

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 / 凤网全媒体专栏《辣妈研习院》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

家教研习院

王建平博士家庭教育



亲子教育专家 王建平博士



高配暑假和低配暑假

这几年，教育圈又流行了新名词——“高配暑假和低配暑假”，所谓“高低配”暑假，是从网络上流传的暑期等级表延伸出来的概念，“高配暑假”指的是参加高端教育项目或奢侈策划：夏令营、去海外游学、名校打卡、高端研学等等，所谓“低配暑假”，主要是用精神来包装：体验自然、家庭互动、劳动光荣、哲学思辨诸如此类。“高配”因为和金钱挂钩，一些自媒体博主口诛笔伐，纷纷提倡应给孩子“低配暑假”。但“低配暑假”对父母也提出了更高的要求，需要父母投入更多精力和时间陪伴孩子。当孩子们的暑假被分成三六九等，我们不禁深思：这种划分究竟有没有意义？什么才是真正适合孩子的假期？



别用“高低配”绑架孩子的假期

在我看来，所谓“高配”暑假，就是借助金钱来换取亲子相伴的时光，将孩子送往高端研学机构，让他人代为照看孩子。而“低配”的方式，则是父母亲自参与孩子的成长过程，虽然花费较少，但需要投入一定的精力与时间。这对于许多普通双职工家庭的父母而言，是一项不小的挑战。他们一边要忙于工作，一边还要兼顾孩子的日常照料，同时还还得思考如何让孩子暑期生活过得充实而有意义，实在是太难了！

其实，用“高配”或“低配”来定义暑假，本质上还是在把暑假简化成一种消费符号，掩盖了教育的本质需求。暑假不该是在“花钱”还是“花时间”里二选一，我们真正应该思考的是：孩子到底需要一个什么样的暑假？暑假如何与家长的能力和精力匹配？每个家庭应该根据自己的需求，量力而行。

有条件的家庭花钱让孩子见世面、长见识无可厚非，没有条件的家庭，也不要再盯着别人家的孩子去了哪个国家、上了什么夏令营，别被网上“完美假期”绑架。问问自己的孩子累不累，

他计划如何度过这2个月，需要父母提供什么。暑假本质是“假期”，第一要义是休息、放松、调整。全家人下班后看电影，周末去超市采购，允许孩子有“无所事事”的权利，这些真实的陪伴，也同样珍贵。

其实，说到底，不管怎么过暑假，孩子的人生都不会开挂或者落后，人生的差距根本就不是暑假拉开的。

家长不是孩子的“提款机和牛马”，孩子更不是家庭的绝对重心。一个健康的家庭关系，是每个人都能在其中感到舒适和被尊重。暑假，是孩子的暑假，也是全家人的暑假。放下必须“做点什么”的执念，适当花钱，合理消费就好。

真正适合孩子的暑假，不应被“高配”或“低配”所定义，而应该是一个能让孩子在快乐中成长、在自由中探索、在亲情中感受温暖的假期。每个孩子都是独一无二的，他们的暑假也应该是独一无二的、符合他们自身特点和需求的。家长们应该以平和的心态，为孩子打造一个真正属于他们的美好暑假。

家庭教育·成长改变类栏目

名“家”解读

小沈阳托举女儿喊“不看成绩”，戳中多少孩子的痛点

文 / 章清清

当“美美桑内”魔性旋律霸榜QQ音乐韩国榜，当小沈阳全家翻唱视频播放破亿，恐怕所有人都没想到曾被嘲全网“最丑星二代”——小沈阳女儿沈佳润会被网友们打上“东北独生女”标签，送上艳羡人生榜的高台，小沈阳夫妇更成为网友们心目中理想父母的典范。什么样才是合格的父母？让全网共情的小沈阳夫妇或许做出了最好的回答。

小沈阳砸500万托举女儿追梦

时间回溯到2个月前，6月19日，今年19岁的沈佳润在韩国以K-pop Solo歌手身份出道，签约韩国娱乐公司BNB MUSIC。据悉，该公司成立于2025年1月，小沈阳、沈春阳各持股50%。签约艺人只有一个，那就是他们的女儿沈佳润。有自媒体推测，沈佳润的出道成本保守估计需要500万人民币。但高昂的投入，并非一开始就获得了好成绩。在7月25日《onespot》登顶QQ音乐韩国榜之前，沈佳润的专辑一度被全网群嘲只卖出65张，单张售价73元，运费起步价为26元。于是，有人跑到妈妈沈春阳的微博下劝他们不要花钱打水漂。沈春阳则回复“孩子喜欢就让她多尝试，也没想非得怎么样，多学习多锻炼目前是最重要的”。

7月2日，售出千张专辑后，小沈阳发帖力挺女儿，并在一片唱衰中公开回复：“我们家一贯的家风就是不看成绩，只要努力了，一定会越来越好的。”正是这句话让无数网友共情了，当天登顶热搜引发热议。

在教育内卷的大环境下，大多数中国父母们唯成绩论和分数论的主张，想必给孩子带来过深深的阴影。考试成绩好，就是父母眼中的乖孩子，能得到各种奖励和夸赞；一旦成绩不理想，就会遭受批评、指责，甚至是冷暴力。孩子的

兴趣爱好、个人感受、努力过程都被成绩掩盖，他们被迫在一条狭窄的赛道上拼命奔跑，只为了达到父母心中那个所谓的“好成绩”标准。

而小沈阳的这番话，就像一道光照进了无数“内卷”的家庭。这种不看孩子成绩，举全力托举女儿追梦，不求回报，把女儿宠成全网最羡慕的对象的父母姿态，也吸引了人们对沈佳润成长轨迹的关注。

什么是孩子一生最大的底气

2014年，8岁的沈佳润跟随父亲小沈阳参加了综艺节目《人生第一次》第二季。因为长得像父亲，她被网友贴上了“最丑星二代”的标签。面对不善意的网评，小沈阳心疼得掉泪，甚至在镜头前恳请网友们善待孩子。但在节目中，8岁的沈佳润却笑着对镜头说：“我长得像爸爸，我很骄傲。”

她出道后，对于她外貌的争议依然存在。

但面对采访，她非常清晰地表达自己的看法：一部分人对她的恶意实质是来自“起点不同的不公平感”。为了弥补，她只能付出更多的努力。这种体面应对争议的能力，再次征服了部分质疑她的网友。

在网友们看来：沈佳润从小展现出的稳定内核，恰恰是一个孩子得到了父母悉心关爱与充分肯定的体现。父母的肯定和信任是孩子一生最大的底气。

这两年，小沈阳夫妇可是忙得不可开交，演出一场接一场，网友们纷纷揣测：这么拼是不是缺钞票？直到沈佳润出道后，大家才明白，小沈阳和他媳妇拼命赚钱，其实是为了给女儿撑起一片天。

后来沈佳润去韩国当练习生，黄奕苦劝女儿“别去，太苦了”，而小沈阳夫妇的操作是“直接买个公司，让她当唯一艺人”。抛开经济差距不

谈，你看，普通父母的逻辑是“别追梦，太危险”，而东北式托举的逻辑是“你去追梦，危险我帮你挡”。

这种“尊重优先于保护”的姿态，比500万更珍贵。就像网友说的：“我妈连我报兴趣班都要问‘对高考有用吗’，而沈佳润爸妈连‘唱韩语歌能不能回本’都不问——这才是真·富养。”幸运的沈佳润，成了整个互联网移情的对象。“东北独生女”，自此成了沈佳润的另一个名片。

普通父母精神“托举”更可贵

或许有人会说，小沈阳能不问成绩，举全力托举女儿是因为他是明星，有钱有实力为女儿托底。普通父母没有这样的经济实力，自然无法做到。但实际上，“东北式托举”的核心并非在于金钱的堆砌。普通父母确实太多没有足够的财力去买下一家公司，让孩子成为唯一的艺人，但他们完全可以在精神层面给予孩子“托举”。

在儿女的期待中，家庭托举并非只有金钱支撑。爱和尊重，是更加重要的一环。比如，在求学时，不抱过高的期待，不随便拿孩子去跟别人比较；在选择大学专业时，不强行要求孩子选择所谓的“热门专业”“好就业专业”，而是倾听孩子内心的声音，尊重他们的意愿；在创业时，即便孩子在这条道路上遇到困难，父母也可以用温暖的话语和坚定的态度告诉孩子：“别害怕，大胆去闯，爸爸妈妈永远支持你。”

这种精神上的“托举”，能让孩子在成长过程中拥有足够的安全感和自信心，从而相信自己的能力和价值。他们会明白，无论自己成功与否，父母都会站在自己身后，这种心理上的富足，才是真正的“富养”。

所以，“东北式托举”并不是明星家庭的专属，普通父母也完全有能力做到，并且这种精神层面的支持，对孩子的成长来说，意义更为深远。



扫一扫，
看更多明星成长故事