

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

各种各样的“兴趣圈”逐渐变成了“妈妈圈”；那场“说走就走的旅行”因为繁琐的生活而一拖再拖；只接受短程出差因为担心孩子需要照顾；看到想买的东西会犹豫再三，省下来的钱可以更好地养育孩子……

“很多女性在成为母亲之后就会把母职和自由两个词语天然地割裂开来，做一个工作上靠谱的合作伙伴，同时是一个不够全心全意的‘坏’妈妈；或是成为一个称职的妈妈，然后放弃许多让自己更加优秀的可能性。”播客节目《文化有限》的主播超哥曾在一期节目中这样概括许多母亲面临的痛苦。如何走出这种“非此即彼”的困境，给予“妈妈”这个身份更多的可能性？在母亲节来临之际，我们也想和大家一起探讨。

## 好妈妈，不该被定义

■ 本报记者 马晓冰

### 对话 想成为怎样的妈妈

身体越来越好，体态轻盈了起来，人也看着越来越年轻了，她的几个好姐妹又因此受到鼓舞，继续去练瑜伽了。”

看似格外开放甚至有些跳脱的妈妈，却也有对孩子“控制欲”极强的阶段。在莫季妍的记忆中，她小时候最爱和妈妈说的话就是，“你看XX的妈妈多好，多么开明！”在压制与反抗中，母女关系一度处于僵局。“好在经过了这么多年的争吵，我和她都有了成长。”莫季妍说，“我渐渐学会了如何更准确地表达自己的诉求，妈妈也慢慢明白需要给我一些个人空间，在彼此的理解和包容中，我俩的感情越发像姐妹了。”

她从不是一个以“好妈妈”的标准要求自己的母亲，她在女儿心中是一个“任性”的同伴，甚至不能算作好友。陈思雨对妈妈的评价是：特八卦，记性还好，至今都还能记住她幼儿园小伙伴的名字；凡事讲究公平，从来不会随便给孩子特权，也不会允许孩子平白无故受委屈；没有架子，在树立权威母亲的形象上屡败屡战，这反倒让陈思雨觉得妈妈有些可爱。

“理想中的妈妈是温柔、体贴，有时候可以溺爱我一点点的妈妈，但她并不是。我妈从不会‘让’着我，她更像一个比我大的室友，会管教我。所以小时候我真的很想要一个温温柔柔、通情达理的妈妈。”随着年龄的增长，陈思雨也表示，“回望妈妈身上的那股‘孩子气’，觉得特别宝贵，对于一个成人而言，可以一直保有一份真挚和任性是一件特别美好的事，她很开心妈妈能够拥有这些特质。”

“我期待她作为一个母亲能够更大胆、更自信一些，我也会支持她的选择，包容她的缺点，像她对待我一样，扮演一个值得信赖的小伙伴。”陈思雨说。

早上6:00起床，给一家人准备早餐，然后叫醒孩子，陪他读规定每天必读的绘本和读物。趁孩子自己玩玩具的时候为他准备午餐，一边做饭一边听着客厅的声响，如果孩子有一阵不发出声音，就需要赶快去看看他。等到孩子午休，自己再吃饭，刷洗锅碗。下午再重复早上的内容，直到把孩子哄睡，再去收拾好他玩耍后的“战场”，才会有属于自己的时间，这时已是深夜。

这是一位保姆在社交平台上“晒”出的日常，她表示自己想要辞职，因为感觉到很大的内耗，这份工作重复、琐碎，而且除了包吃住外，拿到的薪水并不算高。而网友们纷纷评论：除去薪水，这不正是许多“全职妈妈”的日常吗？

其实，当这份“工作”交给妈妈时，她们会更有责任感和使命感，会更加任劳任怨、无微不至，因为母爱本就不需要任何人来“买单”。只是，当这份爱和付出变成理所应当时，便会变成枷锁反向禁锢住妈妈们。

“繁忙”“操心”“量入为出”是孙楚对自己20多年来“作为妈妈”的概括。“刚进入‘妈妈’这个角色时，我也经历了一段过渡的时期。”她坦言道，“我在少女时代是一个行动力很强的人，想到什么就去做，虽然这点到现在也还保持，但随着孩子的到来，我会更多地去做一些长期规划，尽可能地去规避孩子成长中的不确定性、不安全性。”

时间上如此，经济上也不可避免地面临再分配。李文慧表示，自己的孩子出生时，家庭条件并不富裕，除了要一边照顾孩子一边上班外，还需要好好计划开支，生活的开销逐渐偏向孩子。“我们给不了她最多的，但一定会给她能力范围内最好的。”李文慧说，“一开始谁也不知道怎样当好妈妈，哪怕是提前去学习、做功课，当那一刻真正来临，还是会有些无措。”

妈妈也是第一次当妈妈，她们

的智慧、经验和方法都是在一次次的“实战”中积累起来的，在她们的回忆里也不乏情绪失控的瞬间，也会忍不住拿孩子和别人家的孩子比较。

“我希望自己能成为一个冷静、睿智、豁达的妈妈，能时刻给孩子作表率。”孙楚觉得在和孩子沟通时，自己还是太急躁了，一着急，“朋友”便会做不好，她理想中的自己要变得更加冷静、可信赖。“作为妈妈，我其实也很需要孩子的信赖。有时候自己的能力达不到，就尽量为他提供更好的资源，搭建更好的平台，这也是我努力工作、敦促自己继续成长的一个重要原因。”孙楚说。

### “双赢”之路 “好妈妈”不是唯一标签

所谓“双赢”，呈现出的是一种不割裂的状态，一个称得上“双赢”的妈妈，能够享受于妈妈的身份和自我的社会身份，没有顾此失彼或相互剥夺的感觉。

这样的状态是每个妈妈都希望实现的。如何走上一条“双赢”之路，成都开放大学家庭教育学院副教授、北京师范大学家庭教育管理师培训项目执行教师商雪梅结合自己作为妈妈的经验，从专业的视角给出了她的建议。

“妈妈的身份是神圣的，它不是一次突然的造访，是对生命特别的期待。”商雪梅指出，早在成为妈妈之前，“准妈妈”就已经在为即将到来的小生命做准备。孩子从不是妈妈的累赘与拖累，不管是认知、身体、环境还是物质储备，任何妈妈都会希望做到尽善尽美。

全然的准备并不等于万无一失的现实，在孩子成长过程中，总会有一些突如其来的情况，令妈妈猝不及防。孩子会涉险、会受伤，没有一个妈妈能逃过诸如此类的担心。“而承受住压力和痛苦以后，我们才会真正感受到什么叫做‘为母则刚’，内在的潜能将在那一刻被无限激

发。它伴随着痛苦，但也是一种历练。”商雪梅说。

为子女操心是妈妈的常态，但商雪梅也提醒妈妈们，在亲子关系中，不能给自己设下“索取者”与“牺牲者”的身份圈套。处于“索取者”的位置，会将养育变得功利，似乎孩子的生命必须要为父母的人生添光加彩才算成功；而处在“牺牲者”角色中时，会不理智地、单方面地倾注情感、时间或金钱给孩子，并理所当然地觉得“牺牲”一定会换来回报。在这样的关系中，孩子是首当其冲的“受害者”，而妈妈自己也会陷入负价值感的泥沼。

“随着孩子一天天长大，妈妈也要学着逐渐退出孩子的人生，回归自己的轨道。”商雪梅指出，作为妈妈并不需要为孩子负无限的责任，智慧的妈妈有选择地实现好妈妈的功能，比如做孩子“负面情绪的稳定器”“信息接收的过滤器”以及“探索冒险时的安全网”。

“如此，妈妈给到孩子的才不仅仅是衣食住行、事无巨细的照料，而是对孩子人格的养护、心灵的支撑。不是无所不能，而是相伴相长。”商雪梅说，“在这样的定位之下，我们也会欣喜地发现，自然的、立体的、真实的自己，才是孩子最需要的妈妈的样子，也是我们自己最舒服的状态。”

把摆在妈妈面前的“单项选择题”变成“不定项选择”，需要更好的社会支持来助力，其中很大一部分源于孩子的爸爸。“孩子成长的风水是妈妈的情绪加上爸爸的格局。”商雪梅指出，一个家庭里的分工不是要男女均同，而是要父母双方“打配合”，妈妈的情绪既来自于她对自我的关照，也来自于爸爸的爱，整个家庭的氛围。拥有很多爱的妈妈，才能更好地爱自己、爱家人。

我们希望妈妈们不要给自己贴标签、划定位，找到属于自己人生更多的可能性，同时也要积极地鼓励、帮助她们抛开刻板印象，将心中的火苗付诸行动，“无视任何约定俗成的界限，永远走她们选择的人生路”。

## 妈妈“变形记”

■ 苗君甫

叫女儿起床、给她穿衣服、帮她收拾书包、喂她吃饭、风风火火送她去学校、匆忙忙赶着去上班……每天早上，我都跟打仗一般紧张，哀叹自己什么时候才可以从容不迫、游刃有余地拥有一个明朗的早晨。

某天，跟朋友抱怨，朋友说：“你那么紧张，全是你自己造成的，你本来可以不紧张的。”“全是我自己的错？我没有听错吧，为了节省时间，我替她把一切都收拾好，我不就是为了让自已上班不迟到吗？”我有些不高兴了，语气也重了些。

朋友说，她也曾经像我一样，出力不讨好，焦虑而紧张，后来放手让孩子自己来，没想到她不仅让自己从容不迫，还让孩子的自理能力得到了提升。现在的她，已经不需要每天心急火燎地催促孩子了。

从朋友那儿取了经回来，我开始对6岁的女儿采取了完全不同的做法，我不再事无巨细地帮她把一切都收拾好，我开始“强迫”自己对她说：“你可以自己来。”

先从收拾书包开始，晚上做完作业之后，我让女儿学着自已把铅笔和橡皮放进文具盒，把书本整整齐齐地放进书包，我只负责提醒她，不再动手参与。

从一开始的不熟练到后来的熟能生巧，在这件小事上，她已经不再需要我操心。更美妙的体验是，她自己收拾好以后，会骄傲地对我说：“妈妈，我已经全部弄好了。”这简直是培养自信的另一个法宝，一箭双雕，何乐而不为呢？

初见成效后，我开始有意让女儿学会自己听闹钟起床，我只负责把时间定好，就去厨房准备早餐，告诉她听到闹钟就自己起床。虽然刚开始，女儿还需要我提醒，慢慢地，她已经适应了这样的节奏。

就这样，每一件我曾经“越俎代庖”的事，我都学着温柔地对女儿说：“你可以自己来，试一下，妈妈相信你。”于是，女儿学会了自己起床、穿衣、洗漱、坐在餐桌旁吃饭……我渐渐也把自己的时间调配开，不再“凶神恶煞”地催促女儿“快一点”了。

现在的我，也日益心平气和，每天全部收拾完毕送女儿去学校，不再那么心急火燎。送完女儿去上班，也不再需要风驰电掣地往单位赶。我甚至有了亲近一朵花的心情，有了欣赏一朵云的心情，于是，“凶神恶煞”的妈妈成功“变形”，火速切换成平和温婉模式。

我们完全不用低估孩子的能力，他们都拥有自己的魔法，可以把自己的一切做得很好，而指挥这一切的魔法棒，其实只是妈妈的一句“你可以自己来。”

■ 王蕾

## 与子书

璞，你曾表示过对妈妈过去的好奇，我一直遮遮掩掩不肯向你露底。

说来好笑，当我还不是你妈妈时，路边的一只死老鼠，楼道里蹿出来的猫，都足以让我又跳又叫。在即将生你的那些日子，你爸调侃我“你生娃，我不担心医生技术，我担心医院的楼板。”虽是戏言，但不得不说你爸是了解我的。

可哪个女孩在做妈妈前不是胆小鬼呢？

剖腹产吓得我浑身颤抖，原本说好的“每日一歌”（瘴嘴歌——方言，长哭当歌）变成了“想唱就唱”。短短三天，我成了整个妇产科

的明星，走到哪里都会有“慕名者”跟在身后指指点点。

可我并不在乎他们笑话我。

因为脸上哭着，心里甜呀！胖乎乎的你，粉嫩柔软，小帽帽戴着，小棉被裹着，活像一只熟睡中的蚕宝宝，多可爱啊！

生个男宝是我一直的期盼。并不是因为重男轻女，而是妈妈自己是女儿身，知道女孩有太多不可避免的痛楚，不愿自己的孩子也吃同样的苦。

直到才二十八天的你住进了医院。医生说你患了肛周脓肿，发病原因尚无定论，男性感染率普遍比女性高。当初有多想你是男孩，如今就有烈其数倍的悔恨。医生从我手中抱

走了不足十斤的你，这次，我没哭，心里恨不得替你挨这一刀。原来，所谓勇敢，不过是心里有了重要的人。

再说你妈妈小时候，那时的妈妈，还不如现在的你。没有主持人的光环，没有播音员的荣誉，每年的“六一”表演，全班都上台了，也没有妈妈的一席之地。多奇怪，现在的你比起小时候的妈妈绰绰有余，可妈妈还经常嫌弃你。

毕业后，你爸希望妈妈能通过公务员考试。奈何为娘数学基础太差，为了

我的行测不比别人落下太大差距，你爸准备良久，打算手把手地教我。

刚开始他还循循善诱、温言细语地引导我画图、分步、解答。直到他第N次讲路程问题后，望着我数秒，我顿住笔也愣愣地回望着他，他长吁了一口气，往后一仰，瘫倒在床。也许是对我比较了解，也许是他的心理建设做得足够强大，他思虑良久后，一把拉过我，“现在你是甲车，我是乙车……”后来以

我的撞墙让他放弃了最后挣扎。

璞，多么熟悉的场景，像极了现在的我和你。你爸戏称：“当年我辅导你，欲哭无泪；如今你辅导我儿，撕心裂肺。”

辅导作业的时候远比你上台或是播音的时候多，就像天上的星星远比月亮多，妈妈只顾着数星星，却忽略了身边的月亮那么大、那么亮、那么温柔可爱。

常言道：“为人父母，谁不是望子成龙？”可半夜为子做赋的陶渊明也没能将他的一身才学传给儿们，“成龙成凤”不过是父母带着世俗的枷锁对孩子进行的“爱的绑架”，既然爱之深，何苦贵之切？

一日参加市上的书友会，回来的路上，妈妈忍不住问你“诗歌那么美，你为什么不爱呢？”“我就是不爱，那只是你喜欢的东西。”你说得理直气壮，妈妈心里由衷地为你高兴——我的孩子有了遵循内心感受的勇气。加缪在《局外人》里说：“一切特立独行，都意味着内心强大。”这个时代向来有底气兼容更多的存在，“你不能作我的诗，正如同我不能做你的梦”一样，一代人有一代人的梦想，一代人有一代人的担当，你不是我，不必像我，不必为我。