

# 年轻父母的育儿焦虑该如何缓解？

文 / 李敏芳

改革开放的四十年间，中国家庭的亲子关系与社会发展同步发生改变。独生子女政策的实施、国家对素质教育的强调，让中国父母以孩子为中心，在子女身上投注大量时间、精力与金钱；市场经济秩序下，育儿责任一步步转移至父母身上，不管是相对富裕的家庭还是普通的家庭为了让孩子赢在起跑线，都不同程度地参与到一场场育儿竞赛中，整个社会弥漫着一种育儿焦虑。

缓解育儿焦虑，需要全社会的共同努力。以家庭为中心，政府、社会、个体协同发力，为育儿家庭提供精神或物质上的帮助和支持，有利于减轻年轻父母在养育儿童中产生的消极情绪。

## 政府：加强顶层设计，构筑健康公平的社会环境

我国现阶段亟待解决的家庭育儿成本高、优质教育资源竞争激烈等问题，与年轻父母育儿焦虑息息相关。一方面，政府要不断完善生育支持政策及配套措施，全方位地减少家庭育儿压力。以家庭为基本福利单元，推动出台相关补贴和税收优惠政策，探索建立育儿补贴制度，减轻家庭育儿成本。同时，大力发展0至3岁婴幼儿照护服务，构建政府主导、以普惠微型托育机构为主体、社会力量广泛参与的托育服务体系，为年轻父母解决托育难题；另一方面，针对年轻父母的教育焦虑，政府在重视经济、社会发展的同时，要加大对教育的支持与投入力度，着力推进教育改革，采取如强校扶持弱校的“委托管理”、优质资源共享共建的“集团化办学”等举措，丰富优质教育资源的供给，

促进优质教育资源的均衡分布，从根本上打破不健康的教育生态环境，缓解年轻父母的教育焦虑情绪。

## 社区：加强育儿资源整合，提升科学育儿的的社会支持能力

社区是连接家庭、社会和政府的桥梁，以社区为平台，吸纳社会多元主体的力量，建设多层次的社会支持模式和渠道可以减轻家庭育儿的压力。一方面，社区可针对现阶段公益性托育服务较匮乏的情况，利用社区公共服务设施建立儿童课外看护服务中心。根据社区家庭父母工作的特点，提供半日制和临时托管服务，最大限度满足育儿父母工作一家庭的平衡需求；另一方面，加强对年轻父母科学育儿的指导。在社区组建一支具有丰富儿童养育知识和经验的团队，针对儿童成长的各个阶段，对父母双方进行知识培训和能力训练，帮助家长正确认识科学育儿的重要性，不断丰富家长在儿童生理和心理方面的知识。利用互联网的多种传播渠道，开发相应的育儿资源，增强育儿指导服务的实施效果。

## 家庭：构建家庭友好环境，建设和提高家庭的养育能力

构建家庭友好环境核心就在于通过系列政策设计为儿童照料提供完善的支持服务，促进夫妻共同参与儿童养育。一方面，推进家庭友好育儿环境的营造。首要倡导父母共育，探索更加灵活多元的福利保障模式，为父母提供更多的育儿时间。用人单位提供更加友好的弹性上班制度、为爸爸们提供“育儿假”，激励父亲更多地参与到育儿中来，母亲接纳、鼓励、享受父亲的参与，促进家庭内部的平

等互动。在隔代抚育的家庭中，祖辈与年轻父母之间要加强沟通交流，促进两代育儿观念的有机融合，增进代际合作水平，减少育儿过程中的家庭矛盾冲突；另一方面，建设和提高家庭育儿能力。政府、社区、市场可为育儿家庭提供多元化的托育服务，协助父母养育子女，给予育儿家庭充分的支持，切实增强家庭养育信心和能力。家庭自身则在吸纳祖辈育儿经验的同时，汲取新的育儿观点，在育儿实践中不断反思和总结育儿经验，积极参与和推动完善家庭友好型育儿支持政策的进程。

## 家长：避免盲从跟风，树立正确的家庭育儿观念

年轻一代父母对孩子的培育高度重视，总试图在各类“科学育儿法”中探寻某种育儿法则，却往往落入“过度教养”的误区。家长要从容、理性的对待育儿，一方面，要丰富自身的教养知识，在陪伴孩子成长的过程中实现自我成长；同时提高自身的信息素养，对各类媒体传播的育儿信息进行甄别，遵循孩子成长规律进行理智思考，做出独立、正确的判断，合理规划育儿方案。尽量减少外界刺激对自己和孩子的消极影响。另一方面，父母学会辨别自身需求与孩子需求之间的差异，善于反省和反思，学会觉察和调节自身情绪，适当学习心理学知识进行自我放松和减压。

### 基金项目：

中国青少年研究会课题“少子化背景下城市中产阶层父母教养实践研究”（编号：2021B33）的研究成果。  
（作者系湖南省社会科学院社会学研究所助理研究员）

## ／ 捉“谣”记 ／

### 干细胞护肤品能修复皮肤、抗衰老?并不是

【传言】据称“脐带血面膜”“植物干细胞”“胎盘提取物精华”等化妆品中都含有干细胞成分，有修复皮肤细胞损伤、延长细胞寿命、抗衰老等神奇功效。

【真相】其实这些产品并不具备上述这些神奇功效。虽然干细胞在人体中真实存在，但目前干细胞还没有应用到人们的日常生活中，仅停留在实验室研究的层面。此外，从生物学角度讲，细胞的衰老是绝不可逆的。唯一的可能是给细胞提供充足的养分，这样会使衰老的现象得到暂时性的掩盖。干细胞类的护肤品，虽说可以刺激皮肤自然修复的功能，再有效的成分也只是在局部和短时期内起作用，不会有“逆龄”的神奇功效。

### 颈椎病不应该用枕头?假的

【传言】电脑、智能手机的普及应用，使得整日伏案工作或刷手机到深夜，成了不少人的家常便饭。正所谓全民皆是“低头族”，颈椎病的发生率也连年上升，且发病人群有逐渐年轻化的趋势。颈椎病一旦发作，可能导致头痛欲裂，还可能导致肩膀到手臂完全不听使唤，严重者还会辐射到胸背部，甚至引起瘫痪!遇到这些情况，有些人就会建议：去掉枕头平躺，睡几天就好了。

【真相】不建议长期在睡眠时不使用枕头。从医学角度来说，短时间不用枕头，只要颈椎感觉舒适且能安静入睡是可以的。但如果长期不用枕头，就可能出现各种不适感。因为颈椎和颈椎小关节长时间处于过伸位，易引发颈椎前部肌肉过度拉伸，进而导致肌肉劳损并造成过早退变。所以，当疼痛症状消失后，睡觉时使用枕头才对颈椎健康更好。

（据科学辟谣公众号）

## ／ 暖新闻 ／

### 老兵开了一家包子铺 说出“暗号”免费吃

近日，一家包子铺“免费吃饭”的告示，在浙江永康很多人的朋友圈里传播，“若您在永康没有收入、遇到困难，您可以来小店，来份单人套餐。以后您有了能力，记得帮助一下身边需要帮助的人。”

这家包子铺的老板名叫王香武，是一名退役军人，2008年从部队退役回乡，在永康芝英镇承包农田养泥鳅，去年受到疫情和台风的影响，销路受阻，当地爱心企业得知后纷纷上门，帮他解决销售问题，爱心人士

的善举点亮了他的心。去年12月，王香武开起了包子铺，店内“军人免费”四个字十分醒目。开业第一天，王香武就在门口贴



出“免费吃饭”的告示单，如果生活有困难，不必开口表达自己的窘境，只需一句“暗号”：来份“单人套餐”。免费的单人套餐里，有三个包

子和一杯豆浆。

平时，看到残障人士经过，王香武会主动将热腾腾的包子，塞到对方手里。若早上的包子没卖完，他也会拿到附近的工地，送给工人们吃。店里做豆浆留下的豆腐渣，王香武都会用保鲜膜包好，装在桶里放店门口，让有需要的人免费自取，他的举动给很多生活困顿的人，带来了温暖。

王香武表示自己的想法很简单，“就是觉得人在困难的时候，如果能得到别人的一点关心，会对生活更有希望吧。”他还说，只要这家包子铺开着，这张“免费吃饭”的告示单就会一直贴下去！

（据人民日报公众号）