

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

编者按

综艺节目《少年说》中，高一女孩王哈哈对妈妈说出自己的心里话：她除了是我妈妈，她还是她自己。希望妈妈不要把重心只放在她身上，而是勇敢做自己。在孩子眼里，更希望妈妈活出自我。

母爱的表达方式有千万种，随着时代的进步，这个时代的母亲们，不再只是付出、包容、无私、坚强的形象，她们有了更多表达母爱的方式，她们明白，好妈妈绝不是为了孩子牺牲自己的事业和梦想，而是应该借助孩子完善自我，成为孩子的引路人。今天，我们如何做母亲？在刚刚过去的母亲节，一位从事家庭教育工作多年的母亲，用文字记录了自己对母亲这个角色的思考。

今天，如何做母亲——

活出自我，和孩子一起向上而生

■ 王莉

每年的母亲节，我都会写一些文字，记录这一年来自己在做母亲的路上是如何成长的，记录一年里自己接手的家庭教育咨询中最有特色的案例，也记录自己对亲子关系、母亲角色的新思考：今天我们应该如何做母亲？母亲到底应该给予孩子什么？

远离虚荣功利，做智慧型母亲

当下家教界有一股“歪风”，那就是“虎妈”盛行。一些妈妈被虚荣心、功利心、攀比心蒙蔽，忘记了对孩子的初心。她们以“我是为了你好”的借口，在孩子面前表现出绝对强势。在教育焦虑泛滥的当下，“虎妈”之类的书还被不少家长趋之若鹜。一些急功近利的家长像打了鸡血一样，无视儿童生长的自然规律，无视个体生命的独特价值，无视孩子的自我意志，逼着孩子在学习、刷题的路上疲于奔命，还口口声声对孩子说：“我这是为你好。”

这哪是“为你好”，分明只是“我需要”。这样的“虎妈”并不强大，反而很虚弱，虚弱到不仅不能坦然接受自己的平凡，还简单粗暴地把自己的焦虑与恐慌，以及未能实现人生理想的失落与沮丧，全都押码在幼小的孩子身上，一厢情愿地要求孩子挣回一个可以为父母炫耀耀面、满足虚荣心和攀比心的“伟大前程”。

所以，我们要做智慧型母亲，不要被功利心牵着鼻子走，也不要盲目从众、随波逐流。我们要冷静思考，找回对孩子的初心。诚如黎巴嫩诗人纪伯

伦在其《致孩子》一诗中所说：“你的孩子，其实不是你的孩子，他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。他们借助你来到这个世界，却非因你而来；他们在你身旁，却并不属于你。你可以给予他们的是你的爱，却不是你的想法，因为他们有自己的思想……”此诗寥寥数语却极有深意，引人深思：孩子不是我们的“私产”，而是独立个体。孩子有他自己的思想，有他自己的活法。作为父母，我们的使命就是，既能接受孩子的平凡又能不遗余力地支持孩子实现他的理想。

先说说接受平凡。我们的孩子，大概率都会成为普通人，是平凡的芸芸众生中的一员。我们如果真的爱孩子，就能接受孩子和我们自己一样平凡、普通；就不会拿我们自己未遂的理想强加于孩子，对孩子进行情感绑架或心理施压，逼迫孩子放弃自我而去帮我们实现梦想；就不会对孩子寄予过高期望。在认清了孩子不是神童、不是天才之后，依然对孩子无比珍视且积极鼓励，这样的爱才是真爱，这样的母亲才是强大而淡定的母亲。

接受了平凡，然后呢？就索性“无为”，放任孩子平庸吗？不，这也不是负责任的、智慧的母亲。智慧的母亲在接受了孩子的平凡之后，会想方设法帮助孩子发现自己的优势并因材施教。我们的孩子虽不是天才，但一定有自己的天赋，一定在某一个方面有着自己的强烈兴趣与独特优势。父母的责任在于给予孩子充足的空间与充分的尊重，让孩子在一个比较宽松的家庭环境中展现这个优势。

找到优势之后，智慧母亲要做到，不管孩子的兴趣在成人眼里多么普通，都不要嫌弃或嘲笑。比如，孩子不想当工程师、科学家而想当理发师、厨师、赛车手，你要坦然地接纳孩子、真诚地鼓励孩子、勇敢地支持孩子去发展自己的兴趣，发挥自己的优势，实现人生价值。我始终坚信，只要敢于坚持自我、活出自我，就一定可以找到属于自己的亮丽风景。

“虎妈”有什么值得效仿的，真正应该被赞赏的是那些温和而坚定的母亲——温和地接受孩子的平凡，同时坚定地支持孩子追逐理想，这才是为母之道。

学会收放自如，做平衡型母亲

还有一类母亲，对孩子十万个不放心，孩子日渐长大，她还依然对孩子亦步亦趋。这样的母亲为了孩子呕心沥血，却往往吃力不讨好，对孩子的教育效果不佳，和孩子的关系也容易趋于紧张，自己的状态也很差。

小学生冬冬（化名）的妈妈就是这类型的妈妈。她甚至对紧盯孩子，控制孩子有着强迫症：孩子放学一回家，想放松几分钟，甚至很勤快地想帮忙摘菜、摆碗筷，她却毫不领情，而是迫不及待地催促孩子进屋写作业；孩子一吃完晚饭，想发呆几分钟，她觉得这样太浪费时间，于是分秒必争地催促孩子抓紧时间学习；孩子做了一晚上作业，走出书房想和爸爸妈妈闲聊几句，想和兄弟姐妹玩耍一会儿，她就一脸严肃地命令孩子快去洗漱睡觉，第二天精神抖擞上学去。

冬冬这样的孩子不在少数，他们没有自己的时间，没有掌控自己生活的自由度。但凡做一点和学习不沾边的事，妈妈就认为那是浪费时间；浪费生命。冬冬在妈妈的“高压”管控之下，有点轻度抑郁了。当冬冬和他父母来我这咨询时，悄悄告诉我，他现在一分钟都不想和妈妈在一起，只想和爸爸一起踢球。

为了孩子殚精竭虑的冬冬妈妈，却得不到孩子的理解，还把孩子逼成了抑郁症。这样的母亲需要学会对孩子放手，给自己松绑。孩子和我们成人一样，学习一天回到家也需要放松，需要有张有弛，处于成长过程中的孩

子其实比成人更需要生活的调剂、情绪的宣泄、适度放松。

所以，做一个平衡型母亲，必须给孩子适当的业余时间和自由空间。放学后让孩子放松一会儿，做一些和学业无关的事，踢踢球、跑跑步，做一些力所能及的家务，和兄弟姐妹、小伙伴玩闹一会儿……这些事情看似和学习无关，却能帮助孩子放松。会休息的人才会工作，孩子休息一阵子再进入学习状态，这其实比一天到晚刷题，效果要好得多。

对孩子亦步亦趋、盯得太紧，还会影响亲子关系。最好的关系是保持一定的距离，这不仅适用于朋友关系、婚恋关系，同样也适用于亲子关系。给对方一点空间，张弛有度更有效。孩子的事情当然要管，但不要管得事无巨细，令孩子烦；孩子的学习当然要过问，但不要问得面面俱到，令孩子怕。你要掌握分寸，掌握放手艺术，掌握收放自如的技巧，这样既是给孩子松绑，也是给自己解绑。

虽然当了妈妈，对孩子尽心尽力没错，但你不是一个拴在孩子身上的全能服务器，你依然是一个独立的个体，你还有自己的工作、生活、娱乐和休息。你要尊重自己的这些权益，不要把所有时间精力都放在孩子身上。茶余饭后，你不必时刻都想着“必须为孩子做什么”：是不是孩子的哪一门薄弱科目要亲自盯一下？是不是该和孩子的哪一位科任老师沟通一下？……请放松一下，想想自己多久

没有做点自己喜欢的事情了。

书柜里年少时爱读的散文诗是不是束之高阁、尘封已久了；角落里的跑步机是不是很久没启动了；小区里的花儿都开了还没好好欣赏一下；久未联络的闺蜜们是不是该联系一下了。……

为人母当然要尽到母亲的责任，在孩子的成长阶段，我们的很多时间、精力必须倾注在孩子身上，但也不能失去自我。全身心扑在孩子身上的母亲，往往教育不出正常的孩子，因为母亲本身已经失去平衡。成天紧张兮兮的母亲只会让孩子更紧张，也更容易陷入养育倦怠之中。收放自如的你在孩子眼里更有魅力，教育也更能起到效果，孩子也更愿意亲近你。

2022年，“双减”政策继续深化落实，《中华人民共和国家庭教育促进法》也正在施行。时代呼唤“新”父母！妈妈们要努力成长为不忘自我提升、富有教育智慧、心态淡定平和、懂得收放自如的新型母亲，和孩子一起幸福成长。

（作者系文质教育研究院高级研究员，生命化教育与儿童阅读推广人）

勿忘自我提升，做成长型母亲

大多数妈妈都知道，家庭教育的本质其实是父母和孩子共同成长。这个“共同成长”，我认为有两层意思：第一层意思是，父母在陪伴孩子成长的过程中，自己有所反思，有所感悟，并从养育孩子中获得了进步；第二层意思是，父母在有了孩子之后，始终不放弃自我提升。因此，作为母亲，很重要的一点就是不要忘记自己的学习、提高和完善。当了妈妈之后，我们依然是独立的个体，虽然我们对孩子爱得深沉，但我们也要“自私”一些，任何时候，都不应该以牺牲自己的成长作为代价去养育孩子，否则，我们就不是完整的母亲，也难以成为合格的母亲，难以跟上孩子成长的步伐。

一些女性朋友在有了孩子之后，常常摆出一副愿意牺牲自我、无私奉献的架势，事业、健康、美丽、朋友……似乎一切都可以为了孩子而放弃。我很不赞成这样的做法。只有对自己生命足够负责和尊重的母亲，才知道如何去呵护和成全孩子的生命成长。所以，今天我们应该如何做母亲？我觉得最重要的一点就是：勿忘自我提升，要做成长型母亲。

那么，有人要问了，在“自我”与“孩子”之间，应该如何取舍才能做到平衡？很多女性当妈妈之后会把更多精力投入到孩子身上，甚至愿意或不得不为了孩子而放弃工作。当自我成长与养育孩子之间发生矛盾时，该如何抉择呢？每个家庭的情况大不同，不会有标准答案。我想跟大家分享我母亲的亲身经历，或许可以给更多的母亲一些启发。

我的母亲曾经当了一届我们县的副县长，因文凭不够，组织上想继续培养她，就打算派她去省农干校进修三年，回来可继任副县长甚至担任其他要职。这对母亲来说是个难得的机会，还可圆她少年时最渴望的求学梦。我们都以为上进心很强的母亲会毫不犹豫地踏上通往省城的路。

那个年代的闽西山区交通极其不便，县城到省城是个遥远的距离，需要坐一天的汽车，再坐一天一夜的火车。母亲若去进修，恐怕一年只能回家一两次，不像现在有高铁，周末就能

回家探亲。如果去省城进修三年，母亲就等于一年只有几天时间可以和我们在一起。母亲算了一笔账，那时候，我大姐上初中，二姐上小学，我上幼儿园，母亲说如果她去学习三年，父亲一个人照顾我们姐妹三个太辛苦了。她离家那么远，对我们疏于陪伴，很可能影响我们三姐妹的成长。

最后，母亲留下来了。为了我们三姐妹在成长过程中天天可以见到她，毅然决然地放弃了更好的前途。每每想起此事，我就很感激母亲没让年幼的我成为“半留守儿童”。不然那三年真的很可能对我的成长产生巨大的影响。同时，我也为母亲当年没去进修感到遗憾，母亲的回答却是：“人生就是取舍，我选择陪伴你们，无怨无悔。”

放弃了职位的母亲，并没有放弃自己。我读小学二年级时，母亲的单位有一个在本地的党校进修名额，这一次母亲努力把握了机会。在党校读书的两年里，母亲对我的学习态度的影响极大。她每天早上5点起床，一边做饭，一边用老式录音机放着磁带，磁带里是录好的学习内容，什么“螺旋式上升，波浪式前进”，我就是那时候听到的，那是母亲的“形式逻辑”课。至今，“螺旋式上升，波浪式前进”，这些词在我人生遇到困难，陷入低谷的时候，总会突然跳出来，告诉我：不要悲观，没有事情会一帆风顺，因为事物都是像螺旋和波浪一样曲折前行的。

我永远记得母亲牵着我的手走向党校去求学的一个个周六下午，我特别喜欢那样的周六。“跟着妈妈去上学”这件事成为我童年时期一件特殊而美妙的事情。母亲不会知道，她那几年的求学经历成了我一生向上的力量，始终鼓励我在人生路上勇往直前、积极进取。后来，当我遇到学业上的困难时，我就会重温母亲牵着我的手所传递给我的力量，然后就有了新的动力。

相信每位母亲尽管情况不同，但只要心中依然有向上的理想作为支撑，都能够在养育孩子的同时也很好地提升自己。记住，你成长的样子最美，那是给孩子的最好榜样。

