2026.04.15 星期三
编辑 李俊 倪维佳
新闻晨报 SHANGHAI MORNING POST

她说 loud and clear

独立女性追求的是幸福而不是独立本身

复旦大学家庭发展研究中心主任沈奕斐谈情感与家庭关系

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任 见·证·她·们·始·终·在·场

沈奕斐，复旦大学社会学系副教授、博士，复旦大学家庭发展研究中心主任，深耕性别研究与家庭社会学二十余年，以犀利的洞察和直率的表达，为当代人破解情感困境与家庭难题。近日，她说专栏与沈奕斐进行了一次面对面的对话，从女性独立、亲密关系到亲子教育，她用社会学视角拆解生活中的“理所当然”，为我们提供了一套平衡自我与关系的行动指南。

独立女性不是“切断依赖”而是“多元平衡”

新闻晨报：现在网络上常说“独立女性就该不婚不育”“经济独立才是真独立”，这种声音似乎把“独立”推向了极端。如何定义“独立女性”？

沈奕斐：独立女性的核心不是“切断所有依赖”，而是“多元平衡”。20世纪初女性追求独立时，需要通过经济独立打破“食利者”标签；但今天，我们更要警惕将“独立”窄化为单一维度，真正的独立是拥有健康、家庭、工作、爱好、社会支持等多个支柱。

比如全职太太，她的家务劳动创造了家庭价值，丈夫的收入本就有她的一半，她完全可以理直气壮争取知情权和支配权。反过来说，只靠工作定义独立也很脆弱——工作可能辜负你，就像家庭可能辜负你一样。独立女性最终追求的是幸福，不是独立本身。

新闻晨报：互联网上“二元对立”的情绪很严重，比如“男人都是渣男”“婚姻是围城”。这种思维对现实关系有什么影响？

沈奕斐：互联网的流量逻辑需要极端立场，比如“不婚不育保平安”这种口号，传播力强但不符合现实。现实中，离婚涉及住房、孩子、情感依赖等复杂问题，不可能“说分就分”。更危险的是，年轻人若把网络逻辑带入生活，会发现“活不过一集”——比如要求伴侣“既事业成功又秒回信息”，这本质上是矛盾的。

我们要区分网络世界与现实：网络是情绪宣泄场，现实却需要具体问题具体分析。

亲密关系：允许“恋爱脑”，但别“All In”

新闻晨报：“恋爱脑”现在成了贬义词，但爱情本身就需要投入。如何在热情与理性间找到平衡？

沈奕斐：爱情初期的“魂不守舍”是正常的，多巴胺会让你情绪失控，但这种状态持续不了多久——它会自然转化为平淡的陪伴。关键是别“All In”——你可以投入感情，但做决策时要考虑自身发展、家庭支持、生活方式等多元因素。

比如对方让你辞职换城市，你要想清楚：这个决定的代价是什么？你是否愿意承担？要让对方知道你的牺牲，而不是盲目跟随。年轻时候没经历过爱情的“苦”，中年可能更容易陷入“杀猪盘”——因为没尝过甜，就会为一点虚假的甜付出代价。

新闻晨报：很多人不敢进入亲密关系，怕受伤。如何建立健康的关系？

沈奕斐：社会学研究发现，亲密关系有三个阶段——1、多巴胺阶段：被外表、感觉吸引，允许自己“失控”；2、价值观阶段：聊得来比长得帅更重要，比如共同喜欢的电影、书籍；3、合作阶段：接受差异，分工互补。比如一个事业心强，一个更顾家，反而能长久。

矛盾不可怕，69%的家庭问题是解决不了的，关键是积极情绪的比例要高。就像我和先生常吵架，但我们只争论观点，不人身攻击，吵完反而更了解彼此。

亲子教育：少“纠错”，多“情感支持”

新闻晨报：很多父母在“快乐教育”和“鸡娃”间纠结，您怎么看？

沈奕斐：家庭教育的核心是“情感支持（80%）+人格培养（20%）”。情感支持是让孩子知道“无论怎样，你都被爱”；人格培养则是区分“自然后果”和“逻辑后果”——孩子自己打翻水杯，你共情他“烫到了吧”；但他把水泼到别人身上，就要严肃制止。

现在很多问题孩子，根源是“溺爱+纠错”：物质上无限满足，行为上处处挑剔。孩子要么失去自我，要么用叛逆对抗。其实父母只需抓住关键节点，比如规则意识、抗挫能力，其他时候“放手”就好。我儿子曾说：“妈，你别太努力，我不想为了匹配你而压力大。”孩子需要的是“刚刚好”的爱。

新闻晨报：女性如何平衡事业与育儿？

沈奕斐：别陷入“密集母职”——24小时监控孩子，反而会打破他的成长节奏。建立支持体系很重要：我女儿小学时，我和4位全职妈妈朋友互相合作接送孩子，每月麻烦对方几次，大家都乐意帮忙。产假控制在6个月内，避免职业断层；利用“孕期黄金学习期”提升自己。记住：你不是孤军奋战，求助不丢人。

代际变迁：多元时代，更要相信“美好”

新闻晨报：年轻一代女性最大的变化是什么？

沈奕斐：越来越多元化。70后时我们还能分“上海女孩”和“外地女孩”，现在的年轻人你很难贴标签：有人躺平，有人卷到极致；有人保守，有人开放。这种多元是进步，但也让他们更迷茫——没有统一的“人生模板”了。

不过，中国人对“关系”的重视没变。费孝通说的“差序格局”（像石子入水的涟漪）依然存在，哪怕不结婚，年轻人也会通过朋友、宠物构建亲密链接。

新闻晨报：您想对女性朋友说些什么作为本次采访的结束语呢？

沈奕斐：相信美好，美好才会发生。心理学的“理想途径”告诉我们，你越关注负面，它就越容易发生。我相信丈夫的责任感，相信孩子的潜力，所以会表达对他们的信任，而他们也真的朝着这个方向成长。

另外，爱是需要学习的，幸福是需要练习的。别等“以后”幸福，现在就从小事练习：和孩子玩一局桌游，和伴侣吵一次“不伤感情的架”，给自己买一束花。我们值得这些美好。

【后记】

访谈中，沈教授反复强调“平衡”与“学习”。在这个充满不确定性的时代，没有完美的关系，只有不断调整的智慧。正如她所说：“幸福不是状态，而是能力。”

文 / 晨报记者 王治明
图 / 晨报记者 谢晶
插画 / 戎青钰

地址：威海路755号 邮编：200041 国内统一连续出版物号 CN 31—0070 广告热线：22895373 印刷：上海报业集团印务中心 零售价：1.50元