

## 妈妈们,不必为“不完美”自责



又是一年母亲节。近年来,关于“母职”的讨论和反思层出不穷。在生活水平不断提高、女性意识不断发展的今天,女性自身及全社会对于母职的认知,发生了什么样的变化?为何母亲们仍在工作与家庭之间感到两难,苦恼于如何才能做一个平衡一切的好妈妈?媒体人泓舟带着这些疑问,与二十多位中国城市中的母亲促膝对话,记录了职场妈妈、单亲妈妈、全职妈妈、两代人共同育儿等不同育儿条件下的女性,出版了《我不想成为伟大的母亲》一书。泓舟曾是新华社记者,也是一位妈妈,她带着母亲的直觉与关怀、记者的技巧以及学者式的反思,结合自身的经验和对同时代妈妈们的细致观察,试图寻找解决这些困扰的线索。

今天的城市女性似乎已经拥有了更丰富的人生选项,掌握了更多的自由,尤其在现代科技和科学育儿策略的帮助下,育儿的难度好像降低了,妈妈们的生命宽度似乎被拓展了。主流文化积极歌颂、赞美母亲,社交媒体上充斥着各种美丽的“超人妈妈”形象。可是,那些光鲜亮丽的辣妈们的另一个极端,更普遍可见的是焦虑、愤怒、迷茫,甚至是陷入产后抑郁的妈妈,但她们的声音却往往被伴侣、家庭乃至社会忽视了。

泓舟访谈的一位化名为“小熊”的年轻妈妈,是一名飞行员的妻子,生育前也有一份稳定的工作。但怀孕之后,由于双方父母都不能到夫妻所在的城市来帮忙带娃,丈夫也不能照顾家庭,考虑了所有选项之后,她无奈地说:“我没有第二个选择,只能做全职妈妈。”她将高跟鞋和职业套装束之高阁,每天踩着平底鞋围绕着孩子奔忙。身份转变后的小熊默默在心底怀

念着从前的那个自己,因为心理落差而积郁成疾。

为什么今天的女性在看似可以选择的背后,会有如此多的左右为难和进退维谷?

随着访谈和写作的深入,泓舟愈发感到,女性已经在职场、家庭、各种人际关系和生活的缝隙里,进行了太多的自我反思,做出了太多看不见的选择。男性从小被教育在广大的世界里不断探索,勇往直前,他们的每一个人生决定,都指向更好的未来。很多现代女性从小也被鼓励像男性一样进取、竞争,但一旦进入婚姻,成为母亲,向前冲的姿态和速度都会不自觉地受到影响,人生事项的重要性都要重新排序。因此,她们每一次选择的背后往往要经过更为复杂的决策流程。

能否平衡好工作和家庭,一度是衡量现代女性是不是位好妈妈的标准。

在社会期待和自我要求的双重压力之下,许多女性不得不努力化身“六边形战士”,拼命扮演好家庭内外的每一个角色。泓舟自述:“多年前,一位事业上颇有成就的女性朋友对我说,永远不要幻想平衡工作和家庭,那是不可能的。彼时,我还沉浸于初为人母的喜悦和兴奋中,尚存天真,认定自己可以安顿好生命中的每个角色及其所赋予的多重责任。一年、两年、三年……做妈妈的时间越长,我越发觉个人的空间在一点点被压缩。这不仅关乎时间管理的问题,还有心与力的两难。”而这也是她选择写作本书,为那些陷入平衡陷阱的母亲发声的动力。

泓舟的采访对象普遍拥有良好的教育背景,且有能力、有资源为孩子提供优质的养育环境、教育条件和亲子陪伴。在成为母亲之前,她们都在各自的专业领域内有着亮眼的表现;生育后,她们也都希望能保留职场人士和母亲的双重身份,从两者的平衡中找到快乐以及令自己安心的成就感。然而,在书中我们看到,几乎没有一位

母亲能够自如地同时驾驭好本职工作和母职工作。职场妈妈们都不得不调整自己的工作节奏,以适应兼顾照料子女的需求,每天下班后回到家的育儿工作变成了美国社会学家阿莉·霍克希尔德所描述的“第二轮班”。两种身份的高压之下,她们感到自己“既谈不上是一个称职的妈妈,又是一个糟糕的员工”。时间花在哪里,成效就在哪里。所有人的时间都是公平而有限的,投入到家庭中,就不得不牺牲用于提升自我和职场拼搏的那一部分,放弃了向外部世界的探索。“舍”掉了一部分自我的她们,真的能得到应得的回报吗?

作为女性,也是一名母亲,泓舟没有止步于为母亲们发声,她也尝试探索可实践的、“接地气”的母职松绑策略。“清醒”是书中多次出现的一个词,泓舟认为,女性首先要从工作与育儿难以平衡的困扰中清醒过来,认知到自己的局限,积极调动外部力量。更为重要的是,他人和社会该如何为妈妈们提供更全面的母职支持,共同创造更友好的育儿环境。就家庭内部来说,泓舟认为,男性并非天生就不擅长带娃,他们在育儿中应当扮演和妈妈同样重要的角色。现在一个好的转变是,随着公众对家庭劳动性别分工的讨论越来越多,很多男性的观念也在悄悄发生转变,他们开始看见和重视妻子的需求,并学习和思考如何进行有效的支持。

泓舟温柔地向那些自责的、焦虑的“不完美母亲”揭示:母职的履行,与家庭、社会发展、政策支持等有着密切而复杂的关系。换言之,如果没有尽母职的良好环境,单靠女性本身去尽母职是不够的,而且会困难重重,并且容易陷入自我能力不足的怀疑之中。因此,仅仅要求女性自己作出人生选择并为之负责是不对的,平衡也不是要求女性付出更多的借口。所有人应当看见母亲的困境,并协力创造一个更良好、更适宜育儿的公共环境。

来源:北京晚报

## 懂得取舍

## 才能收获真正想要的生活

人的时间和精力都是有限的,如果多余的事物不及时清除,便会耗尽我们原本的能量。

正如老话所说:莫学灯笼千只眼,要学蜡烛一条心。

生活中,懂得取精华、去糟粕,将有限精力专注在真正值得的事情上,才能精进不止,有所收获。学会摒除那些不重要的干扰项,聚焦一点深挖下去,才能挖到人生的宝藏。

把一件事情做到极致  
胜过把无数件事情做得平庸

听过一句谚语:“同时追两只兔子的人,最后一只也追不到。”如果什么都想做,最终很可能什么也得不到。

有位商人创办了一家轮胎作坊。在他呕心沥血地经营下,没几年这个小作坊就发展成了一家大公司。

随着企业规模变大,商人接触到的业务也越来越多。

他听说海上航运发达,于是马上投资造船业;他听说酿酒业有发展前景,又连忙开了一家酿酒公司。

原以为抓住每一个风口,事业就会蒸蒸日上。可没过多久,他名下所有的公司业务都开始亏损,甚至连赖以生存的轮胎企业,也面临经营危机。

有一天,他来到一座葡萄园考察,看到农户们把一些青葡萄摘下来扔掉。他觉得很可惜,问道:“这些葡萄看上去没什么问题,为什么要摘掉扔掉?”

农户们回答:“不摘掉部分葡萄,

所有葡萄都只会相互争夺养分,最终谁也长不大,更不够甜。只有摘掉一些,才能让剩下的葡萄长得更成熟,质量更好。”

听完这些解释,商人恍然大悟。

机会无处不在,诱惑无时不有。商场如此,生活亦如此。心理学家詹姆斯说过:“现代人之所以活得那么累,心里很容易产生挫折和焦虑,就是因为迷失和淹没在了各种欲求中。”

鱼和熊掌本就不可能兼得,你想要得到一些东西,必须学会舍弃。与其四处撒网,不如认准一个方向精准出击。

把一件事情做到极致,胜过把无数件事情做得平庸。

握紧拳头,手里什么都没有;  
松开手,却能拥有整个世界

作家耶胡达·阿米亥在《人的一生》中写道:人的一生没有足够时间去完成每一件事情,没有足够时间去

容纳每一个欲望。

学会分清主次,有时主动放弃一些事物,反而是对自己的成全。

电影《卧虎藏龙》里有句台词:“握紧拳头,手里什么都没有;松开手,却能拥有整个世界。”

轻言放弃是弱者,不言放弃是愚者,懂得放弃是智者。很多时候,只有放得下,才能拿得起,停得住,才能走得远。

学会权衡得失,选择最适合自己的道路,专注前行,才能真正有所成就。

庄子说:“用志不分,乃凝于神。”人活着,可做的事情很多,但是真正重要的,其实就那么几件。

“一事精致,便能动人。”减少其他选项的消耗,认定一个领域深耕,才会学有所得。把最好的精力放在真正重要的事上,专心致志,才能将自己的价值最大化。

懂得删繁就简,认准方向,潜心深耕,你终能在岁月的积累中悄悄拔尖。

来源:人民网