次看到了一个叫“张爱玲”的名字,小小的手写体,我至今记得打开看到的第一句是:“胡琴啾啾呀呀拉着,在万盏灯的夜晚,拉过来又拉过去,说不尽的苍凉的故事——不问也罢!”我再也移不开眼了,哪怕天光逐渐暗淡,日头慢慢西沉,我的世界,只剩下一个叫白流苏的女人。大叔温柔地说:“你拿回家慢慢看吧。”那一天,我觉得自己是全世界最幸福的

读书人,捧着书回家的路上暗暗发誓,以后要是成了出名的作家,一定要感谢大叔这样的好心人。

到今时今日,当我在书店买书时,已经不需要再看价格;有时候看到喜欢的作家全集,一时间下不了手,但只要去拼多多等网站购买,也可以获得极大的优惠补贴。可是,我仍旧记得当初的那家小书店,记得那位大叔,记得阅读带给我的喜悦。

如今写作已经成为我的职业,没有那些年的阅读,当然写不出来。但我要说的是,读书并不是因为要写作才读的。

读书是一件快乐的事情,我至今都觉得,和每一本书的相逢,就是一场盛宴,让你暂时忘却外面所有的内卷和消耗。一个睿智的作者虚席以待,你和他获得了一本书的神交时间,你感受他的感受,你学习他的研究,这是一种突破时间和空间的享受。

读书是一件人性化的事情,而我的阅读显然又比较散漫不成系统,我只按照自己的心情读自己喜欢的书,有时候是历史,有时候是文学,有时候是诗歌,有段时间我甚至非常热衷于读农学类的专业书,因为想弄清

楚从明朝以来的稻田养鸭法,继而研究出北京烤鸭的北上路线。

有些书,你读了可能没办法改变命运,但可以改变内心。中国人总喜欢功利化一切事情,要喝有用的酒,结交有用的朋友,买将来可以升值的房子,连阅读也不能例外,要读“有用”的书,读了立刻打通任督二脉,“没用”的书,读它作甚?

梁文道的一段话,我深以为然:“读一些无用的书,做一些无用的事,花一些无用的时间,都是为了在一切已知之外,保留一个超越自己的机会,人生中一些很了不起的变化,就是来自这种时刻。”

对我来说,阅读意味着什么呢?在阅读当中,我得以进入一个平行世界,这个世界里有花有草,有另一个我,另一个你,有悲欢离合,亦有人间万象。我们所体验到的,是一种他者的共情,我所获得的,是一种他者的生活。

2021年,我陪着家人抗癌,每天在医院,不是排队等检查,就是排队等报告。肿瘤科门外的不锈钢长凳,冰冷而坚硬。因为疫情的关系,我和其他病人家属都只能坐在

那里陪着家人,等待医生的召唤。

我随身带着一本巫宁坤的《一滴泪》(A Single Tear),是远景出版社出版的繁体版,里面有这样一个故事:1960年,河北农场,巫宁坤的妻舅送来高价买的一包烙饼,同屋一位中国古典文学的学者,用柳公权字体给他写了一张条子:“教授,我恳求您借给我一张烙饼,等内人从湖南来给我送食品,我保证一定加倍奉还。”在饥饿中还如此珍而重之地写这样一张借条,这是读书人的自尊。而令我印象最为深刻的一句话,是巫宁坤所说的:“持久的苦难决不仅是消极的忍受,而是一宗支持生命的馈赠。受难像一根绵延不断的线索,贯串着生活和历史的戏剧。

或许恰恰因为受难,在一个人的生命 中占有一个无比重要的地位,所以一个丹麦王子的悲剧,或是杜甫荡气回肠的诗篇,才以人生悲剧的壮丽使我们的灵魂升华。”

真奇怪,这句话时常在耳边响起,而那一年的许多事情,似乎都在这句话当中不知不觉消解了。还是毛姆说得对,阅读是一所随身携带的小型避难所。

乐活态度

