

致年轻妈妈

放弃愧疚感，拥有轻盈感

乐活日子

我觉得生下孩子，我就来到了一个“对不起”的世界。有时候自嘲，这个妈被我当得那么辛苦，又那么抱歉。想来我的腰疼，未必是抱孩子导致的，而是经常在心里到处鞠躬导致的。为了我女儿不在歉意中长大，也为了我自己不在歉意中变老，我决定换一种减少内疚感的活法。而当我慢慢在自身上克服愧疚感，我看见很多善意和支持。感到辛苦时，应该赶紧休息，而不是感到抱歉。谢谢每个支持我们当个开心又轻盈妈妈的人，而第一个支持自己的人，必须是你自己。

■ 梁爽

“宝贝女儿，妈妈不能给你吃最贵的奶粉、玩最好的玩具”“宝贝女儿，妈妈可能不能让你上最好的幼儿园”“宝贝女儿，妈妈也不能保持始终微笑对你”……我发现，自从生完孩子后，“对不起”“不好意思”“打扰了”“麻烦了”等语言或心理，不是从我嘴巴说出，就是在我心里冒出。

生下孩子，我来到了一个“对不起”的世界

作为一个上班族，休产假虽说是正当权益，但确实给工作伙伴增添了不便与负担，自从得知自己怀孕，我的心里就默默对同事说“对不起”。月子中，尽管花了不少钱，但月嫂帮我清理令人尴尬的部位时，心里默默对月嫂说“麻烦了”。自己带孩子，无法高质量专心陪娃时，情绪失控呵斥孩子后，肯定会产生愧疚心理。老人来帮忙带孩子，看着他们身上各种零部件凑合用，还要带完大的管小的，想起来内心便有了亏欠感。

女儿上幼儿园，我早上六点半需要出门，女儿没醒还好，如果醒来就会哭闹要我陪，她爸安抚她的情绪，而我狠心出门，一路上心如刀割。我下班接孩子，一路上碰到每个红灯都暴躁，碰到每次堵车都火大，和园里老师说明路况，语音说着“让你久等了”，信息发着“耽误你下班了”……

带孩子在餐厅用餐，结账时面对桌椅和地面的狼藉，我会跟服务员道一声“辛苦了，麻烦了”……

我觉得生下孩子，就来到了一个“对不起”的世界。有时候自嘲，这个妈被我当得那么辛苦，又那么抱歉。想来我的腰疼，未必是抱孩子导致的，而是经常在心里到处鞠躬导致的。

女儿2岁多时，有一次，我们从外面玩回来。要进小区时，女儿说她要用门禁卡开门，反正没人，就满足女儿的要求。她爸提着重物，我抱着她，她试了半天没能打开。这时，有位提着东西的大爷要进小区，我看见了就急匆匆放下孩子，自己

扫开门禁卡，打开门后，一边说着对不起，一边让大爷先进。进小区后，女儿对我说：“妈妈，对不起。”

她说这话的瞬间，一下惊动了我心里的纠察队：“你怎么整天对不起、对不起，你给我停。”

不让孩子在歉意中长大，不让自己在歉意中变老

心理学家李雪有段论述，来形容为人父母这种“先自罚三杯”的心态。“父母在外人面前起劲地教训自己，不要打扰别人，不要惹别人不高兴，先批评自己的孩子，相当于自罚三杯，我都自我惩罚了，你就不会来怪我了吧。久而久之，孩子可能会觉得对方拥有伤害我的权利，我无助弱小，只能小心翼翼讨好。”看到这段，我心一惊。

我不必总借礼貌或道歉，来表现我的同理心、公德心和素质。我不希望孩子看到我总是给他人道歉。为了我女儿不在歉意中长大，也为了我自己不在歉意中变老，我决定换一种减少内疚感的活法。

当我去了解妈妈们的愧疚感，我发现这在全球都普遍。

一位日本妈妈说：“在对育儿女性毫无同理心的职场，她向同事们连声道歉，说着对不起；提早下班去托儿所接孩子，迟到了，向托儿所的老师连声道歉说对不起；接走孩子，面对孤零零等了很久、哭了很久的孩子，说着抱歉啊，我来晚了。自从生了孩子，我就一直在向周围的人道歉。”

一位美国妈妈说：“当今的美国妈妈必须缩短家务、休闲和睡眠时间，还觉得自己应该花费更多的时间在子女身上，导致了无穷无尽的内疚感，内疚感就好比是所要交付的感情债。当我工作不在家，没给孩子买有机蔬菜吃，让孩子看电视，而让

自己可以休息或做饭，都会感到内疚。”

我问了一圈我的当妈的朋友们。职场妈妈说，会因为天还亮着，就要离开办公室而感到内疚；二胎妈妈说，女儿出生后儿子更黏我，顾此失彼，深感自责；新手妈妈说，未婚前的朋友约自己几次，因无法赴约而内疚……

不被愧疚感捆绑，学会自我关怀

据研究，法国妈妈有着较低的愧疚感，她们穿着时尚，生产三个月后基本恢复工作，不喜欢鸡娃。我们都是第一次当妈妈，那么怎样才能不被愧疚感捆绑呢？

为母不易，放过自己。美剧《绝望写手》塑造了一老一少两位双女主，各有各的母女羁绊。脱口秀女王黛博拉的女儿得不到母亲的承认，一直在看心理医生；脱口秀手艾娃性格存在很多弱点，似乎深受奇葩妈妈的影响。现实中，我有个阿姨娇生惯养，亲戚们都怪我奶奶把阿姨宠坏了。女性生育孩子付出最多，但是孩子有问题，妈妈总是难辞其咎。但是请记住，世上没有完美妈妈。我们不必那么辛苦，也不必总是抱歉。

多一点儿微笑，少一点儿道歉。在餐厅吃东西，有时弄脏，全家收拾，打破餐具，照价赔偿。

孩子在商场，如果声音一直很大，要好好沟通；如果只是一两声大叫，就跟孩子一起乐好了。

心理学家有种解释，孩子手舞足蹈、大喊大叫时，如果父母报以欣赏的微笑，孩子会觉得自己的活力是被祝福的。只需要在公共场合，温柔地告诉孩子，这里是个需要安静的地方，如果你有话想说对爸妈说，就趴在耳边悄悄说，不然别人会被打扰。让孩子感到自己的活力被允许，同时也了解到保持安静是某些场合的要求。

如果父母对孩子的活力四射表现出厌恶和攻击，希望孩子乖乖的、安静的，孩子的生命力会被限制得很窄。在孩子能量蓬勃时，不要用正确的道理按住他。

少说“对不起”的日子，除了我们一家人更能享受欢乐时光，我也不想去评判别人。

有次我和老公去看《流浪地球2》，在我斜后方一个小男孩边看边提问题，她妈妈边看边回答问题，我竟没有丝毫不悦。当我和老公在商场逛着，在公园走着，听到小孩大叫或大哭，自己心情好了，冲着他们笑笑，自己心情一般，当作无事发生地走过。

认清价值，自我关怀。许多妻子有被丈夫养着自己的观念，并没有意识到自己在家庭中内部支撑的功劳。全职妈妈也在赚钱，以一己之力代替保姆。有时候我们那么辛苦，又那么委屈、难受时，想想心理学家李松蔚说的话：“当我们一筹莫展时，比起问自己要做什么，不如问问自己我是怎么扛过来的。你已经在用自己想到的方式悄悄地渡过难关，应该更温柔地对待这个已经尽了力的自己。有了自我关怀的力量，在平和的心态下，更能清晰地看到手头上的资源。”

我抱着孩子，在车上有人给我让座，在楼道有人给我让路。当我女儿不小心打坏餐厅杯子，服务员第一句话是“没伤到孩子吧”，我说要赔，对方摇头。每次我跟老师解释晚到，她们会告诉我“不要紧，别着急，注意安全”。每次我觉得让有基础病的我，从南方来北方帮我带孩子，很内疚，我妈会跟我说：“孙女太有趣，我连降压药都忘吃了。”

当我慢慢在自身上克服愧疚感，我看见很多善意和支持。感到辛苦时，应该赶紧休息，而不是感到抱歉。谢谢每个支持我们当个开心又轻盈妈妈的人，第一个支持自己的人，必须是你自己。

■ 倪一宁

去年，我妈正式退休了。今年春节的第三天，我们娘俩一起去看贾玲的《热辣滚烫》，看完后她跟我表示，她要减肥。

今年3月我带她去云南玩了一个多星期，在“一寨两国”，我们看到了很多穿着鲜艳、戴着丝巾的老阿姨，我说你看你的同龄人都很漂亮。我妈因为老觉得自己胖了、老了，所以常年穿一些灰扑扑的基本款，我给她拍拍照，她看一眼就删了，说真难看，不想留着。每当这样的时刻，我都挺难受的。

其实，我妈一点儿也不老，几乎没什么皱纹和白发，我觉得她只是因为职业的缘故，常年穿得一身正装，且从不打扮。

我以前给她买过高跟鞋，她嫌穿着太累了。给她买点名牌的东西，她也没多大欢喜。我妈跟我不一样，她是我见过最不虚荣的人，对穿着打扮也没啥感觉。

那天我回绍兴，顺便去了一趟自己的店里，还在店里帮忙包了一会儿包裹。傍晚时候我妈来接我，她穿着她的黑T恤和哥弟牛仔褲——我突然不知道哪来的灵感，我说，你试试我店里的衣服吧。

我先是让她试了我们的牛仔褲，高妹挚爱的直筒土耳其牛仔褲。这条牛仔褲用的是土耳其牛仔布，挺括又舒适，还用了西装裤才有的中线设计，显得腿长腿直。我妈167cm/62kg，穿L长度正好。至于腰围，她一开始觉得有点紧，问我要不要换大一码，我说没必要，因为布料本身有弹性。

她穿上这条牛仔褲，店里的人都感叹说：“原来阿姨腿那么长，以前都被不合身的裤子埋没了！”

然后她的T恤就开始显得配不上裤子了，我说换高支棉的白衬衫。我妈一上身：“哇，一个清新干练的职业女性又出现了！”

“五一”我带我妈去西溪湿地玩，顺便给她拍了两张照片，她好喜欢，忙不迭发了朋友圈，我也超开心。

我妈说她要再减肥五斤，到那时候，我就聘请她做店里的模特。加油吧毛女士！

我想做模特，加油吧毛女士

妈妈的一生都在坚守“活得漂亮”的人生准则。如今，我更懂得屏蔽掉和自己不相关的人和事，把时间和精力放在自己和自己喜欢的人身上，成全自己想做的事，成为自己想成为的人。“活得漂亮”是我和妈妈一生最浪漫的约定。

乐活态度

“活得漂亮”，我和妈妈一生最浪漫的约定

■ 邓伟琼

一夜春雨之后，走出去，空气透透的，眼睛润润的，那绵延在田野的绿让人身心快飞起来了。那是银杏裹得紧紧的芽微撑出小扇的青绿，是密密匝匝油菜果荚的浅绿，是婆婆娑娑针尖竹叶的翠绿，是高高低低嫩草的黄绿，这层层叠叠的绿，深深浅浅的绿，我仿佛走在油画中。

突然在这绿的高地，一树炫目的白，被绿衬托得惊心动魄。我仿佛闯进了席慕蓉那一棵开花的树，在你最美丽动人的时候，我们相遇了。

一簇一簇、高高低低、聚聚离离，花的帘幕在春风拂动下漾成了美妙的音符，激得我满心雀跃。哦，是油桐花，我记忆中那可以盛水汽儿的油桐花，妈妈口中“活得漂亮”的油桐花！如今妈妈已离我而去，我在油桐花中与妈妈相会。

走近些再走近些，是妈妈的手还是春雨这只神奇的画笔？在洁白的花筒上画出了虚虚实实的雨线，粉粉的，美丽极了。蜜蜂踩着这些粉色的雨线在花筒里钻进钻出，那叫一个繁忙，还有一种不知名的昆虫也凑来了热闹，蹦跶着线描的禅衣，长长的细细的脚吸盘一样牢牢地固定在树枝上，细腰绷得直直的，针一样的口器从桐花的背部插进花蕊，边吸边用它的脚在不停

地用力搓裹着花粉，膜翅上还分泌出晶莹的油珠，仿佛油珠里的朵朵桐花都有妈妈的影子。

我一时看得入了神，突然，咚的一声，桐花打着旋急速掉落在地上，是妈妈急于和我牵手吗？低头的一瞬，简直惊呆了，我的脚边全是桐花。草地上、毛茛上、青蒿上、春蕨上，挂着、躺着、斜倚着，它们幻化成舒展自如的妈妈，悠闲自在享受着春光的照耀，春风的吹拂，春雨的滋润。

油桐花不开在高楼林立的城市，也不作为行道树种植，它恣意盛放在山野之中，吸纳着天地的灵气，它是山野间的精灵。它不像桃花、李花、杏花逐渐衰败、枯干了还死死黏住树枝不肯落下，油桐花的盛放仿佛只是为了美丽优雅地坠落，在最绚烂之时拥抱凡尘。没有一丝颓败与不舍，它们鲜亮地决绝地投奔大地。微风吹过，簌簌落下，状若飞雪。因须臾而无穷，以一瞬间而无尽，那正是它最美的样子，像一辈子优雅的妈妈。

我的故乡有一条蜿蜒的小溪，溪边有几棵油桐树。每到四月，铺天盖地的油桐花将小溪变成了花溪，花花相连，朵朵如一。爱桐花的妈妈常常一手牵着我的小手，一手提着一竹篮的新鲜土豆去溪边淘洗。有时提着衣服，有时顺道在树上摘下一片又一片的桐叶，小小的我有时用小手打捞起一朵一朵鲜亮的油桐花

让它们排排坐。

“妈妈，它们等着吃果果呢。”小小的我屁颠屁颠地跑去采星星点点的小花、小草当糖果，小心地放进每一个花筒。那一刻也总伴有妈妈慈爱的声音：“你就开心玩儿吧。”

有时我会给油桐花盛满水，举给妈妈说：“妈妈，我们喝汽水吧。”有着乌黑大辫子的妈妈会接过去说：“来吧，我们共饮。”然后还会假装喝一口。

妈妈洗桐叶的时候我会帮忙，桐叶比我的两个手掌合起来还大，我好奇边缘的小锯齿，还有那些突出的粗粗脉络，总是洗的时候摸了又摸。也好奇用桐叶包着的小面团，蒸出来怎么那么清香？怎么小小的面团长得那么大？还有裂口，里面的小气孔又是哪儿来的？

面对着我的十万个为什么？妈妈有时说她会变魔术，有时又说“你长大了就知道了”。有时我又望着在哗哗流的溪水中，漂呀漂呀的油桐花，问：“妈妈，油桐花要去哪里呀？”

“嗯，它们要去看看外面的世界，你想去吗？”“我长大了就去。”那时候我多么盼着长大呀。

“妈妈，油桐花好美丽呀，它们穿着美丽的衣裳去看世界，它们会坐船吗？”“它们自己就是一艘美丽的船啊。”

“它们会坐长的火车吗？”“等油桐树结了

果、榨成油就会坐火车了。桐油是天然的油漆哦，可以造船、造房子、做家具，防水又防虫不容易坏，世界各地都需要它，它就会搭上汽车、火车去往全世界了。比如你做作业的书桌就是它漆的哟。”

“妈妈，油桐真了不起。”“对呀，我们要像油桐花一样活得漂亮，像油桐树一样活出一身的本事。”

从此，小小的我就常常俯身在书桌前做作业，看课外书，要像油桐花一样“活得漂亮”的信念已注入心田。“活得漂亮”是海纳百川的一份淡然，是不受他人评价左右的一份笃定。

而坚信要“活得漂亮”的妈妈真的在80岁高龄还坚持着不打扰儿女的想法，独居的她保持着窗明几净，每天一头银发都梳理得整洁顺滑，精精神神地出去买菜、做饭、散步，85岁时才在我们几姊妹的强烈要求下和姐姐同住，后来和二哥同住。90岁时染上新冠病毒，她拒进医院，一天后就决绝而安详地离开了我们。和爸爸在一起，和大地同在，和油桐花同在。

妈妈的一生都在坚守“活得漂亮”的人生准则。如今，我更懂得屏蔽掉和自己不相关的人和事，把时间和精力放在自己和自己喜欢的人身上，成全自己想做的事，成为自己想成为的人。“活得漂亮”是我和妈妈一生最浪漫的约定。

