

居家时间变长 八成受访青年更意识到生活能力的重要性

73.4%受访青年感到自己居家生活质量高



中青报 中青网记者 孙山

随着新冠肺炎疫情防控的常态化，很多人减少了外出聚集，居家时间更长了。随之而来的，是对生活能力的考验。日前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1156名受访青年进行的一项调查显示，80.0%的受访青年

表示在居家过程中更加意识到生活能力的重要性。做饭（49.9%）、打扫卫生（47.1%）和整理收纳（44.1%）是受访青年觉得自己居家能力提升比较大的方面。受访青年中，男性占39.1%，女性占60.9%。00后占25.5%，90后占46.4%，80后占24.4%。

80.0%受访青年在居家过程中更加意识到生活能力的重要性

在北京某事业单位工作的刘洁（化名），最近因为疫情防控和工作调动，居家的时间变长了。她表示最初还不太适应，但慢慢地开始规划生活，在工作之余找一些事情做。春天到了，最近买了一些盆栽，摆在阳台上。色彩艳丽的花朵也让房间多了一抹春色。刘洁说，看着亲手栽培的花越长越好时，会有成就感，赏花时会觉得

时间变慢了，很治愈。这种生机勃勃的感觉，也让我对生活充满希望。

90后赵亚芸说，以前经常早上来不及收拾床铺，就匆忙赶去上班。现在居家办公，早上的时间更加充裕了，生活节奏也发生了一些变化。起床后先去开窗通风，顺便在阳台做些简单的拉伸动作。

数据显示，62.9%的受访青年表示在疫情防控过程中，自己居家时间变长了。73.4%的受访青年自感居家生活质量高，交互分析显示，90后受访青年觉得居家生活质量高的比例更高（74.6%）。

在北京某私企工作的余杉，以前很少在家吃饭，厨房里也没什么炊具。在疫情防控的过程中，随着居家时间变长，余杉也开始学着自己做饭。从最简单的早饭开始，特意买了一个早餐机，可以做三明治煎蛋。余杉说，以前早上赶时间上班，有时就索性不吃早饭了。在居家过程中，不仅学会了做饭，饮食也更加规律了。

习惯了点外卖、吃食堂，就懒得自己动手。但当需要居家生活时，就非常需要这些看似简单但非常重要的生活能力了。余杉说，在居家的过程中，自己也对生活有了更多思考，不断提升过日子的能力。

以前跟妈妈学的和面、炒菜，现在都派上用场了。00后孟思说，在居家生活的过程中，自己不仅洗衣、做饭、收拾屋子，还看一些时尚博主的分享，学着给自己剪头发，感觉生活能力得到了锻炼。

调查显示，80.0%的受访青年表示在居家过程中更加意识到生活能力的重要性。交互分析显示，00后选择比例更高（82.4%）。

做饭、打扫卫生和整理收纳是受访青年生活能力提升比较大的方面

以前厨房是最让我头疼的地方，觉

得很难打扫，有时会专门请保洁上门帮助清洁。在河北工作的刘禹在居家期间，把更多的精力放到收纳整理上，学习了很多整理技巧。在房屋告别脏乱差后，她感觉居家心情也变得更舒畅了，也趁这个机会，给家里来了个大扫除。以往每到换季，就会发现有很多衣服都压箱底了，现在及时进行了断舍离。

以前有健身的习惯，现在去线下健身房不方便，就开始在家练习。刘洁还下载了健身软件，还在网上购买了居家健身的器械。她觉得如果能够坚持居家锻炼，同样可以练出好身材。

在居家的过程中，赵亚芸比较重视居室的整洁以及个人的健康。现在换洗床单被套、居家服会很勤，也更加注重个人卫生。比如外出回来，第一件事就是洗手，会按照“七步洗手法”来洗。

数据显示，为了提升居家状态，受访青年普遍学习的生活技能有：打扫卫生

（65.1%）、整理收纳（59.5%）、做饭（57.8%）。接下来是个人卫生清洁（52.3%）、起居作息规律（40.3%）、时间安排规划（39.2%）、家庭成员沟通（33.0%）和家庭财务规划（25.1%）等。

家里人还怕我自己在家，吃得不好。我特意把自己做的大虾、鸡翅的照片发给爸妈，让他们放心。现在余杉跟着网上的短视频、做饭类App学了几道拿手菜。她觉得自己做饭，不仅很有成就感，也吃得更加放心、安心。

调查中，受访青年觉得自己居家能力提升比较大的方面分别是做饭（49.9%）、打扫卫生（47.1%）、整理收纳（44.1%）。其他还有：个人卫生清洁（37.8%）、时间安排规划（31.6%）、起居作息规律（28.8%）和家庭成员沟通（22.6%）等。

在做饭的过程中，也会关注食品卫生、健康饮食习惯等。在余杉看来，掌握这些生活技能很有用。养成习惯坚持下去，有助于身心健康，可以更好地享受生活。

在居家的过程中，也有了更多属于自己的时间。赵亚芸觉得，在居家独处的过程中，从一些繁杂的社交中抽离出来，可以更好地沉淀自己，对未来生活有了更多思考和规划，懂生活、会生活也是很重要的方面。



94.6%受访青年感到家长对孩子大包大揽现象普遍

64.9%受访青年指出这会导致孩子依赖性强，不能独立处理问题

中青报 中青网记者 杜园春

如今，越来越多的家长意识到培养孩子独立生活能力的重要性，鼓励孩子自己的事情自己做。但仍有很多家长不舍得放手，小事也要亲力亲为。疫情防控期间，全国有不少中小学都实行居家学习。家长既要忙工作又要督促孩子学习，那些习惯对孩子大包大揽的家长尤其感到“头痛”。

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2011名受访者进行的一项调查显示，94.6%的受访者感到家长对孩子大包大揽的现象普遍，受访家长的感受更明显。64.9%的受访者指出这会导致孩子依赖性强，不能独立处理问题。

受访者中，81.7%是孩子家长。生活在一线城市的占29.8%，二线城市的占47.6%，三四线城市的占19.3%，县城或城镇的占2.7%，农村的占0.4%。

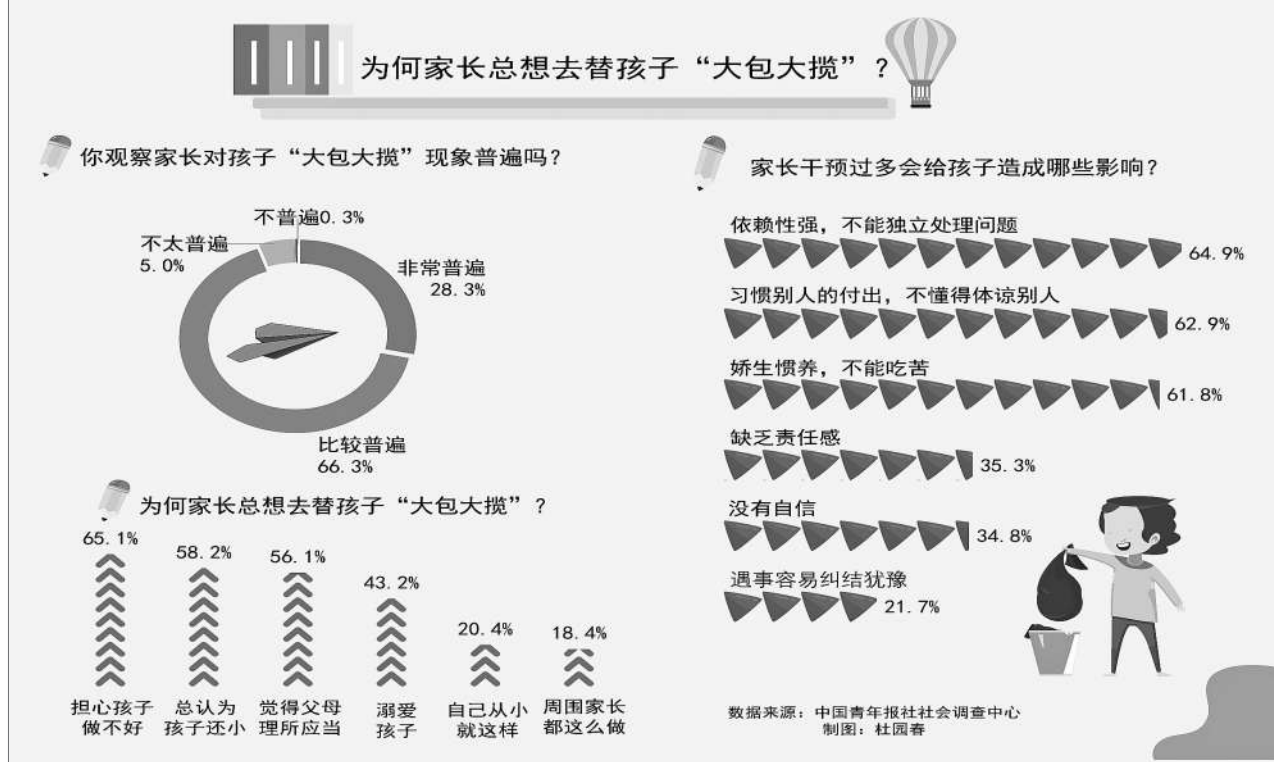
94.6%受访青年感到家长对孩子大包大揽现象普遍

河北唐山的冯玉宁最近居家办公，要监督孩子居家学习，还要“包揽”孩子生活，她感到焦头烂额。每天，她要给孩子准备衣服鞋袜、各科书本，还要帮忙削铅笔、收拾书桌等，这些小事占了她不少时间。

我的工作量成几倍增加，还要准备午饭，时间非常紧张。经常一边回复客户，一边做饭，分身乏术。但冯玉宁从没让孩子做过家务，总觉得孩子做不好，像择菜、洗菜这些事都帮不上忙。

3个孩子的妈妈何伊琳居住在北京市海淀区，老人在万泉小学上五年级，她说，家里3个娃要带，没时间和精力替孩子们“大包大揽”，孩子自己的事都尽量让他们自己做。但她周围不乏喜欢替小孩包办大小事务的家长，我一亲戚的孩子已经10多岁了，家长每次都帮她把苹果削好再端给她吃。如果没有削好，她都不会自己吃苹果。

谈及家长对孩子过于呵护，北京昌平区某国际小学二年级教师周聪深有感触。有一些让我印象深刻的例子。比如每层走廊尽头都有饮水机，学生饮水是很方便的。但有一个妈妈每天都会来几趟学校，因为她觉得饮水机太远，孩子在学校喝不到足够的水，她要给送过来。还有家长担心教室在五楼，孩子上楼太累，影响呼吸系统发育。也有走读生家长时不时给老师发微信



询问孩子在校情况，让老师每天往班级群里发孩子照片，看一眼才放心。

我身边一个已10岁的小朋友，早上还要大人叫起床。他自己定了闹钟也起不来，起床后还得大人帮着洗漱。重庆市巴南区的初中一年级学生家长刘佳盈说，我观察，全职在家带小孩的家长更倾向包办，基本上什么事情都帮孩子做了。

周聪则指出，因为工作繁忙而对孩子放手的家长中，有不少是因为没有时间管孩子，不得已而为之，并非是真的放心，有意识去培养独立能力。

调查显示，94.6%的受访者感到家长对孩子“大包大揽”的现象普遍，其中28.3%认为非常普遍。交互分析发现，二线城市受访者感受更明显，比例高达96.1%。受访家长对此现象的感受也更强烈（96.7%），明显高于其他受访者（85.6%）。

父母习惯包办 65.1%受访者认为主因是担心孩子做不好

我总觉得孩子还小，好多事大人

给做了是理所应当的。而且孩子通常都做得不好、做得慢，有教她的功夫我自己都做完了。也担心安全问题。比如学校布置手工作业，要用到剪刀。我担心剪刀锋利伤到她，经常会帮忙做。冯玉宁感慨，孩子现在动手能力不强，独立意识弱。

何伊琳说，周围同学与家长的相处方式，也是影响孩子行为习惯养成与意识建立的重要方面。我家老大就是，有时不是她自己不愿意动手去做，而是看到很多家长都在帮孩子做，她就觉得这是家长们的事。我俩在这个话题上沟通了好多次。

周聪觉得，一部分家长对孩子无微不至，可能是自己小时候没有得到足够的关爱，就想把自己曾经缺失的爱都弥补给孩子。

对孩子不敢放手，啥都想亲力亲为，是家长中非常普遍的现象。对此，中国青年社研究中心少年儿童研究所所长、研究员孙宏艳分析，这与中国传统的家庭教育文化有关系。一代哺育一代，一代恩泽一代。在我们传统的家庭教育文化里，家长宁可

放弃自己，也要为孩子多做一些事。其次，中国家长望子成龙，望女成凤。总想着多为孩子打理生活上的事，能够为孩子腾出更多时间去学习，也就出现了很多包办代替的现象。第三，不想放手是觉得太麻烦。比如孩子太小，做家务做不好，洗碗把碗打碎或者洗不干净。家长觉得，与其这样还不如自己做。这就没留给孩子独立的机会。

为何一些家长总想着替孩子“大包大揽”？调查显示，65.1%的受访者认为是总担心孩子会做不好，58.2%的受访者表示总觉得孩子还小，56.1%的受访者指出家长意识里认为这是做父母理所应当的，43.2%的受访者直言是溺爱孩子，20.4%的受访者认为是家长自己从小就那样，习惯了。

64.9%受访者指出父母包办会导致孩子依赖性强，不能独立处理问题

何伊琳指出，家长什么事都替孩子做了，孩子懂事会晚，不会独立。天天

接送我家老大大上学，听家长们闲聊，有的小孩在学校里做值日，不会扫地，连笤帚都不会拿，甚至还要家长过去帮忙做卫生。

周聪说，家长对孩子照顾得事无巨细，非常影响孩子独立意识的培养。她指出，孩子独立能力与社交能力的培养密切相关。如果孩子比较独立，在学习和交朋友过程中，都会更加自信。尤其在孩子小时候，如果社交能力发展受限，对性格等多方面都有影响。还会让孩子很难适应集体生活，难以融入。

家长对孩子干预过多，会造成哪些影响？64.9%的受访者指出这会导致孩子依赖性强，不能独立处理问题，62.9%的受访者担心孩子会习惯别人的付出，不懂得体谅别人，61.8%的受访者认为孩子娇生惯养，不能吃苦。其他还有：缺乏责任感（35.3%）、没有自信（34.8%）、遇事容易纠结犹豫（21.7%）。

最近孩子居家上网课，找不到书本、桌面乱了，都只会催我，一点都不为我考虑。冯玉宁说，之前有一次，她工作上项目收尾，忙到了半夜，忘记给孩子洗校服。第二天孩子非常生气，觉得妈妈让她去脸了。这件事让冯玉宁很难过，女儿看不到我的忙碌，习惯了我都给安排好。完全不懂得体谅。

孙宏艳表示，孩子从出生起，就是一个独立的人。从小就要开始认识到我是谁，在青春阶段，更要逐渐地寻找自我。从生理学上讲，这叫“自我同一性”，即青少年要知道我是谁，认可我是谁。这是青春期的一个任务。如果孩子没有独立性，就很难了解自己是谁、能做什么事。自我同一性构建得不好，学习生活中就会出现找不到目标，比较懦弱，没有主见。长大后参加工作，更多是服从型的，容易没有探索和尝试的勇气。

孙宏艳说，家庭教育、学校教育、社会教育，三种教育在一个人成长过程中的重要性是“三足鼎立”般的存在。但在培养孩子独立性上，家庭教育有着更大优势和发挥空间。家庭是孩子生活的主场所，比如穿衣服、做家务，都是生活的场景和细节。往往孩子的不独立是发生在家庭里。她提醒，家长要敢于放手，给孩子一个更加贴近生活的、独立的机会。

（李丹妮对此文亦有贡献）



57.4%受访青年自感居家期间更勤快了

62.7%受访青年觉得提升生活技能让自己更有成就感

中青报 中青网记者 孙山

做饭、打扫卫生、归纳整理随着疫情防控的常态化，人们的居家时间更长了。在居家生活过程中，衣食起居很多事情都需要自己完成，掌握一定的生活技能显得尤为重要。日前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1156名受访青年进行的一项调查显示，57.4%的受访青年觉得自己居家期间更勤快了。提升生活技能，62.7%的受访青年觉得更有成就感。

90后赵亚芸最近一段时间在线上办公，她感觉居家后自己有了更加充裕的时间，可以用来规划生活。居家期间，我比较注重环境卫生，每周都会换洗床上用品。

在北京某私企工作的余杉说，在居家期间，很多事情都需要自理，因此自己也变得更加勤快了。以前很少在家吃饭，也就不怎么进厨房。现在不一样了，不仅学会了很多做菜的做法，还给厨房添置了很多厨具，也会花时间去琢磨吃什么好、怎么做方便。

数据显示，57.4%的受访青年觉得居家过程中自己更加勤快了。

在北京某事业单位工作的刘洁（化名），最近居家的时间变长了。她说刚开始居家时，还觉得有些“闲得发慌”。做完每天的工作之后，就不知道做什么好了。懒散地躺在床上刷刷剧、看视频，过了几天后开始厌倦这种生活节奏，开始思考怎样让生活充实起来。

最近买了一些盆栽，还用一些植物花架来布置阳台，觉得屋子里一下子就春意盎然了。刘洁说，当看着盆栽越长越好，自己也很有成就感，在解锁新技能的过程中，会培养出新爱好，心态也会更加积极。

在整理衣物的过程中，及时清理了一些用不上的东西，现在觉得清爽。河北工作的刘禹，在居家生活的过程中，学习了很多收纳、整理的技巧。她感觉现在在归置屋子时，不再头疼了。

数据显示，提升生活技能，62.7%的受访青年觉得更有成就感，61.3%的受访青年觉得可以培养生活乐趣与爱好。

以前晚上回到家，就想刷刷手机、看看搞笑视频，一晚上很快就过去了，但又感觉什么都没做。刘洁觉得，现在的居家生活过得很充实，时间利用得更加高效。

以前觉得点外卖、吃食堂很省事，就偷懒不愿意自己动手。余杉觉得，在自己做饭的过程中，感受到了这项技能带来的生活乐趣，生活质量得到了提升。

赵亚芸觉得，在学习和提升自己的过程中，自己的心态发生了积极的变化。调查显示，受访青年觉得提升生活技能带来的帮助还有：充实生活，减少虚度浪费（55.5%），家庭关系和谐健康（46.8%），心态乐观向上（31.1%）等。

（李丹妮对此文亦有贡献）

教孩子独立 68.0%受访者认为要让孩子多参与家务

59.1%受访者不赞成家长对孩子大包大揽



中青报 中青网记者 杜园春

对孩子不敢放手、事事包办，是家长中很普遍的现象。你赞成家长对孩子“大包大揽”吗？应该怎样教育孩子独立？

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2011名受访者进行的一项调查显示，59.1%的受访者直言不赞成家长对孩子“大包大揽”的做法，值

得注意的是，受访家长中赞成的比例高于其他受访者。教育孩子独立，68.0%的受访者建议让孩子多参与家务劳动、家庭活动。

59.1%受访者不赞成家长对孩子大包大揽

刘佳盈生活在重庆市巴南区，孩子上初中一年级。她不认同家长凡事都替孩子去做，孩子总有一天会离开家独立生活，去上大学、成家立业。没人帮忙时，他怎么办？我认为只要是孩子力所能及的事情，家长都要鼓励他去做。刘佳盈认为，家长应锻炼孩子自己处理事务的能力，养成好习惯。我家孩子自己的事情基本都自己解决，还会主动帮我做一些家务。因为孩子平时积极主动，常常得到老师的夸奖。

河北唐山小学生家长冯玉宁平时习惯对孩子“大包大揽”。因为疫情，孩子居家学习，工作的同时还要兼顾孩子学习与生活，让她一下子感到工作量增加了几倍，忙得不可开交。原来我觉得父母替孩子多做些没什么。通过这次疫情，我认识到，应培养

教育孩子独立，68.0%受访者建议让孩子多参与家务劳动、家庭活动

北京市海定区的何伊琳是3个孩子的妈妈，老大已经上小学五年级。她发现，老大经常看到别的家长会替孩子做这件事，就觉得这些事应该是由家长来做，自己可以不做。

对于很多家长为孩子“大包大揽”的做法，59.1%的受访者直言不赞成，但有40.9%的受访者表示赞成。本次受访者中有81.7%是孩子家长。值得注意的是，交互分析发现，受访家长赞成的比例（43.1%），明显高于其他受访者（31.0%），也就是说，比起非家长群体，家长群体更认同对孩子“大包大揽”。

何伊琳多次跟女儿强调，不要有从众心理，要从对与不对、该不该的角度去看问题。现在学校也很注重培养孩子的独立意识。她去学校开家长会，有的家长忍不住替孩子做事，比如收拾书桌等，老师看到就说让小朋友自己做吧。也会让孩子们给家

长倒水喝。我挺满意。

刘佳盈反思，自己性子急，有时没耐性和孩子耐心、平等地沟通，会用生气、命令的语气强制孩子去做。我应该和孩子心平气和地讲为什么要去做。有时他做完一些事情，我也没有及时给予正向反馈，对孩子的进步没有帮助。

有时我也生孩子的气，觉得她不动手，眼里没活儿。但想想，还不都是自己平时包办导致的。所以我自己首先要纠正思想和做法。冯玉宁说。

北京昌平区某国际小学二年级教师周聪认为，家长要勇于放手，敢于让孩子吃苦，孩子才能成长。但与其教育孩子，她认为更要引导家长。尤其小学阶段的一些学生家长，对孩子非常紧张，在情感上做不到对孩子放手。比如孩子在学校有情绪了，家长的情绪就容易受影响。很多家长在育儿上不接受学校老师的建议，认为自己的理念是对的。周聪认为，与家长沟通育儿理念，是一项长期的工作。

我们要相信，孩子自己是有意识的，渴了会喝水，饿了会吃饭。家长不要不放心，大

事小事都来包办。孩子们可以在失败中学到很多东西，而且学得非常快。舍得让孩子吃点苦、摔几跤，对孩子是有好处的。家长首先要从情感上尝试去放手。周聪建议。

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长、研究员孙宏艳表示，家长应把孩子当成独立的个体。我们很多家长觉得，小孩不懂不会，大了就好了。但当孩子长大成人了，家长也还是会把子女当成大的小孩来看。就像很多家长常说的一句话，在爸爸妈妈面前，你就是一个孩子。这样的说法是对的，但如果把它作为养育的方式，就容易导致孩子不独立。

家长应如何教育孩子独立？68.0%的受访者建议让孩子多参与家务劳动、家庭活动，62.9%的受访者指出应让孩子自己的事情自己做，57.1%的受访者建议父母学会尊重孩子自己的决定。

受访者中，81.7%是孩子家长。生活在一线城市的占29.8%，二线城市的占47.6%，三四线城市的占19.3%，县城或城镇的占2.7%，农村的占0.4%。

（李丹妮对此文亦有贡献）