

请让我当一个快乐的妈妈

如果能穿越，我会告诉那个自以为准备好一切的33岁的我说——允许不如意发生。我更想告诉所有的女人——请在任何情景下，学会快乐。有条件要快乐，没有条件，创造条件也要快乐。正是因为爱自己，妈妈们才有足够的精力和时间去爱护宝宝，这样孩子的笑容与陪伴，就是生活里最暖人心的存在。



■ 张元

■ 张元

前段时间，有一位家长向我诉说了她的困扰：“孩子上学后，我才知道家长需要做的居然有这么多，家长群里一不留神，就会漏过去很多事情。问题还在于，很多事情做了以后，老师看上去还并不满意，真是吃力不讨好，黄胖烧年糕。我也知道家校关系的重要性，但有时真的很难把握好一个度，你能不能给我们支支招？”

孩子读书，是一项系统工程，主体当然是孩子，但是学校、老师和家长显然是三大支柱，处理好这三者之间的关系，孩子就会三足鼎立，基础稳固，如虎添翼，反之，则可能基础不稳，地动山摇。

在处理老师和家长之间的关系时，我们一定要意识到老师是矛盾的主要方面，他们处于主导地位，而家长则相对弱势。当然，相对弱势的家长并不需要一味委屈自己，去顺从老师，而是应该智慧地处理好两者之间的关系。

要处理好关系，家长首先要弄清楚，在老师心目当中，怎么样的家长才是优秀的，或者说老师喜欢什么样的家长。

总的来讲，老师和家长，要向孩子提出同样的要求，抱着一致的信念，始终保持高度统一，无论是目的、过程，还是手段，都不要发生分歧。

具体来说，家长要尽量做好以下这些方面工作。

一、引导孩子喜欢每位老师。老师是人不是神，有缺点很正常，家长千万不要在孩子面前轻易评价教师，否则容易让孩子偏科。

二、多渠道和老师沟通。除了面谈，有电话、短信，还有微信、QQ，沟通渠道很多，家长平时应观察孩子的动向，及时与老师联系，特别是要只听孩子的一面之词。

三、做一些力所能及的事情。很多事情，对老师来讲可能非常难，但对家长来说，可能只是举手之劳，很多老师说，最喜欢给班级出谋划策、提供帮助的家长，最不喜欢说三道四、当甩手掌柜的家长。

四、营造一个温馨的家。很多父母在教育问题上都会存在分歧，当意见不一致时，不要固执己见，不要在孩子面前公开争吵。爱孩子最好的方式，就是好好爱他的妈妈，尊重他的爸爸。

五、和孩子一起成长。孩子的到来，给了父母第二次成长的机会，想要培养出优秀的孩子，家长就需要不断地学习。家庭教育周期长，见效慢，家长更应该静下心来，和孩子一起收获成长。

只有家校携手，形成合力，才能打造出学校、老师和家长的“三位一体”。家校同心，黄土变金。家校同向，天天向上！老师和家长，就该是这样的关系。



老师与家长的关系『五注意』

选择。我常常想，休产假，有时还不如上班轻松。

产假和育儿假我都休过，请假前，给同事添麻烦了；请假后，比上班苦累若干倍，可以说完全没有度假感。称呼为“假”，会有引发羡慕的误导作用。老公会不会以为老婆在休假？公司会不会觉得女员工在休息？男性会不会以为女性能进能退？

据我所知，日本就发明了新词。2022年，东京都知事小池百合子宣布将“产假”改名为“育儿业”。小池百合子表示，“我们决定使用‘育儿业’，希望通过这样的词汇，改变人们的思维方式。”

“育儿业”包含两层意思：一是育儿是一项重要的事业；二是育儿与普通工作一样，也需要周边人和职场的配合，需要有团队精神。

努力吧，社区

这三年，结合自己的感受，看看网上妈妈的吐槽，听听身边朋友的聊天，人类的悲喜可能并不相通，但妈妈们的悲喜重合度挺高。职场压力、经济压力、外形焦虑、健康焦虑、夫妻矛盾、婆媳矛盾……

我常常想：如果社区有便宜又信赖的幼托机构，不要三四点就关门，那该多好啊。如果社区能出台公益课程，开设丈夫如何做好新手爸爸、公婆与儿媳相处之道等系列讲座，那该多好啊。多教教爸爸们承担家务和育儿的同时不忘提供情绪价值，多教教婆婆们不要超过妈妈去爱孩子，多教教三代同堂彼此相处的尊重和边界。准妈妈们有通风会，未育和已育的女性之间存在巨大信息鸿沟，过来人分享体悟，已育者释放压力，未育者少走弯路。妈妈们有交流会，每半月或一月一次，儿女年龄相差不大，说说带娃难事，学习经验，彼此获得支持和力量。

我在孕期和产后练了一段时间的瑜伽，生产顺利，恢复顺利，虽然有效，但是价格不菲，如果社区有专业人士提供普惠指导，那该多好。

总之，如果社会演变成“就算是女性一个

人也能轻松抚育婴幼儿”的环境，我猜想女性们生育意愿会大大提升。

快乐吧，妈妈

我33岁怀孕，自认为做了能做的一切准备。经济准备上，在本职工作之外，发展出写作爱好；帮手准备上，有爱干净的老公、退休的爸妈和离得近的公婆；身体准备上，一直坚持适合的运动，一路产检指标绿灯；心理准备上，啃了几本心理学书籍，更了解原生家庭和婴儿的关系；职场准备上，我选择节奏不快，人情十足的城市，怀孕之初，领导帮我扛着，同事帮我顶着，还劝我放宽心。然而，以我这样的准备度，我的育儿路依然充满坎坷。

如果能穿越，我会告诉那个自以为准备好一切的33岁的我说——允许不如意发生，你不允许，它也会发生。

我更想告诉所有的女人——请在任何情景下，学会快乐。有条件要快乐，没有条件，创造条件也要快乐。别付出越多内疚越大，别只看到家里那点事，别总要求“爱无能”的人给予你关爱，别把社会上无形的压力当回事。别苛责自己，哪怕掉入消费主义的陷阱我也认了，很多人说我乱花钱，是在交智商税，我知道我只是在买一双无形的手，照顾自己而已。

请允许自己退一步海阔天空。财富在短时间膨胀，很容易让人觉得，这些都是自己能力带来的。其实，很多人只是踩中了时代的红利。就像一群人刚好进入了一个电梯，无论在电梯里撞墙、打太极还是做俯卧撑，电梯都能把他们带到顶楼。如果你在内心最脆弱的时候去冒险，就好像在最疲惫的时候去冲浪一样危险。你只有在自己体力最好的时候，带着敬畏心去面对挑战，才能驾驭风险。你也许还是会被人拍下来，但最起码拍不死。而在这个过程中，你积累了面对风险的自信。

总之，正是因为爱自己，妈妈们才有足够的精力和时间去爱护宝宝，这样孩子的笑容与陪伴，就是生活里最暖人心的存在。

■ 梁爽

6月末是我女儿3岁的生日。从幼托班毕业，上新幼儿园，各种毕业活动、体验新园、入园体检、情绪安抚，把我忙晕累坏了。直到这几天，我的注意力和感受力，才稍微回归到自身。

女儿的3岁生日，也是我生育3周年的纪念日。这几天，我一直回想3年来的点滴，感触很多。一直以来，人们都很重视婴幼儿的成长。古人云，3岁看大，7岁看老；儿童教育家蒙特梭利说，一个人在3岁前学到的知识，是一生的一半；生物学家研究，人一般记不住3岁前的记忆；心理学家宣称，3岁以前有阴影，要花一生治愈童年……

但是，对于孩子3岁以下的妈妈来说，貌似只有一句“一孕傻三年”更真切。这3年，我感受到的忽视比关爱多，要求比支持多。在我心情低落、想法极端时，天蝎座的属性让我想唱：由来只有婴儿笑，有谁听到妈妈哭，“当妈”两个字好辛苦。

改名吧，产假

由于育儿需要，我自从怀孕期就涉猎不少母婴书籍。我的发现是，母婴类的书籍，重点在“婴”，不在“母”。虽然学会不少育儿理论和方法论，但越看越不知道，应该怎么安抚自己那颗备受冷落的心。

儿童心理学上有个概念，叫“足够好的妈妈”，翻开看看，全是妈妈应该怎么做。然而初为人母，我好希望不仅自己能对自己足够好，家人、职场、社会也能对我们足够好。

带娃是脑力和体力的双重考验，孩子们是永动机，是新能源，当妈才知道什么是体力不支、精疲力尽。

孩子3岁以前这段时光，美其名曰“育儿期”，却天然与假期矛盾，而且是不可调和的那种。漏尿、堵奶、产后抑郁、婆媳矛盾、散装式睡眠、对付式饮食，都是产妇们面临的不定项

■ 野百合

生活中你是这样的人吗？很容易被外界干扰，随便一点风吹草动，都会在心里掀起无数波澜。如果你觉得生活很累，不妨试着“把心门关上”。面对生活的纷纷扰扰，不多想，也不敏感，试着让自己钝一点。遵从内心，把握好自己的节奏，活出独一无二的精彩。

有人说：如今，一个人最稀缺的能力，就是学会屏蔽。

屏蔽充满“负面情绪”的人。美国洛杉矶大学医学院的心理学家加利·斯梅尔做过一个心理学实验：他让一个开朗乐观的人与一个愁眉苦脸的人共处一室。结果，不到半个小时，这个原本乐观的人也开始长吁短叹起来。进一步的实验后证明：只需要20分钟，不良情绪就会在不知不觉中传染给别人。人的负面情绪就像病毒一样，具有很强的传染性，而且传染的速度非常惊人。

白岩松说过：“我们活得累，并非生活过于艰难，而是我们太容易被外界的氛围所感染，被他人的情绪所左右。”

曾经看到过一句话，能量是宝贵的资源，

学会屏蔽，安享美好

如今，一个人最稀缺的能力，就是学会屏蔽。学会屏蔽那些消耗我们的人和事，去追求更有意义的人生。远离他人的负面情绪，积极乐观面对生活；忽略外界的看法，卸掉不必要的负担；走出过往的伤害，还内心一份清静安宁。

“损友”会像水蛭一样附在人的身上，慢慢吸走你的能量。当一个人心里充满了负能量，不仅伤害了自己，还会让周围的人 also 消极颓废、低沉失落。生活中，遇到这类消耗我们的人，尽量远离，别去计较。真正成熟的人，都懂得屏蔽他人的情绪，专注走好自己的路。

屏蔽阻挡你前进的“闲言碎语”。乔布斯说过一句话：“不要让别人的议论淹没你内心的声音、你的想法和你的直觉。”每个人的认知不同、格局不同、思维方式更不同。不要期待自己做的事情，能够被所有人认同和支持。别人怎么看、怎么想不重要，重要的是管好自己心，并且保证它不会受外界、外人的左右。

我们曾经如此渴望别人的认可，后来才发现遵循自己的内心，远比别人的看法更重要。

不要拿别人的尺子，来丈量自己的人生，做自己人生的掌舵人，才是最难得的清醒。

正如村上春树所说：“别人怎么说与你无关，那就尽管按自己的意愿去生活；只要你清楚自己在寻求什么，我的人生是我的，你的人是你的。”

屏蔽反复折磨你的“陈年旧账”。曼德拉

有句名言：“当我走出囚室迈向通往自由的监狱大门时，我已清楚，自己若不能把痛苦与怨恨留在身后，那么其实我仍在狱中。”

每个人都不可避免会受到伤害，如果不能放下伤害，它就会像牢笼一样囚禁你的心灵，让你无法获得真正的自由。放下过往的恩怨，宽恕别人的伤害，实则是在解救自己。

周国平在《人生不较劲》里写：“人无法支配自己的命运，但可以支配自己对命运的态度，平静地承受落在自己头上的不可避免的遭遇。”

对待过往伤害的态度，决定了我们将拥有怎样的人生。曾经的伤害，如果反复纠缠，只会让自己伤痕累累、千疮百孔。走出执念的牢笼，与往事和解，与自己和解，与世界和解。过好每一个当下，让余生充满阳光。

学会屏蔽那些消耗我们的人和事，去追求更有意义的人生。远离他人的负面情绪，积极乐观面对生活；忽略外界的看法，卸掉不必要的负担；走出过往的伤害，还内心一份清静安宁。

余生，屏蔽一切无谓的干扰，将有限的时间和精力，花在真正值得的事上。

■ 吴明慧

年轻的时候，没有叮咚、美团、盒马外卖……菜场独自承担了日常三餐的全部烟火。每次去菜场回来都要重新温习一遍才女张爱玲最有烟火气的文章《中国的日夜》，此文写于她买菜回来，“我真高兴晒着太阳买回来沉重累赘的一日三餐”。

如今买菜吃饭的便利使人可以彻底摆脱烟火气，据说有些新房在有限的面积中舍去了厨房……酷热和酷寒的季节，也时常在某些平台上订菜，不必晒着太阳或顶着寒风，坐在家里的，吃的喝的应有尽有。只是在口感和氛围上，都寡淡了许多——电商平台和蔬菜无法和菜场农家菜媲美，熙熙攘攘人来人往的热闹以及各种时蔬粉妆玉琢的丰盛鲜美，一并被屏幕隔绝在外。

于是，菜场成了隔一段时间不去就会想念的地方。想念那里朴实且纯粹的市井烟火，过日子的心气不在雄心壮志，只需专注于眼前的一日三餐，认真伺候好身体，寻常生活也便知足常乐了。

每到到一个陌生的地方，最想看的除了那些地标性的建筑，就是菜市场了。想起2017年夏天去武夷山，访茶之余，闲步街头菜市，满眼都是勤劳的回报，土地的恩赐，上苍的护佑，岁月的静好……那种震撼和感动此后再也没有遇到过：越乡土，越动人。如今兴起了新风潮“菜市场旅游”：用最土的方式打开一座城。

8月初开启一段广东“吃货之旅”，粗略走过几个城市。凭着烟火气的嗅觉，钻进旧厂街农贸市场。水果摊、鱼摊、蔬菜摊依次排开，各色菜蔬肉果摆放齐整，洁净有序。在一些认不得名字的蔬果前立着一块手写的标牌，若是水果，就写“超甜”；若是蔬菜，就写“超嫩”……一方水土一方人，菜市场最能解开养育这方人的食物密码：食材品类差别是其一，餐厨料理方式不同是其二。

与城市菜市场相比，郊区的菜市胜在乡土气息浓厚：种菜的老农摆摊卖菜，人品好，菜品更好。常来常往的几个固定摊位成为老熟识之后，每次见面都要寒暄几句。买菜再也不是“沉重累赘”的，重新认识到平淡朴实的日子最有滋味，家常烟火才最动人。

如果对枯燥乏味日子感到沉闷无趣，那么，就去一趟菜市场吧——热气腾腾的日常烟火瞬间迎上来，抱个满怀，多少事且放下，吃饱饭再说。菜市场是最有效的能量加油站。

汪曾祺先生曾说：“到了一个新地方，有人爱逛百货公司，有人爱逛书店，我宁可去逛逛菜市。看看生鸡活鸭、新鲜水灵的瓜菜、彤红的辣椒，热热闹闹，挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣。”

每次从菜场回来，喜欢在当天的日历上记录食物的丰盛，沉浸于烟火生活的幸福中。

菜市场越乡土越动人