



你被中国式焦虑压垮了吗

如今,从牙牙学语到在学校和课外班之间跑来跑去的孩子身后,总是少不了操碎了心的家长。孩子们或许未曾知晓,他们的父母早在步入婚姻之初,亦或是更早的时候,就已经开始考虑婚房应该买在哪个学区的事了。时常有人调侃,全世界活得最焦虑的人当属中国式家长。许多家长听到这话恐怕只能苦笑着承认。究竟因何焦虑,我们不妨听听他们怎么说。

□记者 马忆玲

焦虑,我该如何摆脱完美母亲的枷锁

为人母,原本应该是幸福满满的一桩美事,但事实却不全如此。刚做新妈妈的程龄倩有着无数困惑,从最基本的母乳说起:别的妈妈都是奶水多到吃不完,我还有朋友需要专门买个小冰箱存奶。但我却一点也没有,怎么能不焦虑?

现在大家都提倡母乳喂养对宝宝更好,包括以后的体格和健康。试过各种催乳大法,但程龄倩却始终没有等来旺盛的乳汁,宝宝吸不出奶来就会哇哇大哭,于是,自打生下来,就一直在喂奶粉。这让身为母亲的她产生了执念,感觉特别对不起孩子。

其次,朋友圈里同为妈妈的朋友们时常会发一些自己和孩子的美照,这也让程龄倩怀疑:我是不是最糟糕的妈妈?为什么别人生了孩子还可以那么瘦?怀着这些担忧,她试图炮制一些“照骗”,把宝宝的衣服、奶瓶、玩偶铺在一块儿,将孩子摆好姿势放入其中,确保背景里没有任何不整洁的东西后,她终于摁下了快门。我希望别人相信我我是个完美母亲。

焦虑,“进口文凭”可否抵抗社会竞争

高老师是一所高中的班主任,经常与家长打交道的她觉得只要有竞争,家长的焦虑就很难消除。无论是将来的高考还是就业,不管采取怎样的选拔形式,总要分出个三六九等,在如此激烈的竞争中,家长普遍都会焦虑。

送孩子出国留学究竟值不值?这已经不是陈爸爸第一次纠结这个问题了。事情源于前几天单位同事一起吃午饭的时候,有人说起他邻居的孩子:哎呦,邻居家的孩子最近回国啦,和以前比真是大变样了,据说还进了上海的一家外企,之前他爸为了送他出国,省吃俭用好多年呢。

陈爸爸上网粗略查了一下,去国外念四年大学,最少都得花200万。对于工薪家庭而言,这并不是小数目。但陈爸爸认为,孩子还是出国读书比较好,能增长见识和阅历。他说:况且社会竞争越来越激烈,我儿子学习成绩不算拔尖,如果能有个海归的身份,以后择业或许能轻松一些。

焦虑,家长间的攀比心理让我无所适从

攀比心理,是很多家长焦虑的来源,无可奈何,是很多家长在焦虑中给孩子报班加压的心态写照。

邵女士的女儿目前在读小学二年级,由于一直秉持着让孩子自主选择的态度,邵女士从幼儿园开始就没有给女儿报任何兴趣班。最近,她却开始摇摆不定,打算带女儿去琴行看看。起因是她在帮女儿整理下学期竞选班干部要用的材料时,发现班里其他同学的简历远远要丰富精彩得多。邵女士不由得五味杂陈:别的孩子学了不少东西,跆拳道、小提琴、爵士舞,甚至有学油画的。我顿时觉得自己的孩子很弱势,担心这样会不会被其他同学看不起呢。

回家后,邵女士咨询了比自己年长的好友,对方与她截然不同,从小就给孩子报了好几个兴趣班。好友鼓励其先给孩子报个班试试,我觉得就像是社会保险之外的商业保险,买了之后心里能踏实点。

最终,邵女士勉强说服了女儿,报了一个成本较低的古筝课。她不无沮丧地感叹道:我也不想攀比,可是,每每茶余饭后,妈妈们总会聊起给孩子报了哪些课外班,而自己的孩子却什么技能都没有,怎么可能不焦虑?

焦虑,我的孩子绝不能输在起跑线上

英语、奥数、心算等课程逐渐成为大部分小学生的主流学科,使得一些家长不得不背水一战,在更冷门的兴趣课程中为孩子谋求出路。

今年刚上小学三年级的陶陶新接触了一门奇特的课外课程——少儿电子启蒙课。每周五晚上,陶陶都会被妈妈送往金华上一堂2小时的电脑课,主要学习各类电子知识和程序编写启蒙。在周边同学中,像他这样的孩子并不多见。10岁小孩学电子技术,真的有必要吗?

面对身边亲朋好友的质疑,陶陶妈立场坚定:现在已经进入了信息时代,计算机行业越来越热门,不可小觑。她说,最初是看网上的文章得知,儿童学电子启蒙课程能够锻炼逻辑思维能力,而且人工智能时代必须提前懂得机器的原理,或者是更务实的,通过相关比赛或考试获得更好的升学机会。总而言之,笨鸟先飞,不能让孩子输在起点。

专家有话说

分享嘉宾:胡利雯

二胎妈妈,国家亲子咨询师,美援荟亲子课导师,杭州步青科技有限公司董事

一、如何看待养育焦虑?

很奇怪,焦虑似乎成了一种常见心态。太多人在焦虑,以至于出现了“佛系”这个平静如水的词汇来作为劝解词,你可不可以佛系一点?

单从养育焦虑这个问题看:一代父母有一代的焦虑,过去可能很多父母焦虑的是如何将孩子养活,现在的父母则在焦虑,如何将孩子养好。

二、这类焦虑是否合理或有必要?

父母存在适度的焦虑是合理的,一点都不焦虑和太过于焦虑对孩子的发展都不利。家长是一个什么样的人,孩子就会模仿到什么,家长越焦虑,孩子的焦虑也会多。

三、什么原因导致焦虑?

1.信息化时代的迷茫

以前,养儿育女的经验是听上一辈的,不管对错都是唯一的权威,而今天的信息大爆炸被各种信息冲击。多到不知道信任谁,以至于“一知半解,却又不想落后于他人,怎能不焦虑?”

2.激烈的竞争环境

我们处于一个非常“爱比较”的时代,身不由己。家长的攀比心理已经不仅仅局限在之前的望子成龙、望女成凤。而是周围存在着一群“别人家的孩子”,感觉不努力往前,就分分钟被碾压,主动成为“失败者”。

3.太多的不确定性

上一辈、这一辈和下一辈,面对的是完全不同的世界形态,对未来的不确定形成不安全感,于是我们只有通过“控制”孩子,才能让自己稍微有些把握,而这过程当中必然产生焦虑。

我的建议:

1.把焦虑转化为自我提升的动力,从焦虑的俘虏变成自己的主人。努力工作、生活,保持良好的情绪,给孩子优越的原生家庭环境。

2.把不该有的焦虑还回去,不要背负本不该有的焦虑。比如孩子具体发展成什么样,最终是由他们决定的。为人父母只有尽力做好自己,给予该提供的和能提供的而已。

3.实在焦虑时,试着把你所焦虑的孩子问题换成你自己。比如说,你很难接受孩子浪费时间,改成“我很难接受自己浪费时间,或许就不会那么抓狂。”

4.没事多学习、多旅行,你只有看得多、懂得多、经历得多,才能应万变而不慌,心中有数则稳而少虑。