

教育导报

Education Guide

在这里，见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管

四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

《教育导报》编辑部出版



国内统一连续出版物号 CN 51-0052 邮发代号 61-141 2025年5月8日 星期四 今日4版 第41期 总第4056期

向内生长 向外绽放

——3位新时代妈妈的角色突围之路

■ 本报记者 马晓冰 张文博

懵懂、挣扎、失衡

新手妈妈的转型之痛

生第一个孩子时，“95后”妈妈刘慧琳还不满25岁，她时常感慨自己在结婚生子两件事上，走了一条“传统的老路”，“在大多数同龄人还在打拼、探索时，我已经建立了家庭。”

早点稳定下来对刘慧琳而言并不是一件坏事，只是她有时也会羡慕别人自由、洒脱的生活状态。尤其在成为妈妈以后，她再也无法凭着灵光一现就开启一场说走就走的旅行；属于个人的时间大幅缩减，接二连三的琐事让她很难按照既定日程完成健身与学习。“即使我们为迎接新生命做了充分的准备，在孩子出生后，我还是时常感到手足无措。”

从被妈妈捧在手心里的“大孩子”到成为一个孩子的妈妈，刘慧琳直言，这段时间就像蜕了一层皮，身心都经历了难以言表的改变。

在不知道什么是婚姻的时候就进入了婚姻，在没想好如何负担生命，自以为可以承载时就生了孩子。“80后”单亲妈妈、作家彭小刀说：“我们成长在‘什么年纪做什么事’的社会环境中，对如何与人建立亲密关系、对未来生活的想象都不够具体，大多时间只是被动地跟着走。不像现在的年轻人，可以凭心选择，活得更洒脱、更自我。”

懵懵懂懂地成为妈妈，给彭小刀带来了许多苦楚。养的压力与责任很难在家庭分工中均摊，彭小刀看得到丈夫在外打拼的辛苦，而丈夫却看不到她兼顾家庭与工作的努力。“他总觉得我不顾家。”不辞辛苦的付出，换来的却是家人的一句句否定，多种负面的情感体验压得彼时的彭小刀喘不过气来。她就像被困在了生活里，在带孩子、找工作、做家务间不停打转，缺少家人的支持也成为另一种形式的折磨。

孩子的到来伴随着欣喜与感动，同时也使存在于家庭关系中的潜在问题暴露无疑。新手爸妈需要花时间去适应家长的角色，相互支撑以应对生活的变化，仅仅有把日子过好的决心是不够的，还需要双方步调一致。

“孩子刚出生的那几年，我们之间的关系并不好。我全身心投入妈妈的角色中，丈夫却还没适应爸爸的角色，总是抱怨我把所有精力和关注都给了孩子。”二胎妈妈杨川影表示，“我们都在摸索和学习如何成为合格的父母和伴侣，在这过程中经常争吵。”

“消失的‘二人世界’、养育的经济压力、学习照顾孩子，一系列的问题让我感到烦躁，我觉得自己没有力量和有能力去解决这些问题，情绪上很难承受。”杨川影坦言，自己曾将责任归咎于丈夫，产生过离婚的念头。为了找回自己的爱好和生活，她开始学习茶艺。丈夫选择辞去工作，在照顾家庭的同时自己创业。“尽管我们之间存在着一些问题，但还是共同参与了孩子的成长过程，为成为合格的父母一起努力。”杨川影说。

主动改变、充实自我

寻找人生“新出口”

“刚做妈妈的我处于迷茫和混乱的状态，就像热锅上的蚂蚁。做很多事情都力不从心。”杨川影回忆道，“最严重的一次，我将孩子哄睡后，直接给丈夫打电话说我没有办法继续



妈妈，既是一个幸福的身份，也是一个有点沉重的标签。因为想给孩子最好的爱，许多女性努力成为符合家庭、社会期待的“好妈妈”，却在不知不觉间弄丢了自己。

好妈妈一定要自我牺牲式地爱孩子，任劳任怨地照料家庭吗？新时代的妈妈们更希望能撕下“无私奉献”的标签，在家庭、事业、自我之间“寻求平衡”。这个母亲节，我们和3位育儿经历各异的妈妈一起聊聊她们在母亲这个角色突围之路上做出的思考与探索。

照顾孩子，我要离开。”她像着急呼吸新鲜空气似的，一个人跑去看电影，很晚才回家。

与丈夫之间深厚的感情以及对孩子的爱支撑杨川影走过了情绪的低潮期，但她还是时常在家庭关系中感受到一种不协调。

“我热衷于阅读育儿书籍，注重自我的学习与更新，孩子爸爸则更多地继承了老一辈的教育方式。”杨川影清晰地感受到正是夫妻间的育儿观念存在差异，教育方式尚未完全磨合成功，导致了这种不协调。“我不断成长，丈夫似乎还在原地踏步，这引发了我们的矛盾和争吵。”杨川影多次将家庭教育相关的讲座、科普文章转发给丈夫，但他通常不看。

令杨川影没想到的是，参加“智慧家长读书会”读书会的经历，改变了“不爱学习”的丈夫。与同是家长的书友们一起分享、讨论的过程让他沉浸其中、深入思考。他不仅一场落地和杨川影共同参加活动，还报名做了“领读者”，在自己读懂的基础上，尝试去启发他人。

“以前，我们像是在互相拉扯；现在，我们更像是携手并进。”杨川

影细数家庭的向好转变，“他变得更加理性、平和，愿意主动学习与成长，在育儿观念、方法上也有了很大的进步。现在，我们即使有争吵，也是为了改善与解决问题，家庭氛围更加温馨，在孩子的教育中也有默契了。”

如果不想让自己长期处于困顿中，主动改变是最佳策略。而现实中，并不是每一位自觉调整状态的妈妈身边，都有一个愿意陪她一起改变步调的爸爸。在彭小刀的婚姻中，从饮食习惯到工作选择，她总是不断做着妥协。由于丈夫经常出差与加班，很多时候，她只能一个人承担养育孩子的责任，彼此教育理念间的鸿沟也不断加剧着他们之间的矛盾。

“一个随时处在崩溃边缘、没有幸福感的妈妈，要怎样养育好她的孩子呢？”挣扎过后，彭小刀选择结束这段婚姻，把视线从家庭转向自我。离婚对她而言，像搬开了压在头顶的巨石，她开始通过阅读与写作修复伤痕，让自己内在逐渐充实。

从家庭“出逃”，彭小刀开始学习写作。学医出身的她做过早教老师，在幼儿园当过校医，可她最向往

的事业还是写作。“最初成语都用不利索，一开始我觉得这个梦想离我很远。”离婚后，彭小刀报名参加了何大草写作工坊，在那里认识了许多朋友，也重新认识了自己。“在写下来的过程中，我不断探索自己的想法，感受过去的人生在我心里留下了什么，内心变得更加辽阔。”彭小刀通过写作与自己对话，享受创作中的忘我状态，她在写作过程中收获了自信，以“写作”为立身之本，成为了一名文案编辑。

做“有选择”的妈妈

带孩子一起“走花路”

“每个人的人生都是有选择的，妈妈的人生也一样。”刘慧琳选择不被“已婚已育”束缚，她把孩子扛在肩头去看音乐节，和孩子一起津津有味地看动画片，用自己的兴趣爱好给孩子做“艺术”启蒙……“妈妈的角色不是一个封印，当妈以后照样可以做很多事，探索人生的各种可能。”刘慧琳在与孩子的相处中，渐渐爱上了做妈妈的感觉，她并不觉得陪伴孩子是让渡了自己的时间，反而觉得与孩子的相处是一种

奇妙、美好的体验。

“我还很年轻，生她时正值‘人生的七点半’。抚养孩子长大的同时，我也在继续长大的路上。妈妈的成长与孩子的成长是两个课题，不能用一个搪塞另一个。”刘慧琳表示，“我妈妈给我的爱，总是以‘愿意为了我牺牲一切’为前缀。懂事以后，我一直希望她能更爱自己。我们冲突最激烈的时候，经常是因为她‘好心帮倒忙’，我既生气又心疼。所以，我不希望自己的孩子被妈妈爱着的时候，还时常感到亏欠妈妈。”

从写作工坊毕业，出版自己的小说，现在的彭小刀又重新做回了一名“陪读妈妈”。在她的口中，自己是一个没能顾孩子、自私地逃离了“母职”的妈妈，可言语间她谈及最多的仍是与孩子相处的点滴以及重回孩子身边的观察与感受。

彭小刀离婚后，孩子的抚养权在前夫那儿，对方很快组建了新的家庭，儿子便跟着爷爷奶奶生活。直到孩子进入青春期，隔代养育无法很好地帮助孩子解决身心发展中的问题，彭小刀决定将儿子接回身边。她每周会和儿子像朋友一样谈心，回应、认同他的感受，搬到儿子的学校旁租住，悉心照料他的饮食起居。

“重新与孩子一起生活之初，我发现自己内心充满了母爱，最大程度考虑孩子、满足孩子。内心的‘不平等’在我的付出与他的回应间涌现，我很快觉察到这并不是一种好的关系状态。”彭小刀开始平衡自己的需求与孩子的需求，然后再决定改变，将重心放回自己身上。她发现，这让她和孩子之间的相处更轻松了。

“既不沉浸于当母亲，也不逃脱当母亲，我把自己摆在一个中正的位置上。”彭小刀感慨，原来，先让自己活成一个很好的人，才更容易做好一个妈妈。现在的她很清楚，自己给孩子的爱不是自我感动式的付出，而是以身作则的成长。

“成长不是为了成为更好的妈妈，而是为了成为更自在、更真实的人。”在杨川影看来，教育是一个双向成长的过程，总想着单方面地教育孩子，反而会错失向孩子学习、相互促进的机会。“如何平衡事业与家庭”也并非专属于妈妈们的课题，爸爸们也需要共同作答。拥有来自家人、社会的支持，妈妈才能更安心地去拓展自己生命的维度。

做妈妈 更坚定做自己

■ 周睿

在某社交平台上，“做不被定义的妈妈”这一话题曾获得超过1000万的讨论量，当“90后”“00后”逐渐成为育儿主力，新生代妈妈们开始撕掉刻板的“当妈标签”，她们不再将妈妈定义为“牺牲奉献式”角色，而是坚持“爱孩子，也要爱自己”。

如今的妈妈们，是懂得悦己的。玩具买自己喜欢的，零食要自己爱吃的，连节假日怎么玩也首选能让自己放松的方式……她们注重自我提升和自我满足，让自己和“妈妈”这一新的人生角色一同成长，而不是为了家庭、为了孩子而放弃自我、消耗自我。妈妈是孩子成长过程中不可或缺陪伴者，但这并不意味着妈妈的人生价值仅限于养育孩子，并非全身心扑在孩子身上才是合格的妈妈。带娃和追求自我、拥抱兴趣之间从来不是一道单选题，与其在“为了孩子可以牺牲一切”的传统观念中自我感动，不如多些松弛感，多些与孩子彼此独立、共同成长信心。

事实上，妈妈的角色本就应该是多元的。她们首先是独立的个体，其次才是妈妈、妻子等角色。她们可以是职场上的精英，也可以是拥有各种特长的“斜杠青年”；她们可以选择全职带娃，同时拥有追求自我价值的权利。我们不该以单一的标准来定义“妈妈”，而应该看见她们在多重身份之下的更多可能性。

追求自我价值的妈妈更能激发孩子的自我意识和独立能力。心理学研究表明，过度压抑自我需求的妈妈，更容易陷入焦虑和抑郁之中，这种情绪会潜移默化地影响孩子的心理健康。反之，那些内心充实、敢于追求自我的妈妈，更能成为孩子成长的榜样。让孩子看到，妈妈在育儿与自我实现之间找到平衡，有自己热爱的事业和兴趣，他们会更容易理解“独立”与“爱”并非对立，学会尊重他人的价值，也能更勇敢地追求自己的梦想，探索属于自己的精彩人生。

当然，妈妈们活出自我的同时，也离不开家庭和社会的“托举”。育儿是家庭成员共同的责任，不该由妈妈独自承担，当带娃也成为爸爸们的“日常”，妈妈们才能在家庭中获得更多的支持和追求自我价值的空间。当社会不再以“完美妈妈”的模板来要求女性，而是用更多元、更包容的眼光看待女性的多样选择，赋予女性更友好的成长和育儿环境，她们才能在成为妈妈之后，依然拥有“定义自己”的权利，才能跳出“母职牢笼”，更有底气地宣告：爱自己和爱孩子一样重要。

妈妈们不需要成为无所不能的“超人”，最好的母爱，从来不是燃烧自己照亮孩子，而是让孩子看见，妈妈也在努力活出自由而充实的自己。

家教周刊



本版图片均为资料图片