

上海书展里的“家庭问题清单”

解码当代家庭建设与健康守护之道

“

2025 上海书展如约而至,家庭成为诸多新书及分享会的核心议题。从亲子矛盾的化解到夫妻关系的经营,从隔代养育的平衡到孩子成长的引导,从身体的健康守护到心灵的默契滋养,一个个现实难题在书香的智慧碰撞中寻得答案。

《蛋壳里的中国家庭》剖析家庭结构的独特性,《和孩子说一切》分享高知父母的沟通之道,《家校共育的一路繁花》探索教育协作的新路径,《中国古代读书故事》以传统智慧启迪当代教养;而《硬核“心”知识》《脊柱侧弯一本通》及“沪上名医话健康”丛书,则为家庭健康筑起防护墙。这些书籍的创作过程与心得分享,共同勾勒出当代家庭在变迁中的困惑与求索,也为每个家庭提供了可借鉴的“生活指南”。(本版图片均由出版单位提供)

◆记者 曹儒屹 陈玥 丁雨 梅一鸣 钱依馨 杨鹏侠



《蛋壳里的中国家庭》:从当代家庭的独特结构看成员间相处之道

8月15日上海书展现场,德国弗莱堡大学医学博士、上海市东方医院李闻天副主任医师带着他的新书《蛋壳里的中国家庭:中国的家庭文化与心理治疗》,与读者们深入探讨当代中国家庭的结构变迁。这本书的核心价值在于“致力于建设一个有修复能力的家庭”。

分享会从一个典型的中国家庭场景开始:青少年沉迷手机不写作业,母亲生气指责,孩子要求“独立”,父亲忙于工作挂掉电话,老人试图劝解却引发新的争执——这样的画面,让读者感同身受。李闻天指出,解开这团乱麻的关键,在于理解其独特的家庭结构。

李闻天用一个巧妙的比喻解析这种结构:中国家庭就像一枚鸡蛋,蛋壳是家庭中的老人,蛋清是夫妻关系,蛋黄则是承载全家希望的孩子。农耕时代,大家族“抱团取暖”以抵御风险,老人作为“领头羊”掌握话语权;而如今,小家庭成为主流,结构看似简化,却因社会快速发展仍需依赖老人支持——根据2021年第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查显示,我国老年人中帮助子女照看家的比例为44.4%,帮助子女



做家务的比例为38.4%,帮助子女照看(外)孙子女的比例为35.7%。更值得关注的是,当孙辈长大不再需要老人时,不少老人会陷入孤独感,甚至引发心理问题,社会需帮助老人建立可持续的人际圈与价值感。

作为“蛋黄”的孩子,同样面临成长的矛盾。李闻天观察到,当代青少年常陷入“选择性自主”:一边宣称独立,一边又依赖家庭,比如不让家长限制自己玩手机游戏,又会向家长要钱充值游戏。李闻天指出,青春期的“叛逆”其实是成长的标志,远比到了30多岁仍无法独立的“省心”更有意义。而家长的焦虑往往源于教育模式的变迁——从新中国成立初期的“保生存”“保长大”,到如今全民“被精英化”的压力,让

父母在“尊重自主性”与“保障竞争力”间失衡。李闻天提出,解决之道在于给予孩子充分的情感支持与合理规则,让他们明白“学习是自己的事”,并通过“倾听、理解、协商”建立有效沟通。

至于作为“蛋清”的夫妻关系,李闻天认为它是家庭的“地基”。他在书中列出8个观察维度,从争吵内容到价值观差异,从背叛处理到边界感建立,李闻天没有提供夫妻关系的标准答案,他结合自身临床经验与中西方文化对比指出,夫妻关系复杂多元,关键在于在差异中求同存异,找到适合的相处模式。

谈及研究中国家庭状态的初衷,李闻天表示,在德国留学期间,他更清晰地意识到,在中西文化的差异下,西方家庭治疗理论难以完全适配中国情况。他坦言,心理治疗虽有技术和理论支撑,但深层离不开哲学与文化根基。十年临床观察、实践与跨文化思考的结晶,让李闻天跳出了简单的“中西比较”或“传统引用”,直面中国家庭在现代化洪流中的真实处境与心灵轨迹,“我想写一本讲中国家庭‘相处之道’的书,探讨如何以更合适的视角看待中国家庭关系”。



在育儿这件事上,父母可以不焦虑、不躺平,但不能缺席。8月16日,上海书展中信书店·跳岛声音书店分会上,教育研究者楼夷讲述了她和丈夫(财新传媒总编辑王烁)共同书写新书《和孩子说一切》时的心路历程,并与现场读者分享他们如何将经济学思维与生活智慧带入家庭日常:从“谁放屁”的贝叶斯推理,到“炒大头菜”的投资决策;从秉持“教育孩子”而开启的夜谈,到被孩子“反教育”的无奈;从两代人养育矛盾,到父母之间达成共识……活动现场,特邀嘉宾公众账号“伊森妈妈

《和孩子说一切》:如何在不确定中共同成长

童年馆”主理人鲍伊琳表示:这更是一场关于“如何在不确定中共同成长”的现实对话。

《和孩子说一切》里,藏着中国高知父母最真实的育儿答卷,北大毕业的楼夷和王烁用十余年的真实经验回应当下中产家庭在亲子沟通、情绪管理、制度分工、金钱教育等方面存在的普遍困惑,拆解了父母们共同焦虑的问题——该怎么和孩子好好沟通?

书中探讨了“在养育孩子上产生分歧时,如何保持家庭松弛感”这一问题。楼夷提出,谁觉得某件事重要,谁就负责全力推进这件事,而不是让别人去做。“如果提出者也不想推进,则表明这件事不够重要。我们也不必在这件事上浪费太多的精力。”

面对“姐弟打架”这一常见场景,到底要不要管?当然要管!作者从儿童心理发展、家庭关系构建等多个角度进行剖析,给出了清晰且具

有操作性的建议,帮助家长在孩子们的冲突中把握恰当的介入时机与方式,既不盲目干涉,又能引导孩子学会正确处理矛盾与冲突,促进孩子社交能力与情感智力的发展。

此外,书中还提到了“育儿过程中,父母要如何做好情绪管理”。面对家长和孩子产生矛盾时,相较于对孩子“大吼大叫”,作者分享了通过“家庭夜话”这种温馨且平和的方式,让大家在轻松氛围中解决家庭问题、增进亲子关系的故事。让家长明白,“吼叫”并非解决问题的有效方式,温和而坚定的沟通,同样可以达到教育目的,且能给予孩子更多的安全感与归属感。

活动现场,一位“二宝妈”开心地表示:“读完《和孩子说一切》这本书,令我茅塞顿开,深刻认识到亲子沟通的重要性。今后,我将运用书中所学,努力与孩子进行更有效的沟通,让我们的亲子关系更加亲密。”

8月16日,以“从‘焦虑家长’到‘从容父母’:‘双减’下家校协作的乘法效应”为主题的《家校共育的一路繁花》阅读分享会在上海书展举行。该书由格致出版社出版,收录了上海市民办立达中学两年间“家校一体育人”的实践成果。

该书主编,上海市民办立达中学校长、上海市大同中学校原校长盛雅萍在分享中介绍,书中既有理论研究,更有大量实操案例:从班集体建设到家庭教育指导,从教师的共育故事到家长的育儿经验,直面家长最关心的问题——孩子叛逆、成绩下滑、沉迷电子产品等,均能找到具体解法。“这些不是抽象理论,而是家校携手破题的‘实战指南’。”

第十届国家督学、上海市教委督导室原主任杨国顺进一步阐释了家校共育的核心逻辑。他指出,当下教育需警惕“培养考试机器”的内卷倾向,而立达中学的实践打破了家校边界,构建了“价值等同”的育人体系。他强调“家长好好学习,孩子才能天天向上”,家长与孩子需做到“三个互相”:互相勤勉树榜样、互相激励共成长、互相鞭策先成人后成才。针对家校沟通,他提出教师家访“四不”原则:正视成长性犯错不告状、把握幼稚性出错不树敌、面对诚实性过错不当和事佬、理解情绪性失措不缺心眼。

分享会上,该书团队老师针对家长最关心的问题,分别给出解答:如针对初三家长“孩子压力大、话少心思重”的困惑,老师建议“智慧陪伴”——以热牛奶替代唠叨,用共同运动释放压力,以正向反馈建立成长型思维,还可保留“25分钟学习后5分钟发呆”“周日睡懒觉”等小特权,用仪式感平衡学习与生活。

面对“小学到初中时间不够用”的问题,“时间银行”方案备受认可:与孩子平等规划时间,碎片化时间用于背单词等轻量学习,攒下的时间可自由支配,

累积到一定时长兑换亲子活动,家长以“你觉得几点前完成合适”替代命令,用坚守承诺培养孩子自律。

而“孩子沉迷手机”的破解之道,老师建议家长:陪孩子跳舞、逛博物馆、户外运动,通过家庭公约明确手机使用场景,家长以身作则共同遵守。

《家校共育的一路繁花》:以热牛奶替代唠叨

