

吐槽“云配偶”，宠坏“吞金兽”，唯独忘了自己

# “中年老母”焦虑源于父母角色缺位错位



“云配偶”“中年老母”“吞金兽”等一系列充满自嘲与吐槽的网络流行语，凸显了当下家庭的分工格局和育儿焦虑：父亲在育儿中的普遍缺位，使得母亲们不得不成了“十项全能”但无暇顾及自己的女超人；而全家望子成龙的焦虑，又使得每个家庭在子女教育投资上不遗余力，把孩子养成了“超级碎钞机”。

心理学家认为，自嘲和吐槽的背后，年轻父母亟需一场对各自身份的“修复”。

■本报记者 朱颖婕

不知道从什么时候开始，“中年老母”突然替代“辣妈”，成了新一代年轻妈妈的群体代号，而且她们似乎越来越甘于“赚得了钱、修得了车、管得了娃”的彪悍人生。

“操碎了心”的二宝妈毛毛最近终于可以喘口气。上月起，家里两个娃就开始轮流生病，一趟又一趟往医院赶，却终日不见父亲的身影。其实，她早已习惯了“配偶不在线”的生活，虽然丈夫工作比较忙，但他已经习惯把育儿任务交给妻子，“晚上大宝一动，我立刻会醒，但他爸爸却在旁边睡得像天使。”孩子病了一个月，这位爸爸却连孩子去过几次医院、哪天开始发烧都搞不清。

毛毛身边的朋友大多过着类似的生活——家庭美满，但她们常常感受不到丈夫的存在：从幼儿园起，开学会的永远是妈妈；甚至有孩子升到五年级，换了几个班主任，爸爸都不知道，某天心血来潮想到要和老师沟

通，拿起电话打给了一年级的班主任。以前，不少妻子喜欢吐槽丈夫是“猪队友”；带娃技能0分，常常帮倒忙，虽然令人恼火，至少他们还记得自己是孩子他爹；但现在，一个新词汇逐渐开始流行起来——“云配偶”，官方解释为“以远程交互模式存在的虚拟化配偶，平时储存在云端，基本见不着、时常无法同步、永远指望不上bug（系统漏洞）修复”，戏谑的语言之下，描述的却是父亲缺位的再升级。

父亲在儿童发展中的重要性和不可

替代性不言而喻，然而在如今不少家庭中，这一角色时常因为种种原因而有所缺位。“云配偶”一词的出现，无疑是无可奈何的母亲们笑中带泪的“抗议”。在上海师范大学心理咨询与发展中心副教授周圆看来，现代社会，因为家庭分工不同或者工作地点的关系，导致父亲在物理空间上的缺位也许在所难免，但父亲的职能却不能缺位。

此外，有些父亲因工作原因长期身在外地，但他经常通过电话、视频等方式关心家人和孩子，每次回家都

精心挑选礼物，表达对孩子的关爱和对妻子的支持，这就不会出现父亲缺位的问题。相反，如果一个父亲总是选择性缺位，在家如同“隐形人”一般，久而久之，孩子心目中的爸爸就会日渐模糊。

她强调，对爸爸们来说，有意识地、自发地提高与孩子的互动程度，是正确参与育儿的第一步，其中包括照料、游戏、沟通等。需要注意的是，孩子在需要父亲的时候能够获得正面的呼应和支持，会让孩子更有安全感。

## 从“猪队友”到“云配偶”：这是对父亲缺位育儿的无奈“抗议”

替性不言而喻，然而在如今不少家庭中，这一角色时常因为种种原因而有所缺位。“云配偶”一词的出现，无疑是无可奈何的母亲们笑中带泪的“抗议”。在上海师范大学心理咨询与发展中心副教授周圆看来，现代社会，因为家庭分工不同或者工作地点的关系，导致父亲在物理空间上的缺位也许在所难免，但父亲的职能却不能缺位。

此外，有些父亲因工作原因长期身在外地，但他经常通过电话、视频等方式关心家人和孩子，每次回家都

精心挑选礼物，表达对孩子的关爱和对妻子的支持，这就不会出现父亲缺位的问题。相反，如果一个父亲总是选择性缺位，在家如同“隐形人”一般，久而久之，孩子心目中的爸爸就会日渐模糊。

凌晨三点，很多人还沉浸在香甜梦乡的时候，二宝妈小雨被闹钟叫醒，硬撑着爬起来给4个月大的小儿子冲奶粉，几分钟后，她发了一则朋友圈：“我们做妈妈的根本不需要睡觉，全靠一口仙气吊着！”配图是一张闹钟截图，从子夜零时到早晨7时，每小时响一次；还有一张是一个顶着黑眼圈的小人，摇摇欲坠，奄奄一息。不一会儿，这条朋友圈下面就多了几个“赞”和若干握手、加油、奋斗的表情包——都是一群和她一样为娃操劳的“中年老母”。

除了互相点赞，妈妈们还有一种给自己加油打气的特殊方式：她们的微信朋友圈里时常分享着同一类文章：《摧毁一个中年老母有多难？》《中年老母精神诊断与疗愈指南》……这些热帖往往在短短几分钟就会形成刷屏之势，并引起那些“痛并快乐着”的“中年老母”的集体共鸣：“知道大家

一样苦，我就放心了。”

为娃熬出黑眼圈并不稀奇，更多妈妈为育儿而get到了无数新技能。小雨手机里有个名为“美少女战士”的五人小群，这五位妈妈人人都有一段励志故事——30岁的一号妈妈勤奋自学，学会了钢琴、编程、奥数、轮滑、手工，甚至小儿推拿术；32岁的二号妈妈陪读大女儿时，自己考出了英语口译证书、普通话甲等，二娃现在一岁多，她打算再考教师资格证；三号妈妈的娃已考上顶尖牛校，她作为社交精英，和各种名校牛师、牛娃爸妈关系密切，把指导孩子升学做成了生意；四号妈妈平时生病都靠“扛”，实在熬不过去了，哪怕下一秒

## 从“辣妈”到“中年老母”：这是女性的自嘲，也是对于妻子角色的遗忘

钟就进手术室，也得把孩子接下来几天的生活都安排妥当。

“先娃一步实现德智体美劳全面发展，是一位中年老母应有的自我修养。”“女人本弱，为母则刚，为老母则特别特别刚。”这两句话是眼下中年老母圈的流行语。

然而从心理学角度来说，对孩子成长影响最大的因素是父母的亲密关系。因此他建议，女性应该先爱自己，先做自己，重视夫妻亲密关系，接下来才是关注亲子关系。

## 家家都有“四脚吞金兽”：育儿的焦虑，让妈妈们把金钱投入作为安慰剂

儿子乐乐出生至今的两年多来，小雪觉得自己的钱包越来越扁。

孩子10个月前，她的消费动力在于让孩子“吃好用好”：奶粉要吃进口的，每桶280元，一星期一桶；奶瓶要用最好的，既要提防塑料奶瓶中的环境激素，又得关心玻璃奶瓶是否会有重金属析出，还得配合奶瓶消毒器；辅食要吃有机的，搭配专门的果蔬清洗剂洗去药物残留；宝宝衣服则要用专属洗衣机单独清洗。

从10个月起，她开始谋划孩子的早教问题。每周半天的早教班一定要上，一学期900多元，一直上到2岁“毕业”。现在乐乐2岁半了，小雪四处考察选择了一家私立幼儿园的托班，每月6800元学费外加300元餐费，“宁可贵一点，也不能亏待了娃。”

就要为孩子的幼小衔接做准备了，别人都在提前学，拼音、音标一个都不能少，还有创意美术、思维逻辑课也要陆续上起来了。

眼下，在“中年老母”的世界里，一场新的竞争愈演愈烈。作为妈妈们焦虑的主要来源，孩子的教育问题享受着大多数家庭的经济优先权。为了让自己家孩子成为“别人家的孩子”，“中年老母”们用金钱和精力为孩子铺筑了一条康庄大道，但她们常常还想要一条更好的路，这就意味着要花更多的钱。

“中年老母”们一边在报班中感受把钱投进功德箱般的快感，一边清醒地意识到，报再多的班也不能让娃“变成”“神童”，但却能让自己在中年老母圈里“说得话”。她们心中的焦虑似乎就在这种循环中，渐渐打成了一个死结。

“中年老母”们一边在报班中感受把钱投进功德箱般的快感，一边清醒地意识到，报再多的班也不能让娃“变成”“神童”，但却能让自己在中年老母圈里“说得话”。她们心中的焦虑似乎就在这种循环中，渐渐打成了一个死结。

(文中均为化名)

## 如何将价值观的“盐”溶于娃娃教育之“汤”

■王冷一 龚敏

春天是播种的季节，是孕育美好希望的时节。而教育承载着每个家庭对美好生活的向往，也

是城市核心竞争力的重要支撑。眼下，正是升学季，择校成为不少家长关注的热点。但对于家庭和学校来说，更重要的是要思考，如何将价值观的“盐”溶于娃娃教育这碗“汤”中。

### 德育一定要从小开始，一以贯之，朝着“大中小幼一体化”努力

不可否认，在幼儿园甚至更早阶段的学前教育中，部分家长笃信现在培养牛娃、未来能拿绿卡的“成才论”；在培养手段上，不惜一切代价抢跑——以“不能输在起跑线上的名义”超负荷、灭天性、违反教育规律地给孩子进行“课外培训”，盲目地攀比，疯狂地择校。至于为谁培养，则是一片茫然。

同时，在家长中还存在着忽视德育、鄙视劳动、把常规美育等同于考级、考证的不正常现象。一些以盈利为目的的市场化培训机构，往往夸大其词、抬高其位、贬低正轨，套用所谓的“西方先进理念”来煽动年轻的家长，客观上也增加了这一群体家长的焦虑感。我们认为，这种不正常的思维有必要得以纠正。

“铸魂育人”确实很有必要从娃娃抓起。娃娃，自然包括幼儿园里的孩子和小学里的“绿领巾”们。那么，如何给娃娃讲真理呢？因地制宜、因材施教、因材施教；重视思政课的实践性，把思政小课堂同社会大课堂结合起来；同时，“注重启发性教育，引导学生发现问题、分析问题、思考问题，在不断启发中让学生水到渠成得出结论。”

对此，今年的上海教育大会给我们深刻启发。德育一定要从小开始，并且一以贯之，要朝着“大中小幼一体化”努力，循序渐进、潜移默化，提升针对性、实效性、亲和力、感染力，让价值观的“盐”融入知识传授的“汤”里。



### 同一教育阶段完全可以实现德育与美育、德育与劳育等方面横向贯通

幼儿园完全可以启发孩子逐步形成正确的价值观。比如，孩子们对于传说和历史特别感兴趣，在乌南幼儿园，我们以上海著名历史人物黄道婆的故事为线索，在园里布置了布艺空间，其中有可以直接操作的纺车，各种示范性工具，孩子、老师及家长已经完成的布品，墙上还有黄道婆事迹的壁画。这些布置生动形象地告诉孩子们——在遥远的古代，有一位叫黄道婆的奶奶在上海发明了当时最高水平的纺织技术，才得以衣被天下。如果孩子们还有进一步的了解的兴趣，则可以去徐汇区的黄道婆纪念馆。这就是因地制宜，也就是充分利用地方资源，对孩子进行价值观启蒙。

关于因地制宜，现在的幼儿园孩子具备一定的环保意识，包括节

约用水、爱护小鸟、守护树木等观念已深入头脑。一些重要的时间节点，如3月22日“世界水日”、6月5日“世界环境日”，以及中国传统二十四节气，都可以成为因地制宜的“时”。这些教育以及进一步的案例讲解和科普活动，完全可以成为“绿水青山就是金山银山”等生态文明思想的教育载体。

在乌南幼儿园新园区，我们利用另一组壁画——造纸术的诞生，来告诉孩子们先贤的智慧和中华民族对全人类的伟大贡献，以及节约用纸等身边事。我们还设置了一幅鲁班壁画和手工木器活的一组工具，由此来给孩子们讲劳动光荣，进一步解释什么叫工匠精神，以及创新式的劳动对于美好生活的意义。当然上海每年都会推出道德楷模，他们都是劳动英雄和敬业模范，相关图文素材和视频资源相当丰富，也可以把这些身边楷模请进幼儿园来，与孩子面对面交流，让有信仰的人讲信仰。

而每到升学季，家长们都渴望得到“幼小衔接”方面的指导。我们认为，这决不是单纯智力意义上的“衔接”，更是德智体美劳的全面衔接，其中“德”是第一位的。如果说不同教育阶段的德育“衔接”，是一种价值观意义上的纵向打通，那么，在同一教育阶段完全可以实现德育与美育、德育与劳育等方面的横向贯通。

比如现在提倡戏剧进校园，提倡传承上海方言，让幼儿园的孩子亲近沪剧显然是个好办法。最近，历时八年打造的原创大型沪剧《敦煌女儿》，将北大毕业的上海杰出女性樊锦诗横跨半个多世纪的敦煌守护生涯艺术地再现出来。如果能让孩子和家长亲密接触这台原创沪剧，其意义不言而喻。

(作者分别为上海社会科学院上海国际经济交流中心研究员、上海乌南幼儿园园长)

