

三种养育方式,助力女性平衡事业与家庭

不同的家庭有着不同的家庭结构和经济状况,因此每个家庭养育方式的排列组合都会有所不同。但是,作为妈妈,我们不必要求自己百分百地投入;作为爸爸,也不用要求自己成为“别人家的爸爸”。父母们应该先爱自己,成全自己,在这个前提下才有智慧和办法养好孩子。原生家庭里大人所展现的一切,本质上都反映了对这个世界的基本信念。从这个意义上讲,所谓的养育,就是第一步先给孩子生命,第二步再给孩子信念,其他所有的知识和细节,都是在这个信念的基础上开枝散叶,陆续延伸。

胡杨

最近朋友当外婆了,每天她都会分享女儿拍的小外孙女各种造型的可爱照片、视频,我说“感觉你女儿多了一个心爱的玩具”。她说,的确,女儿觉得,孩子就是她的大玩具。

如今,很多家庭面临孩子到来时都如临大敌,女性朋友更是前怕狼后怕虎,担心自己的生活、职业生涯受到影响。得到CEO脱不花就坦言自己曾经的育儿困惑:“市面上讲家庭和事业平衡的书不少,很多书我一看名字就知道它是在构建一个乌托邦,在要求父母变成超人。你想想,一个完成了八小时工作,已经精疲力尽的职场父母,回到家之后还得辅导孩子作业,情绪稳定、充满耐心,这怎么可能呢?”

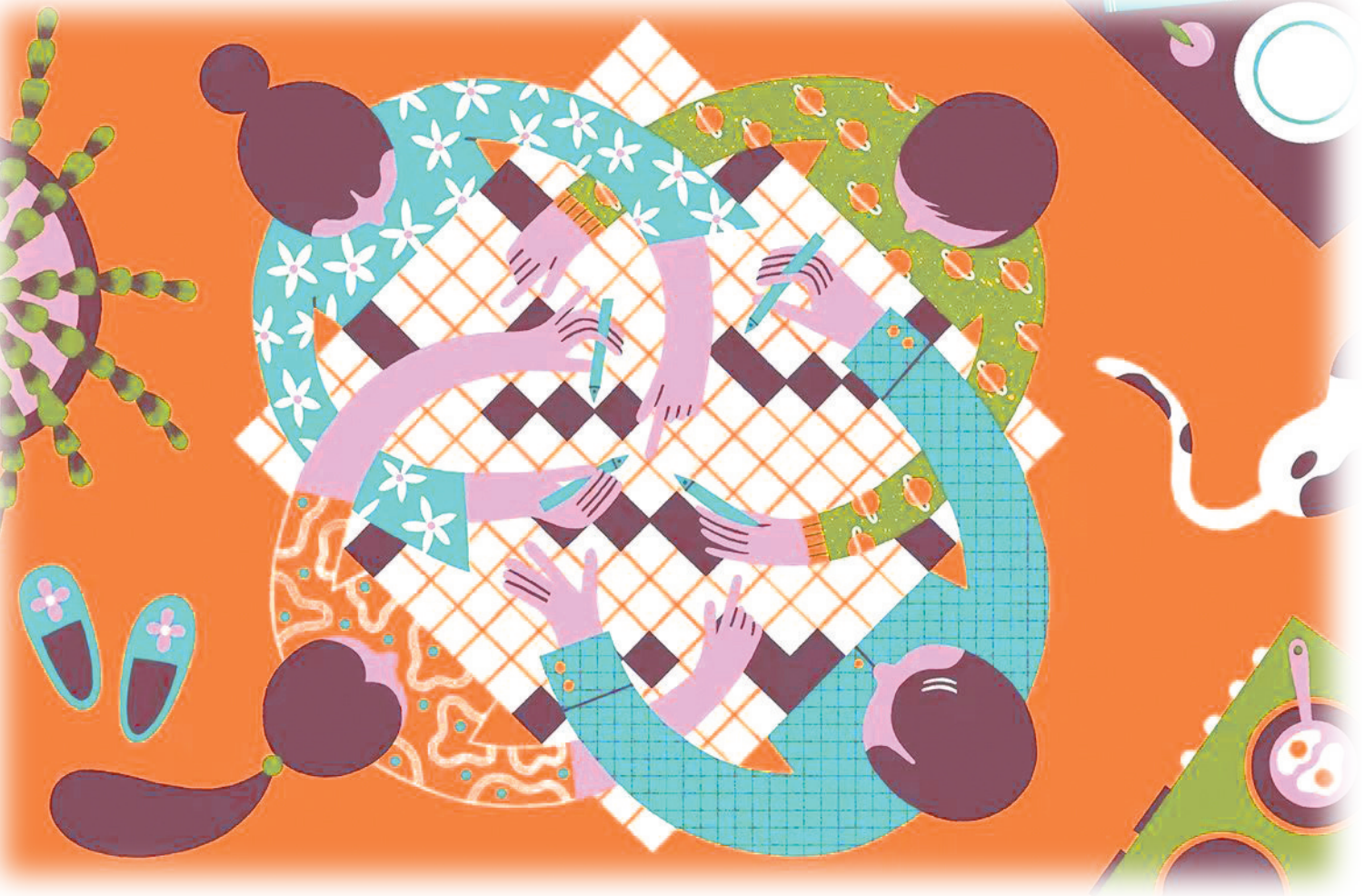
也许这是很多职场女性面临的困惑,工作或者说事业与家庭真的是鱼和熊掌不可兼得吗?最近看《小日常 大奇迹》一书,作者王潇认为:兼顾孩子和自己的发展并不是女性的奢望,而是切实可行的。书中作者提出三种养育方式——自养、放养和寄养。在我看来这三种养育方式并不是孤立的,而是各有侧重。或者说,大多数父母都是“混养”模式,而只要将这三种养育方式的重点抓住了,就能事半功倍地完成高质量的陪伴,给孩子成长的空间,也给自己发展的余地。

自养:抓住自己的优势,慎重介绍自己的工作

所谓“自养”就是自己带孩子,本书中提到,家长应该挑选自己擅长的领域“自养”孩子,要在孩子面前闪闪发光,成为榜样。

关于“自养”,我的体会是:要在自己擅长的领域闪闪发光,在自己不擅长的领域,让孩子闪闪发光。

比如我是文字工作者,写作是我的长项,所以从小我就很乐于给孩子读童话故事。他上学后,每周六日我会督促、利诱他写一篇作文。至今还记得有一次,我们母子根据时任美国总统奥巴马喜欢的名画《向正



方形致敬》,各自作文,儿子写出了视角令我惊叹的一篇小文,那时他小学5年级。

再比如我一直很羡慕会画画的人,从幼儿园起就给儿子报了绘画班,这也是他唯一的课外班,且一直坚持到初二。在画画这件事上,他在妈妈眼里是闪闪发光的。

还有就是我喜欢足球明星,从巴拉克追到C罗,这某种程度上也让儿子从小爱踢足球,目前看已经成为他此生最爱的体育运动。

作者还特别提到——家长要学会慎重地向孩子介绍自己的职业。

很多家长没有意识到这件事的重要性。得到CEO脱不花说,他们公司有位智力超群的工程师,有一天他带着孩子来公司,孩子问:“爸爸,你是做什么工作的?”他轻描淡写地说:“爸爸是打电脑的。”“当时我看出孩子眼里的失望。家长要成为孩子的榜样,孩子也需要家长成为他的榜样,因为一个闪闪发光的家长,也是孩子自我价值感的来源。”

书中向家长推荐了几种介绍自己工作的方法。比如:你在工作时需要用到哪些技能,跟孩子解释生活中有哪些事情和爸爸妈妈的工作有关,等等。通过对六个问题的解答,可以让孩子看到你的努力和你的价值,以及你的工作逻辑。最后,孩子觉得,我的爸爸妈妈还挺优秀的,我自己也得努力。

在自养环节,作者还建议学会召开家庭会议。在很多家庭的日常生活中,妈妈包揽了所有,孩子病了,是否吃药,是否去医院,去哪个医院,这些都由妈妈一个人做出决定,一旦出现问题,责任也由妈妈一个人承担。妈妈也会因此生出一肚子怨气,心想:我最累,你们不管,还说三道四。

请注意,孩子的成长是从模仿开始的,在这种家庭氛围之下,孩子看到的是抱怨和互相指责。所以作者建议,家庭里的重要事项,最好还是通过家庭会议的形式来共同商量、决策。

一个家庭如果能养成良好的沟通习惯,孩子就能从家长的言行举止中学会——如何心平气和地讨论问题,何时该妥协,如何

提出自己的诉求以及与他人协作。

放养:“场域育儿法”让孩子独立而自由

“放养”可不是让孩子爱干吗干吗,对此作者给出了一个全新的概念“场域育儿法”,也就是家长通过营造和控制孩子所在的场域,即控制孩子所在的环境,营造自由、安全的环境,让孩子既能自由自在,也能收获有益的引导。

作者把放养的场域分为精神探索型、友谊森林型和心流山洞型,每一种场域对孩子的成长都有着独特的价值,家长可以按照这种分类设置孩子自由活动的环境。

对于放养,我个人也有较深的体会。现在的孩子大多被父母长辈拴在裤腰带上,“含在嘴里怕化了,捧在手里怕掉了”。父母的不放手,导致很多孩子丧失独立生活的能力,更抑制了孩子的创造力。

回望我养育孩子的历程,自养和放养为主。我认为,学会放手才是现代父母的必修课。

如今我还记得12岁的儿子第一次独自出行的经历,那是2010年1月25日,星期一。他带着3个小朋友去中国科技馆。

那天他们到科技馆后才发现,周一闭馆,于是决定去军事博物馆。快中午的时候,儿子打电话给正在单位上班的我,说他们到了军事博物馆,可惜也闭馆。当时几个小家伙正在附近的肯德基饕餮呢。我说“那你们就在周边玩玩吧”。结果他们先逛了世纪坛,登了电视塔,然后沿着昆运河走到玉渊潭公园附近,很多人在滑冰,他们就在那里滑冰了……然后还去了海淀区的乐乐家,从乐乐家出来又去了附近的世纪金源商场,儿子买了一个拼装的仓鼠房……

记得儿子给我打电话的时候,身边的同事就问:“你让孩子单独出去就不担心吗?”我说:“担心是有一点点,但是更多的是放心,现在是开心!”的确,随着孩子的成长,你会发现:做父母的很多担心都是多余的,很多的不放心,来自我们对孩子的“不信任”。

虽然那次出行被儿子视作“倒霉”,但是晚上回来的时候,分明看出他很兴奋。我想这次

出行至少让他知道,出发前应该做必要的准备;另外,有些“倒霉”会带来意外的惊喜。

寄养:兴趣班老师,是在给孩子选一个人格榜样

“寄养”就是借他人之力帮你养孩子。在大多数家庭中,最重要的寄养方式就是给孩子找兴趣班老师。这个时候请注意了,不是学画画就找个画画老师完事,而是替孩子选择要跟随一个什么样的老师学习,这就存在一个筛选标准的问题。对此作者给出了一份《兴趣班老师考察清单》,帮助家长从八个角度评估一个兴趣班老师是否适合孩子。比如老师是否对他的职业保有热爱,是否了解孩子的学习曲线等。

给孩子选的每一个兴趣班老师,本质上都是在给孩子选一个人格榜样。选老师就是给孩子选择周围的人,营造一个好的人文环境。我们都希望孩子找到很棒的人,有时学东西是次要的,学那些人的样子才是重要的。

总之,不同的家庭有着不同的家庭结构和经济状况,因此每个家庭养育方式的排列组合都会有所不同。但是,作为妈妈,我们不必要求自己百分百地投入;作为爸爸,也不用要求自己成为“别人家的爸爸”。父母们应该先爱自己,成全自己,在这个前提下才有智慧和办法养好孩子。

我非常赞同作者的这段话:“养孩子要一天一天地养,但养着养着,不免开始疑惑——为什么我的孩子养成这样,别人的孩子养成那样呢?事实上能够造成最根本差异的,不是家长陪伴孩子的时长,也不是家长的教育资源,不是亲子沟通方式,也不是孩子的学习能力,而是孩子心中被环境灌输的信念,也就是对世界最基本特征的信念,这在心理学界叫作原始世界信念。原生家庭就是对人影响最早的最深的环境。原生家庭里大人所展现的一切,本质上都反映了对这个世界的基本信念。从这个意义上讲,所谓的养育,就是第一步先给孩子生命,第二步再给孩子信念,其他所有的知识和细节都是在这个信念的基础上开枝散叶,陆续延伸。”

曹芯

有人说:“现在的我们,拥有越来越多的选择,但感受生活的能力正在急剧丧失。”物质充裕的时代,我们常常迷失于唾手可得的選擇中,生活看似无比丰盛,但却因为少了一份“认真对待”的态度而常常感到生活的空虚与乏味。

比如可以听到的音乐越来越多,却再难用一个夏日午后聆听一首歌曲;可以选择的学习方式越来越多,却再难静下心来好好阅读一本书;可以吃到的美食越来越多,却再难怀着珍惜的心情一口一口仔细品尝……

世界变得扁平,各种各样的选择涌到眼前,我们看似拥有了自由选择的权利,但却总是容易被那些短暂而新鲜的快感牵引着。如此这般,又何尝不是成了“选择的奴隶”?

而认真对待之心,或许就是一个出口,一剂解药,让人生可以沉淀、松弛、敞开,找到自己的锚点,经营自己的花园,获得内在独一无二的丰富体验。

生命,不会因为“选择”而更丰富,却会因为认真“对待”而更丰盛。

认真对待,是对此刻的感知

认真对待,不是对于效率与数量的盲目追逐,而是将身心安顿于此刻,感受眼前这一枝花的美丽。

前几天去看一个插画展,大约只有一个小时的时间就闭馆了。一个看过的朋友说她看了三个多小时。她还发来几条语音,热心地推荐让她印象深刻的作品:那顶有魔法的红帽子,那株长出花朵的摩天大楼,那个窗帘上透出花园的老婆婆……我努力回想,脑子里却只剩下模糊的影子。

恍然明白,并不是画展无聊,只是因为缺少“认真对待”之心,就这样错过了那些宝贵的心灵触动。其实我手机中下单了许多喜欢的展览的票,却似乎总是赶着时间匆匆地,匆匆地回,以数字的积累满足自己的虚荣,实际上心灵得到的养分远不如认认真真看一次展览的人。

想起曾听人说起自己去了多少地方旅游,罗列下来,大约够写满一页纸。但是每每细询之下,对方却说不出一个触动自己的点。原来只是跟着旅行团走马观花,积攒了一堆看似丰富的数字和地名而已。

再伟大的作品、再美丽的风景都不会跟匆匆的心灵产生共振。只有停下来,感知,那些丰富的行程才不至于沦为数字的积累。

印象很深的是有一次去故宫,一位头发花白的老师俯着身子耐心地给一群戴着红领巾的孩子们讲故宫的文化,每一个雕塑、纹样的寓意都讲得很细致、很生动,孩子们围拢着听得津津有味。我想等他们长大之后,一定还记得这个故宫深秋的午后。

认真对待,是对一物的珍惜

认真对待,也是珍惜之心。一花一物,你如何待它,它便会以怎样的面貌来回应你。

我想大约只有在珍惜的心情里,才能体味到自己的生命与万物的链接与共振。人与物之间最好的状态,该是互相取悦的。

认真对待之心,也是对生活细腻而入微的体悟。不禁想起沈复的《浮生六记》中的一则小事。那时,他与妻子芸娘寓居扬州,房子也是很小的。有一次沈复去山中扫墓,捡回了一块有漂亮纹路的石头。夫妻俩便琢磨着将石头放在了一个长方盆中,作为山峰的峰峦;空余的一角,用河泥种了千瓣白莲;“山峰”之上则种植了许多芍药花。

到深秋时节,芍药花开,红色的花朵蔓延满山,水中白莲也纷纷绽放了。两人看着这盆亲手经营的小小景观,恍惚神游,觉得如登上蓬莱仙岛一般。

其实,生活的滋味、人生的趣味全在这样入微的心思里。几枚蔬果,几枝鲜花,甚至一块偶然捡回的石头,一只亲手制作的杯子,都可以是生活的题眼。若认真对待,便可经营出一片不落俗世的诗意天地。“斯是陋室”,也可有一片清雅意境。

如果说“选择”是长途的跋涉与相遇,那么“认真对待”就是一次美妙的停顿。因为选择,我们看到这个世界的广阔;因为停顿,我们体验到生活的美妙。认真对待之心是对当下的感知,是对常物的珍视,也是对生活的入微。与其在数不尽的花丛里迷了眼、乱了心,莫不如停在此刻,只取眼前这一枝,“当你用心对待她时,便也感受到了整个世界的美妙”。

少点选择,多点认真对待

吴明慧

单位几个“90后”“00后”的小同事经常问我有无“幸福婚姻”的话题,在她们眼中,我的脸上写满了婚姻生活的悦喜。那天我与她们分享了我的小秘密。

那是一个周末,我们夫妻的City Walk路线是由我制定的,去小昆山。当我们到达离景点只有2公里的公交站换乘时,发现下一辆车要40分钟之后才来,那一刻我有些情绪低落。放在以往,如果是先生安排的行程,我也许会脾气大作。而先生当时一句牢骚也没有,立刻调整方案道:“剩下2公里改成单车骑行,如何?”

天知道,这才是最好的决定——天气好得没话说。骑着单车奔驰在宽阔的大路上,放眼尽是金色的稻浪,收割后的稻香氤氲在空气中,柔和的暖风裹挟着香气一路迎送,我不停唠叨着:“这比坐在封闭的铁皮箱子里感觉好多了!”

记得十年前,也是周末,先生兴冲冲地安排

好夫妻,不扫兴

去逛七宝古镇。那时还没有现在这么发达的出行导航,只能看地图自己组合公交方式。结果下了公交,不见古镇的影子。于是,我不由分说地在路上就埋怨起来,后来掉头就往回走……当时我完全没有顾及先生的感受,还有儿子站在我们俩中间,不知到底该跟谁走。

当然这件事的最后结果是,先生追上来劝住我,最后我们仨一起游了古镇。这么多年过去了,我完全不记得七宝古镇有什么好看的、好玩的,只记得路上发生的这件事:我扫了我们仨的游玩兴致。

听完我的叙述,小姑娘说:“你先生的情绪价值好高啊。”

情绪价值,这是我从“00后”这里学到了可以用在夫妻关系中更为专业的表达。毫无疑问,我享受着美好的婚姻生活,尤其是先生的高情绪价值带给我的幸福感。他总是能站在我的立场上去考虑问题;当我遇到不快的时候,他有很高的共情能力;作为南方人他能尊重我这个北方人在生活及饮食上的习惯,而他却为我改

变了很多从前在老家的生活习惯;我喜欢读书写作,儿子还很小的时候,周末只要他有空就独自带儿子出去玩,并对儿子说“给妈妈放假”……

反思自己,我曾经是一个不解风情、扫兴的伴侣。先生喜欢写毛笔字,我们市区的那个小家没有固定书桌,他便自己做了一个沙盘,用树枝在沙上临帖。结果,那个沙盘被我嫌弃地当垃圾丢出去了,根本没有在乎他的感受……

最近读《城南旧事》,最使人念念不忘的不只是小英子,还有被称为“福慧双修,一生圆满”的作者林海音。

读到林海音和先生趁着孩子们熟睡之后两人溜出去吃夜宵,或者“在静静的夜里,我们一面看着书报,一面剥着炒花生,好像夜半的老鼠在纸篓里翻动花生壳的声音”,脑海中浮现出那样温馨又恩爱的场景,好甜蜜。林先生既有这样的幸运,又有这样的智慧。她尊重先生作为北京人夏天亲自煮酸梅汤喝的习惯。这时,她会主动让出厨房,让先生尽情发挥;先

生喜欢自制花椒盐,那是他非常喜欢的调味品,用来炸花生米或炸猪肝蘸着吃。当她看到花椒盐的瓶子空了,便会主动提醒丈夫,假如丈夫没空做,她就会帮忙做好。

二女儿夏祖丽如此评价父母的这一细节:“别小看这罐不起眼、微不足道的花椒盐,它的背后代表着两人多年的默契合作和迁就尊重。他们俩一生有许多事就像这罐小小的花椒盐一样,相互合作完成的。”

两性相处中,互相尊重、互相配合胜过花前月下甜言蜜语。在追求实用主义的日常生活中,夫妻之间若都能够做到不扫兴,就能将枯燥的柴米油盐活成烟火中的诗情画意。

总之,有个不扫兴的伴侣,是人生之大幸运;做个不扫兴的伴侣,是生活之大智慧。

