

从独白到全家参与

邱吉青是上海交通大学女性与家庭问题学者，上海家长学校特聘教师。从儿子出生时起，她就开始写成长日记，儿子现在读初二了，她的成长日记已经写了十几本，还在继续。

2010年秋天刚到加拿大麦吉尔大学访学时，她意外发现自己怀孕，孤独与焦虑让她决定用日记记录孕期的点点滴滴。从一次次反应剧烈的孕吐到独自在蒙特利尔的大雪里，她用文字记录下坚持与无奈。那时，写日记是一种倾诉，也是一种自我安慰。

回到国内，生活渐渐回归正轨，但她的记录并未停歇，甚至用文字记录下了分娩时的曲折与痛苦，每一个细节都被一一珍藏。

孩子出生后，她发现记录的快乐远不止于此。“当妈妈有一种很新鲜的感觉，生物钟也被一个小婴儿打乱了，索性夜深人静的时候就开始在电脑上写。”每天在电脑上敲出的文字，细到儿子喝了多少毫升奶，喂了几次母乳。这样欣然的，慢慢记到了他两岁多。

“孩子成长的速度太快了，每天都有新的变化。”邱吉青回忆。

儿子叮当两岁多时，到了语言爆发期，每天的“金句”特别多，邱女士觉得非常好玩。那时她的妈妈在上海帮她带孩子，外婆也是一个很喜欢写东西、看书的人。邱女士就和妈妈说，要不我们就手写吧，找个笔记本，想看了随时能翻出来，手写的更有温度。外婆写了一些，爸爸也写了一些，原来在电脑上最多是她一个人的独白，现在成了全家共同去做的一件事。

再累也要用笔记录

与邱吉青相似，感情细腻的女性在成为母亲、迎接自己创造的小生命时，时常满怀欣喜，有记录下他们成长的冲动，也有不少人付诸实践。卢燕也曾经在女儿刚出生时，记了不少成长日记。白天带孩子累得筋疲力尽，好不容易躺下来时，已经浑身酸疼，但仍然一个字一个字记下当天发生的趣事。

在她的记忆中，母亲时常在外人面前讲起她儿时的故事，非常有趣，她也很好奇母亲为什么能记得那样清晰，让她得以看到那些没有留下记忆的幼年和童年的自己。一个遗憾是，仅凭头脑记忆毕竟有限，她一直想着如果自己有了孩子，一定要尽可能多地记下他的成长。

于是有了许多美好的日记。有女儿3岁半时，凌晨3点多醒来，裹在被子里看着妈妈笑，好甜蜜的样子；有她发烧的时候，妈妈一个人带着她跑医院，要抱着她，还要办手续，她昏昏沉沉，却特别懂事的故事；有她认字时的妙语，在医院里，她看着指示牌问什么叫“滑科”，妈妈一看，原来是“骨科”……

女儿参加游泳班，家长不能陪同，妈妈在远处的大池看着她全程坐在池边，哭着找妈妈，很犹豫要不要过去陪她。最后结束时，一个小小朋友牵起她的手，一个阿姨也牵着她的手，她不哭了，跟着大家往更衣室走。妈妈看着好感动，在日记中写“如果她只感受到妈妈的力量，就无法接收到身边这么多的力量。无论正负，都是她成长过程中的阳光雨露，会帮助她长大”。

外婆手绘外孙点滴

殷外婆可能是为数不多的记录外孙成长的长辈。外孙小川出生不久，就和外公外婆一起生活。从外孙两个多月的时候，她就开始记日记，她想让无法陪伴孩子的爸爸妈妈也能分享到宝宝成长的过程。

“今天第一泡尿被我抱到了，开心啊！”

“上午拉着自己的衣角吃着，这衣服真好吃！”

“出生2个月了，我把小手放在嘴上吃着，发出很大的声音，这几天我很喜欢这样。”

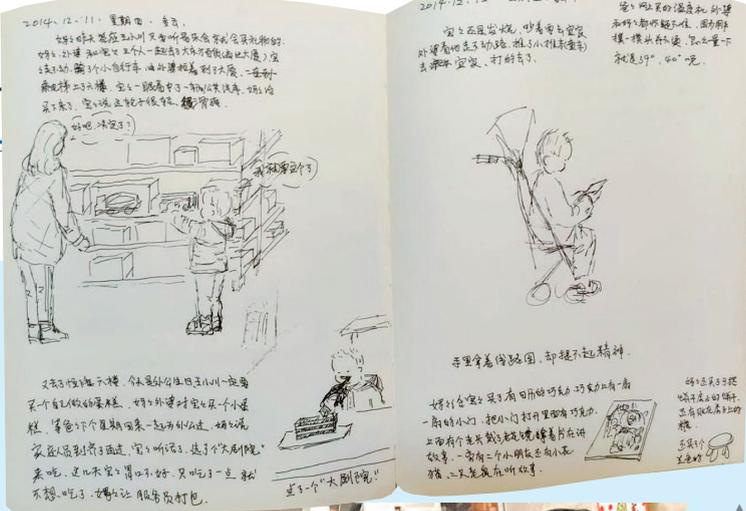
“我吃过桃子、西瓜、苹果，可好吃了。葡萄酒也吃了，当然只有一点点。”

日记里也记录了小川和爸爸妈妈的互动：“爸爸回来了，难受了几天的肚子被爸爸治好了，这下可美美地睡了一觉。”

爸爸看到外婆的日记，觉得非常有意思，也就着外婆的日记本写过几篇。

小川两岁的时候，爱画画的外婆突发奇想，开始用手绘记录白天里发生的趣事。一篇日记配上一幅速写，更加直观地再现了孩子成长过程中对这个世界的好奇。有一天的日记里，记录了小川“锯”家的故事。星期日的活动发的奖品是带锯子的一把尺，宝宝到

『宝贝』成长日记



殷外婆(左)手绘外孙成长的点滴
本版图片均为受访者提供

本报记者 姜燕

很少有家庭能拥有这样一笔宝贵的财富：一摞十几本笔记本，翻开来，全是妈妈或者祖辈为家庭里新添的小生命记录的成长日记，从他们呱呱坠地到步入青春期，简单而生动的字句间，记录了一个可爱、顽皮而聪慧的孩子的成长。

邱吉青家的日记本就放在客厅的书柜里，家人随时都能拿出来翻看，回味过去的时光；手绘日记的殷外婆搬过好几次家，每次都把这些日记随身携带，她说“别的都无所谓，这个最重要”。



邱女士喜欢记录叮当(见下图的“金句”)



家就开始四处锯，厨房门、新买的桌子都成了他的目标，被阻拦之后，他锯起了当台毡的瓦楞纸，外婆把他认真锯木板的样子画下来，边上还配上了他当时嘴里信誓旦旦的话：“我要做一个航模！”

在不少页面，还细心地黏贴了一些票据，有高铁票，也有身高体重测量纸，还夹了树叶，让时间在树叶上凝固了。家里人还带小川去看莫奈画展、去徐志摩旧居参观、去锡剧博物馆戏楼听戏。妈妈曾花高价买了两张《速度与激情：马克西姆和他的乐队》钢琴演奏会，日记里记录了当时妈妈特地从海宁赶到无锡并带生病的小川去听音乐会的经过。现在，小川在学校里有了自己的乐队，看来与当年父母有意识地熏陶分不开。

四十本日记写了十年

作为一个家庭关系专家、女性学者，邱吉青经常在课堂上讲起她的育儿日记，每次十大本育儿日记的照片出现在大屏幕上，台下总会“哇”声一片，赞叹不已。也总有人给她发微信说备受感动，回去后也要写。邱吉青每每回复说，开始很容易，但坚持很难，希望你写到第100篇的时候，给我一个消息，我一定送你一个礼物。到现在，也没能送出这份礼物。

卢燕和殷外婆也是开始记的频率很高，写了六七年之后，随着孩子的成长慢慢地减少，最后到一年可能只记了一篇。最初写的时候，邱吉青也没有很宏大的计划，只是觉得好玩，自己也属于做事情比较坚持的那种，不

知不觉就写了10年。差不多一年一本，每年100多篇，里面10%-20%左右是丈夫写的，其余都是她手书。说是日记，其实差不多一周两篇的频率，没有任何主题限制，有话则长，无话则短，没有压力。晚上儿子学习时，邱吉青和丈夫也会放下手机，看着书、写点东西，大部分的育儿日记就是在这个时间段写成的。这在她看起来已经变成一件很自然的事情，如果没有写，就觉得还有什么事情没做完。

生活大多数时候就是常态，她只记录了一些细小的瞬间，比如孩子成长当中一些比较特别的，让她有触动的事情，或看到一些很细小的片段。有时间长度，就有了对比，她的日记里记录了儿子6次参加中队队长竞选演说并获高票的经过，她后来将这写成主题文章，连接着读起来，也十分有趣。

亲子沟通有了“神器”

和很多秘密保存的日记本不同，邱吉青的这本育儿日记摆放在家里很方便拿到的地方，家庭成员都可以随时拿起来翻一翻，看看有没有更新，也都有权利在上面表达自己的意见。日记本不少地方能看到叮当的“爪印”。比如在妈妈与世界杯的那篇底下，叮当写了一句：“世界杯真精彩！要是哪年在中国办就好了。”有时候叮当也会兴致勃勃地记上一篇。比如2021年3月25日，他就写了和爸爸斗智斗勇要看平板电脑的经过。

叮当到了青春期，情绪难免容易失控。尤其当他预感到父母要指出他什么错误时，会很激烈，也有可能脱口而出一些伤人的话。家里环境虽然宽松，但有时还是会说说成绩，看到儿子成绩波动的时候，曾经是学霸的妈妈总归想提些建议，但刚一提成成绩，儿子就非常反感，像爆炸一样跳起来，说“你们又要给我上压力了吧，你们太功利了，就想压榨我”诸如此类的话，然后砰地一下关上房门，当然有时候也是双方砰地关上房门。

这时候，即使是家庭教育专家也会很苦恼。和他怼了之后，邱吉青说，也难免会伤心失望，一种不被理解的情绪。但冷静下来，她会反思，并且把想对儿子说的话写在日记本上。有了这本育儿日记，就有了可以借助文字和他沟通的桥梁。她在家里还经常常用文字沟通，有时候邱吉青也会把想说的话写一封信放在儿子床头，效果不错。当然，儿子看到之后，不会真的来跟她道歉，但能感受到他会按照妈妈的建议来实践。或者在一些场景里，他会说：“老妈，你日记本里写的几点还是蛮有道理的。”

最美好的成长礼物

没有记录，就没有人知道，在自己没有记忆的那段时间在怎样地成长。邱吉青说，我们的童年记忆都丢失了，或者模糊了，记下儿子的，既是陪伴他成长，也是弥补自己记忆的缺失，看到生命是怎样一步步发展起来的。

孩子小的时候，明显感到他对父母的依恋，慢慢上学以后，就会变得淡一些，因为他在家的时间也变少了，受父母、家庭的影响越来越少，他有他的精神世界，有他的小伙伴。这时，父母如果不能调整心态，还想掌控他，希望他有什么心里话都跟父母说，就违背了成长规律——随着人不断长大，他在不断地向外走，所以父母慢慢地就成为一个引导者，甚至引导都谈不上，只是一个祝福的过程，逐步放手，让他自己去试错。“因为我们父母的人生经验也未必适合孩子，他的路还是要让他自己去走。”

时间累积下来的记录，是最宝贵的财富。这些年，殷外婆搬了好几次家，也曾搬到外地去。每次搬家她都把这些日记本放在书包里，随身带着。“其他东西都是无所谓的，这个我是很宝贝的。”重温往事，看看都觉得有趣，她又萌生了把这些日记重新整理一遍的念头，女婿也受到激励，准备一起着手整理。

写到五六年的时候，邱吉青立了一个目标：至少写到儿子18岁，把这十几本育儿日记，用一根丝线扎起来，在他的成人礼上，作为妈妈送给孩子成人的礼物。她想，当儿子更大一点的时候，二十八岁、三十八岁，拿起妈妈送给他的这份礼物，也会很感动吧。

“我一直在思考，为人父母，最终能给孩子留下点什么？对我而言，这十七八个本子，就是我能送给孩子最好的一份成长礼物吧。在这个记录的过程中，作为母亲的我也获得了更好的成长，这也是送给我自己最好的一份礼物吧。”邱吉青说。