



趋严重，已经到了让人窒息的地步。“‘密集母职’以孩子为中心，但实际上如果家长全方位地关注孩子，那么孩子的容错率就很低。”

根据多年追踪研究，沈奕斐从中国家庭的“密集母职”现象中归纳出三大特点——

首先是家庭生活以孩子为中心，把孩子看得特别重，安排家庭事务以孩子为先。比如，下周一是父母的结婚纪念日，同时孩子要期末考试。怎么办？父母会把自己的结婚纪念日挪一挪。把孩子的事当成大事固然好，但也会使父母把所有的希望都放在孩子身上，导致孩子以自我为中心，一旦进入应试教育，各种不适应接踵而至。

其次是相信“最长情的爱是陪伴”，时时刻刻关注孩子，不给孩子自我发展的机会，父辈加祖辈六双眼睛时刻盯着孩子，整天像直升机一样盘旋于孩子的头顶，干涉孩子的生活。“他们都有一个认识误区，就是认为在孩子身上花的时间、精力越多越好。”

第三个特点是父母与孩子“荣辱与共”。由于父母将孩子的每个得失都与自己的成功、失败挂钩，所以孩子的任何一个小错误都会引来很多不必要的焦虑和压力，也剥夺了孩子通过犯错成长的路径。

沈奕斐提醒说，在孩子的成长过程中，父母的角色是不断转换的。孩子上幼儿园前和上幼儿园时，父母要多陪伴孩子，当好“守门员”；孩子上小学时，父母是“教练”；孩子上初中时，父母是“啦啦队员”；等孩子上了高中，父母只能退到观众席做“观众”了。

孩子是在不断试错中成长的。科学研究证明，孩子犯错要被纠正六七次才会记住并最终改正过来。父母要明白这一点，鼓励孩子多尝试，允许孩子犯错，孩子才能更快地成长。

2020年，沈奕斐出版《做对“懒”爸妈 养出省心娃》，这也是她后来推出的《松弛父母课》的基础。“书里很大的篇幅都在告诉家长，社会发生了什么样的变化，别老盯着孩子学习成绩，那是人生里很小很小的一部分，家长把情感支持和人格培养做好了，孩子就能发挥他的

潜能，找到自己的独特性。”

沈奕斐和丈夫都是复旦毕业的高材生，但他们在一双儿女面前很会“示弱”。“越是强大的父母，你越要收拢翅膀。如果你是‘老鹰’，孩子可能是从‘小麻雀’慢慢长大的；但如果你是‘麻雀’，你的孩子反而可能长成‘老鹰’。在我家，我经常是最晚起床的那个，所以我们家两个孩子从来没有赖床的现象，因为他们知道妈妈是不会叫他们起床的，他们自己要按时起床上学。”

后喻时代，家长丢失天然“权威”

父母想要跳出“密集母职”的育儿焦虑，首先是要放下自己的焦虑。在沈奕斐看来，中国父母焦虑的原因在于，成年人面对的不确定性在增多。“过去大家都知道怎么做父母，因为两千年来生活就没有太多改变。但现在时代日新月异，尤其是移动互联网时代信息多，家长不知道怎么选择，就很容易迷失在不确定性里，反映到教育上就是容易抓狂，不知道怎么做是对的，这是一个很现实的问题。”

当下家长处于“后喻时代”，之前的育儿观念已经孩子是在不断试错中成长的。漫画/崔泓

