职场妈妈“自我修炼”书单

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。



《职场妈妈不下班》

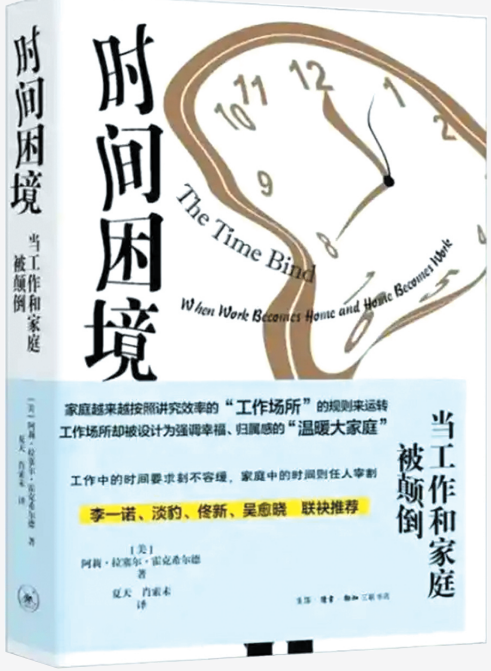
社会学家霍克希尔德对55对夫妻进行了历时8年的深度追踪。在谈论起工作和家庭之间永恒的冲突时，妈妈们滔滔不绝。霍克希尔德对职场父母在婚姻中的家务分配进行了细致的探究，结果显示，母亲比父亲每年为家庭多投入四个星期。她将研究和观察写成了专著《职场妈妈不下班》，书中呈现了多种类型的婚姻关系，但结论均是女性的家庭事务远超男性。



《妈妈是最好的艺术老师》

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，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观念……

书中的观点在内卷时代，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。



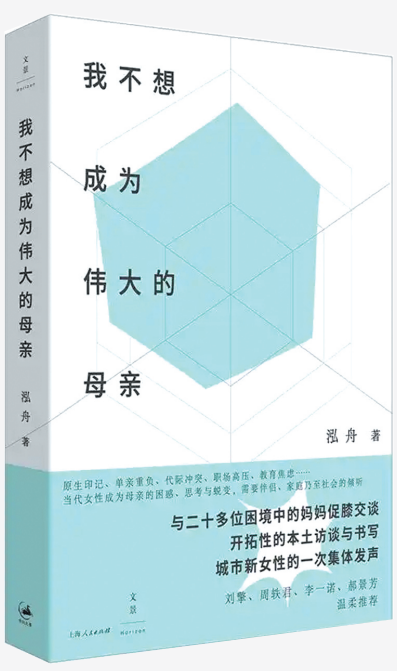
《时间困境》

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。



《父母格差》

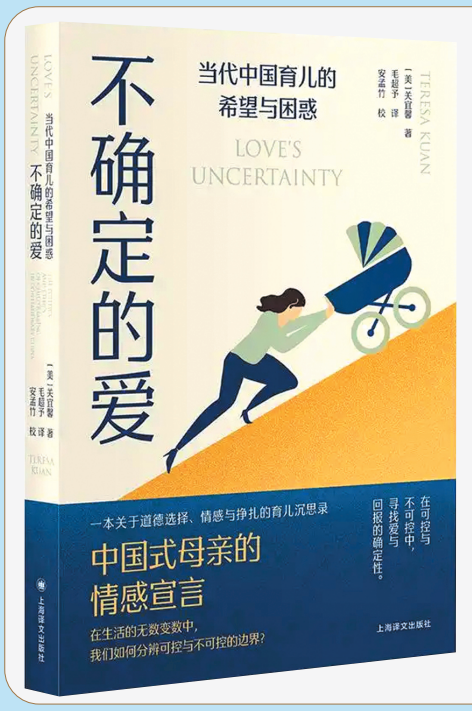
在日本，“父母格差”主要指家庭教育环境的差距。志水宏吉在《父母格差：“拼家长时代”的冲击》一书中提出，教育资本不仅仅是金钱的堆砌，它由经济资本、文化资本和社会关系资本交织而成。志水宏吉认为，日本已经从“精英主义”向“父母格差”社会转型，“父母的财富”和“父母的教育愿望”决定了孩子的教育背景以及未来的社会地位。在书中能看到父母如何塑造孩子不同的人生之路。



《我不想成为伟大的母亲》

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。

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。



《不确定的爱》

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。

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。 据《新民晚报》