

的陪伴是“两个人做快乐的事，哪怕每天半小时”。为此，他陪女儿打游戏直到自己打进全国16强，陪儿子下国际象棋直到孩子考出全国棋协大师。

陈警官的家庭生活中，充满了智慧的平衡术。当妻子因为儿子英语成绩差而生气时，他会及时介入，抚摸妻子的背，说“你休息一会儿，让我来”。这种默契，建立在互相尊重和理解的基础上。“和家里人相处，不是一道计算题，不是看今天付出了多少，永远不可能画等号。”这句话，或许道出了无数中国家庭和睦的秘诀。

豆豆姐姐的家庭选择，则展现了一个时代样本的复杂性。这位曾经家喻户晓的少儿节目主持人，人生充满出人意料的选择——从坚定的丁克到成为母亲，从荧屏明星到陪伴家庭的“隐身人”，再到带着父母和婆婆一起住进养老社区的“最年轻居民”。

“我小时候被放在奶奶家，从6岁一直到14岁，8年的时间。”豆豆姐姐首次在公开场合分享了自己的童年经历，“奶奶是个老革命，很早的时候就跟爷爷分开，她是一个性格孤僻的寡居老人”。这段经历让她深刻理解到家庭陪伴的重要性。

成为母亲后，她在陪伴女儿的过程中“完成了自己童年的疗

这四个家庭，打破了我们“典型家庭”的刻板印象，
展现了当代中国家庭的多样性与活力。

愈”。而当父母步入老年，身体出现问题后，她又做出了一个大胆的决定——与丈夫、女儿一起搬进养老社区，同时照顾三位老人。有段时间，家里没有保姆，她和丈夫秦岩轮流做大厨和阿姨，“每天要刷四五个马桶，晚上睡觉时眼前全是马桶”。尽管如此，豆豆姐姐依然坚持着这份责任。

如今，53岁的豆豆姐姐开启了一边养老一边创业的“奇幻人生”，通过视频和直播传递修身立德、孝亲仁爱的价值观。

“古人的经验智慧告诉我们，照顾好家里的长辈，生活自然有人来照顾。”豆豆姐姐的故事，展现了中国传统文化在现代社会中的新生。

这四个家庭，如同四首风格各异的诗篇，却共同吟唱着关于陪伴、传承、理解与选择的主题。它们打破了我们“典型家庭”的刻板印象，展现了当代中国家庭的多样性与活力。

在对话中探寻家庭幸福的
底层逻辑

在2025上海智慧女性读

书讲坛的圆桌对话环节，主持人秦畅与三位特邀观察员——上海市家庭教育研究会首席专家杨雄，上海市职工文化体育协会职工心理健康专业委员会专业秘书长林贻真，以及上海“洋女婿”、一站式共创博主Alessandro Giustozzi，共同就“家的幸福密码”展开深度讨论。这场对话，既是对分享家庭故事的理论提升，也是对当代家庭问题的现实回应。

杨雄从社会学角度，指出了幸福家庭的共性特征。“幸福的家庭都有相似之处。”他引用托尔斯泰的名言开场，“他们的共性在于全球化与本土化的融合，尊重儿童，夫妻平等，拥有比较开放的教育观”。杨雄特别以上海为例，分析了地域文化对家庭建设的影响：“上海是一个海派文化城市，男女比较平等，这为家庭民主提供了土壤。”

林贻真从心理学视角，剖析了婚姻家庭的本质。她对当下年轻人“不婚不育”的观念提出了温和而坚定的建议：“婚姻很棒，你不尝试就永远体会不到彼岸的幸福和乐趣。”在她看来，夫妻能走到一起一定