

编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤凰网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子教育专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院



亲子教育专家 王建平博士

#密集母职#

最近，“密集母职”的概念在社交平台上很火。在当下中国的绝大多数家庭中，父亲多扮演“养家”角色，母亲则在“家教”“家务”中处于轴心地位。很多家庭正在无意识地变成“密集母职”家庭。有人还把妈妈与孩子做了荣辱与共的关联，似乎孩子的成功就是妈妈的成功，孩子的失败就是妈妈的失败。密集母职已经成为现代家庭中越来越凸显的问题，有些妈妈因为全职带娃还患上了轻度抑郁。那么什么是“密集母职”？“密集母职”又会带来哪些教育问题呢？

当妈妈，千万别走入“密集母职”的怪圈

“密集母职”这个概念是20世纪90年代，美国社会学家莎伦·海斯提出来的，用来描述将抚养责任都归为妈妈的社会观念，指的是妈妈以孩子为中心，在孩子身上花的时间与精力越多越好，和孩子荣辱与共。复旦大学社会学系博士沈奕斐经过研究指出，当一个母亲成为“密集母职”的角色，孩子更容易被教育成独立性差、逆商低、叛逆心强、容易走极端的孩子。因为“密集母职”的妈妈可能不舍得孩子犯错，没耐心等孩子改进，就把自己的经验告诉孩子，如此会挤压孩子自主成长的空间。而且孩子如果负担母亲更多的荣耀感，会变得“压力山大”，无法自由选择自己想要的生活。

女性主义代表人物阿德里安·里奇在《女人所生》一书中也说：一个母亲必须完全放弃自己的目标，才能给小孩“无条件的”爱和注意力，才能合乎社会对好母亲的期待。只是，当女性的角色被压缩到几乎和母亲角色等同之时，女性个体的价值就被消解。

所以，在育儿领域，妈妈一定也

要学会做“减法”，不要走入“密集母职”的怪圈，要学会做松弛父母。

那么，如何跳出“密集母职”呢？首先，在家庭关系中不要一切以孩子为中心，在家庭里，每个成员都有自己的位置。那应该是一种相爱、平等、民主的氛围。而孩子，更应该感受到这种爱。所以，请把孩子当作一个有着自己思想的、具有独立人格的个体。这样才会避免包办和溺爱。有了孩子，还要记得给爱人一点时间。因为夫妻关系要大于亲子关系。良好的夫妻关系是一个家庭的基础。父母恩爱的家庭，才能养出阳光快乐的孩子。再有，不要把全部精力和注意力都倾注到孩子身上，那样不但孩子很有压力、很累，家长也会很辛苦。其实，一个女人除了当妈妈，她还有其他社会身份。所以，做母亲不要和孩子绑定“共生”，而是要互相成长，一个在事业上游刃有余的妈妈更是孩子的好榜样。在这个过程中，爸爸的参与是对妈妈最大支持，育儿从来不只是女人的事，夫妻互助育儿才是家庭教育最好的合作模式。

家庭教育·成长改变类栏目 名“家”解读

《好东西》很火，90后女导演邵艺辉成长更有“好东西”

编者按

如何育儿最科学？这恐怕是没有标准答案的问题。不过，名人的成长经历、育儿经验或许可以作为一个参考样本。我们开设《名“家”解读》专栏，一起探寻那些“有名的家庭”如何开展家庭教育。



扫一扫，
看更多明星成长故事

文/小清

电影《好东西》火了一段时间了，其实，这部电影的90后女导演邵艺辉的成长故事更有“东西”。

邵艺辉在一个离异家庭长大，大学毕业后没上过一天班，30岁凭自编自导的首作《爱情神话》捧得金鸡奖最佳编剧奖，一举成名。三年后，她的第二部电影又收获好评如潮。成名如此顺利，很多人好奇：邵艺辉究竟有什么家庭背景？

近日，邵艺辉参加了一期播客访谈节目，在节目中她透露了自己的成长经历。

1 “还要感谢我的父母，尤其是我的妈妈，我觉得在我的成长道路上，她对我非常的重要，她给了我很自由的精神和独立的人格，我觉得这个也是创作最重要的品质。”2021年在第35届电影金鸡奖的颁奖晚会上，邵艺辉特别表达了对母亲的感激。在她的眼中，母亲独立独行，很不一般。邵艺辉于1991年出生在山西太原，父亲是律师，母亲是一名中学语文老师。她读初中时父母离婚。

电影《好东西》里有个场景，铁梅的女儿茉莉喜欢在墙上画画，妈妈铁梅并不阻止她，而让她自由发挥。邵艺辉说，这幕场景来自她小时候的经历。在她小时候，她妈妈就让她在墙上画画，其他同学的家长看到之后都会特别惊讶，因为她们家墙上全被她画得乱七八糟，她还带同学一起来画。但邵艺辉说，妈妈就特别支持她。

虽然家境很普通，但邵艺辉回忆自己的童年过得特别快乐。

“我妈对我没有任何要求。我学习的时候不会要求我学习成绩好，我长大也不会要求我找工作，包括也不会催我结婚生子什么的，她对我唯一的希望就是我能开心健康，我觉得这种妈

妈是非常难得的。”邵艺辉说，妈妈还有一个特点是特别喜欢夸她，觉得她做什么都很强。她从小喜欢写作，继而又迷上了电影。2010年，她考入北京电影学院文学系。

邵艺辉回忆，那年，妈妈特意送她到学校。其他同学的家长都走了，但她妈妈在校园里溜达了一圈，回来对她说：“我觉得你是整个学校最漂亮的女孩。”邵艺辉说，电影学院美女如云，她根本就不信。但是妈妈笃定地说，在她眼里女儿就是最美的。

在爱和欣赏中长大的邵艺辉，拥有了充分的自我探索空间。大学毕业后，她不想找工作，以笔为生。2016年，出版了第一本短篇小说集《人类要是没有爱情就好了》，还因此入选了北影文学系的名人堂。不过，写作并不能让她名利双收。为了生计，她开始在朋友圈卖电子烟。这时父亲催她去考公，只有母亲对她没有任何不满，“只要健康就好”，还时常拿钱接济她。有了母亲的支持，邵艺辉才可以继续“做自己”。

2020年的夏天，她带着《爱情神话》剧本，参加第14届FIRST青年电影展的创投会。谁承想，剧本不仅斩获“捕影传奇大奖”与“7望计划7印象特别关注奖”，还被麦特文化CEO陈砺志看中，并决定拍成电影。

2021年，《爱情神话》上映，虽然当时还处于疫情期间，依然获得2.6亿元的票房。邵艺辉一举成名。

回望邵艺辉的成长经历，她的成功个人才华和努力固然不容忽视，但她母亲的养育智慧无疑是她成长路上最大的助力。

在邵艺辉母亲身上，我们看到她是如何用长期主义的理念培养孩子的。

长期主义原本是从金融词汇中衍生出来的，强调对长期影响和可持续性的关注，而不仅仅关注眼前的利益和短期收益。长期主义的养育

方式强调在养育孩子的过程中，不急于求成，不追求短期的功利结果，而是注重孩子的长远发展。这种养育方式的核心在于关注孩子的内在成长和全面发展，而不是仅仅关注眼前的成績和表现。

而要做到这一点，其实也不容易。毕竟我们现在处在一个无处不“卷”的社会环境里，父母担心孩子现在不努力，未来可能过不上好日子，因为无比焦虑。教育界的“剧场效应”更让很多焦虑的家长在“提前学”“补习班”“题海战术”这条路越走越远。一些孩子或许被“鸡”上了大学，却成了“空心人”，除了做题，不知道自己擅长什么，甚至大学毕业也找不到人生的方向。在这样的环境下，要做到像邵艺辉母亲这样淡定，考验的是父母对教育的正确认知：是某阶段的分数重要，还是孩子长远一生的品格和能力培养更重要？

“北京大学霸妈妈”刘称莲的女儿从小并不是“学霸”，而是一个成绩中等且偏科的学生。

面对周围家长纷纷给孩子报各种补习班、奥数班的情况，刘称莲没有盲目跟风。她尊重并守护女儿的学习节奏，注重培养她的兴趣和特长，避免了因盲目跟风而造成的自信心打击。

最终，这位普通的孩子在母亲的支持下，逆袭考上了北大。这正是长期主义的体现：坚持自己的节奏，才能走得更远。

每个孩子都有独特的成长轨迹，父母不应被外界的压力所左右，而应抓住教育的本质，关注孩子的内在需求。对于长长的一生来说，人格与心理成长，永远比成绩重要。短暂的辉煌并不能代表一生的成就，持之以恒的努力才是真正成功之道。相比于培养一个分数高却心理有问题的孩子，我们更应致力于培养具有独创性、有思想、人格健全的孩子。

“骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。”只要坚持不懈，普通的马也能走出万里之遥。

王建平博士家庭教育