



把人生的不易变成活着的平和喜悦,祝愿女性朋友——

开阔如大海,自信如大地,缤纷如四季

职场妈妈“自我修炼”书单

◆ 何晶

春暖三月,新时代的女性又一次站在“聚光灯”下。从前沿科技到文化舞台,从大社会到小家庭,在实现自我价值和家庭责任之间,在自我成长和教育孩子的路上,女性朋友正在努力寻找一条属于“自己的路”。她们书写过往经历或研究观察,为不断“升级打怪”的职场妈妈提供了丰富的读物选择。

在DeepSeek横空出世、对未来不确定的时代里,如何寻找爱和教育的另一种可能是为父母者长久的功课。

《职场妈妈不下班》《时间困境》:职场妈妈打两份工

回顾一年来的阅读清单,我毫不犹豫地将《职场妈妈不下班》列为自己的年度之书。作为一名3岁小孩的职场妈妈,这本写于上世纪七八十年代的社会学著作,正是我过去一年的真实写照。工作之余,投入育儿。成为妈妈,不仅意味着新的身份,也意味着生活翻天覆地的变化。

社会学家霍克希尔德对55对夫妻进行了历时8年的深度追踪。在谈论起工作和家庭之间永恒的冲突时,妈妈们滔滔不绝。霍克希尔德对职场父母在婚姻中的家务分配进行了细致的探究,结果显示,母亲比父亲每年为家庭多投入四个星期。她将研究和观察写成了专著《职场妈妈不下班》,书中呈现了多种类型的婚姻关系,但结论均是女性的家庭事务远超男性。

上世纪九十年代,霍克希尔德又写了续作《时间困境》,从“提升个体”的角度跳脱出来,从更广阔的社会文化视角探讨工作和家庭的平衡议题。

今天,职业女性所遭遇的困境和四十多年前几乎一样。因此,在阅读这两本社会学著作时,作为职场妈妈,我有着强烈的共鸣,甚至可以说,它们就是我的“嘴替”。

工作和家庭难以平衡这个全球现象,涉及的并非简单的性别不同,背后还牵涉社会结构、职业差异、历史因素等。从社会学的视角来看待这一矛盾,让女性不再陷入“自我PUA”,也能更心平气和地重新审视婚姻关系。

《我不想成为伟大的母亲》:放下“完美妈妈”的自我束缚

很喜欢泓舟这本书的名字,“我不想成为伟大的母亲”,我也不想成为“超人妈妈”。因为在类似表述之下,是期待女性既能光鲜亮丽、事业有成,又能耐心育儿、全心陪伴,文能辅导语数英,武能端出拿手菜。

追求成为“完美妈妈”的这种“女性幻想”,恰恰是女性对自己最强烈的束缚。所谓家庭和事业的平衡,就像一个“陷阱”,等着妈妈们跳进去。只有当妈妈们将自己回归到独立的个体,平等地站在孩子和丈夫身边,不再被“伟大”“无私”“超人”所定义,“母职”的捆绑才能得到一定意义的松缓。

作为曾经的媒体人,泓舟深入访谈了20多位城市女性,包括职场妈妈、全职妈妈、单亲妈妈、隔代育儿的女性,将妈妈在育儿路上遇到的困惑和困境一一呈现。尽管科技进步和劳务市场为妈妈们解决了一部分育儿工作,但“教”育孩子的重担多数依然在妈妈身上。

这是一本中国妈妈的真实写照,充满生动鲜活的细节,而在这些具体故事背后,是对新一代女性观念的分析和对社会结构的观照。泓舟的叙事语调平静,文字简洁清爽,不仅值得妈妈们阅读,为自己“松松绑”,更值得推荐给“隐藏”的爸爸们。

《妈妈是最好的艺术老师》:做孩子的启蒙老师

从孩子出生到送入托育园之前的这段时间,我和很多妈妈一样被各种早教机构“洗脑”。出于对消费主义的警惕,以及某种对从小“鸡娃”的谨慎,我捂住了自己的荷包,省下了一大笔早教开支。我带孩子在家玩颜料,带她去美术馆看展览,去大自然里捡树叶、扔石头。因此,在读到格桑这本《妈妈是最好的艺术老师》时,倍感亲切,她写的正是如何陪伴孩子做艺术启蒙的心得,大至教育感悟,小至具体操作,堪称一本“艺术启蒙”教科书。

格桑的女儿Hima在六岁时举办了个人画展,也是上海举办个展年龄最小的画家。小画家并不是艺术机构培养出来的,也不是靠父母砸钱砸出来的,而是在妈妈润物细无声般的呵护和陪伴下长出来的。在格桑看来,艺术就是生活,是审美,它不是故弄玄虚,也没有量化标准,但它让人感到趣味和快乐。格桑细致地写下了操作性极强的启蒙思路,这背后也透露着她的育儿理念:艺术教育不是培养工匠,学习音乐不是学乐器,兴趣不等于特长……

我非常认同书中的一个观点,在内卷的时代,家长放下功利心,让孩子成长为一名“普通又自信”的人。普通又自信,多么平凡又宝贵的特质。

《父母格差》《不确定的爱》:尝试爱和教育的另一种可能

在日本,“父母格差”主要指家庭教育环境的差距。志水宏吉在《父母格差:“拼家长时代”的冲击》一书中提出,教育资本不仅仅是金钱的堆砌,它由经济资本、文化资本和社会关系资本交织而成。

志水宏吉认为,日本已经从“精英主义”向“父母格差”社会转型,“父母的财富”和“父母的教育愿望”决定了孩子的教育背景以及未来的社会地位。在书中能看到父母如何塑造孩子不同的人生之路。《不确定的爱》则是一本教育民族志方面的著作。20年前,关宜馨来到云南昆明做博士论文的田野调查,她和十多户家庭结成长久的友谊,在长期的观察和访谈中,她通过鲜活的家庭故事,呈现了所调研家庭育儿面临的困境,当教育压力转化为家庭内部无声的矛盾,父母对什么是适当的育儿强度感到困惑和不安。

虽然这是20年前的同类人类学论文,但今天读来仍然感到熟悉和亲切。书中的孩子生于二十世纪八九十年代,如今是正在养育孩子的父母们。这本书让我更理解上一代父母,也不禁思考是否能给孩子提供别样的成长可能。

在人工智能已经到来的今天,究竟该如何爱和养育孩子,成为新一代父母长久的功课。我们不妨先放下雄心勃勃,放弃追求完美,正如作者关宜馨所言,智慧之光总会在最出人意料之处闪烁。

《我有个我们》:渺小的人,也可伟岸如故乡

◆ 韩浩月

《我有个我们》是江苏凤凰文艺出版社“原乡书系”推出的一本新书,在书中,乌兰察布作为最为贴近“原乡”定义的一个地址出现,安徽和天津作为漂泊地与工作地出现,除此之外全书罕有其他地名,乌兰察布及其牧区,在作者宇萍笔下反复被描述,就像阿勒泰反复被李娟书写那样。

《我有个我们》是散文集,但完全可以当作一本具有强情节的小说来看:皖南某地,一位货郎婆婆(后来被作者称为姥姥),心疼福利院里一个乳名叫燕子的“小孩”(姥姥对作者一直的称呼),相差几十岁的她们,为了能更好地相依为命,决定远走高飞;长大成人工作后的小孩,辞职从天津再次回到成长地。这两段经历的目的地,都是乌兰察布,她们经历过很多困难,但此地的“故乡”特征,还是给她们提供了“避难所”的作用。

全书最具戏剧化的一个内核,是“小孩”有了和自己没有血缘关系的姥姥,并继承了姥姥在户口簿上的名字,姥姥去世后,“宇萍”这个名字具有了两个人的内涵,年轻的宇萍代替天上的宇萍在继续认真地活着,天上的宇萍则以姥姥的身份频繁出现在这个宇萍的生活当中——从许多年前走到一起,她们就再也不会分开。书中“双宇萍”的命名,展示了一种真实又非凡的文本创造能力,“宇萍”成为穿越生死的时光胶囊,承载了两代女性的生命密码。当年轻宇萍通过书写不断召唤“姥姥宇萍”时,读者看到的不仅是私人情感的流淌,更是“讲故事的人”对线性时间的抵抗——文学依然保有将瞬间淬炼为永恒的特权。

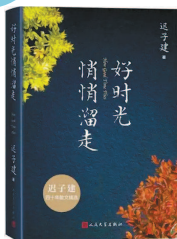
这样的真实故事,具有某种震撼性,它撬动一些在现代人生观中貌似已冰冻的情感深度链接意识,如春风驱赶严寒那样,给人以伸手可触般的暖意。

一个善良有爱、宽厚有加的老人,手牵

着一个瘦弱但却生命力旺盛的女孩,这个画面如同永恒的剪影,成为全书赖以完成的强大背景。在持续的阅读过程中,可以明确地发觉,姥姥已经取代所有地址与地点,成为作者的“精神原乡”,一个人可以渺小,但同样是这个人,也可以非常宏大,伟岸如故乡,开阔如大海,缤纷如四季……在书中,姥姥就是可以被写进“宏大叙事”中的人,她之于她所保护的人而言,就是整个世界,因为她的存在,柔弱有了可以面向这个世界进击的盾牌,有了变得强大的机会与可能。

《我有个我们》分为三辑,分别讲述作者在生命不同阶段的生活经历,但有一股情感洪流贯穿其中,使得全书的分辑变得不再重要,这也是这本书看起来像是小说的原因。在不同的篇章中,姥姥的形象与话语,以及作者对记忆的拾掇与串联,可以不断帮助读者来逐渐拼凑成一个完整的故事,在开篇《第二十八春》中留下的讲述盲点,很有可能在后边《陌上花开》《暮秋之味》中得到填补,这带来了别样的阅读感受,读者与作者因此站在了同一个点位,让破碎的重新完整,让不安的得到安宁,把人生悲苦变成活着的喜悦,这本书阅读之外的附加值,是多元而丰富的。

《我有个我们》以乌兰察布为地理坐标,以“姥姥”为精神图腾,通过宇萍的书写,构建了一个超越血缘、跨越时空的情感乌托邦。这本书的出版,挣脱了“个人回忆录”的限定,预示着非虚构写作正在突破“记录”的单一维度,向“治愈”功能进化。同时,这部作品也提供了重新审视文学价值的契机,宇萍用时间与情感不断打磨的记忆书写,证明了文学不可替代的人文温度,书中被反复强调的那句“我有个我们”,更是一句诘问——“我”是否找到或者说真正拥有了“我们”?



《好时光悄悄溜走》:迟子建散文精选集,洋溢暖心力量

这本书是迟子建最新修订的四十年散文精选集,共分四辑,选取她在各个题材领域的代表性作品,收录《会唱歌的火炉》《我的世界下雪了》等名篇。其中有对故乡风物的怀念、对往昔逸事的追忆,也有游历世界的杂感、思家人生的体悟,洋溢着温暖人心的力量。

《平衡》:滕肖澜长篇新作,努力平衡不平衡的人生

葛向阳是机场的平衡员,负责飞机的载重平衡。工作中他是技术高手,生活中却左支右绌。早年父亲意外身亡,遗产被亲戚瓜分大半,碍于亲情、工作和生活的多重缠绞,家族每个人都活得小心翼翼又暗含刀光剑影。

年少时的心结无法纾解,葛向阳一遍遍跌入梦中拯救自己,人生中那些无法完成的遗憾,在梦中也有了答案……

《要爱具体的人》:乔叶散文集,赞美认真生活的人

她在书中写道:“人到中年,活得坚硬。”即便如此,乔叶仍然致力于捕捉生活中美好的细节,赞美每一个认真生活的人。

楼下的桂花、菜市场,去开会,和久别的朋友重逢……日常生活在她的笔下美好妥帖,庸常小事写出清淡雅趣。偶遇的老人、摩托车司机、街

边晒太阳的人,景区卖香樟木的少年……她在琐碎日常中捕捉富有诗意的细节,在娓娓道来中展现每个人面对生活的坦诚和细微的情愫。阅读这本书,不禁暗忖:将眼睛从一方小小的屏幕移开吧,去看更多鲜活的、热烈的人。

《像女孩那样丢球》:突破“我不能”,探索新经验

这本书中,作者艾丽斯·玛丽恩·杨从女孩投球时特有的身体姿势出发,揭开潜藏于女性行为举止深处的诸种“阴性习性”,这是女性在社会的期待与压力下向内缩、在自己身上强加“我不能”的躯体化印迹。

艾丽斯·玛丽恩·杨发现,身体的习性往往影响着个体同周围世界的互动关系。这从另一维度解释了女性在向外走向世界的过程中,时而感受到的犹豫与自我禁锢。同时,这也孕育着探索新的生命经验的原生力量,那将是一种与外部世界既非顺从也非操控的、更具流动性的关系。而这段旅程的起点正是“找回活生生的身体”。

《春风最随美人意》:对她们的爱,在书画中

春风最随美人意,为她开了百种花。月移花影香满室,此生只对她低头。

本书中的文字是作者王帅对其收藏的近现代书画、诗文稿的付出与真爱。品读画内旨趣,叩问世间之美,这本随笔集饱含对母亲的思念、对妻女的关爱,也是自身对世间百态的经历与品评,更是对时代风物的体味与琢磨。(华歌)



世纪文景