

## “好妈妈”是什么样的？ 妈妈们自有答案！

一声“妈妈”，凝聚多少苦和乐！好孩子是妈妈的希望，好妈妈是孩子的天堂。“妈妈力”，顾名思义，是关于成为一个更好的妈妈的各种能力。有很多人会说“为母则强”，这样的变化并不仅仅是妈妈这个身份直接带来的，它需要非常多的努力。

如何做个好妈妈？如何化解妈妈们的焦虑？如何提升妈妈们的幸福感？在母亲节即将到来之际，记者采访了几位不同年龄层的妈妈，蓦然发现，上述几个问题的答案，都在她们的讲述中了。

### 我的妈妈力

#### 独立自信、尊重支持

90后 方丹

方丹今年29岁，有一个可爱的女儿六六，虽然才3岁，可是相当的“能说会道”，只要逮着机会，就对妈妈使劲表白，“妈妈我好爱你”“妈妈你爱我吗”，常常把方丹逗得乐不可支。

“在孩子出生的头两年，我也常常焦虑，会为了她的吃饭、睡觉问题跟家人吵架，但现在渐渐明白，每个孩子有自己的成长规律，作为妈妈，我得学会去尊重。”当怀中的婴儿渐渐长大，开始拥抱更广阔的世界，妈妈这个角色，似乎开始变得与从前不同了，除了照顾孩子日常的衣暖食饱，如何让孩子长成期望中的样子，也是方丹正在思考的。

“在传统的家庭教育中，父母总是居于高位，替孩子做决定。我想改变这种教育观

念，想做个可以和孩子平等对话的妈妈。”方丹觉得，成为妈妈最有趣的地方，就在于能和孩子一起重新长大。

给方丹印象很深刻的一次，她和六六乘坐地铁，恰好有位老奶奶站在六六面前，她希望六六可以给老奶奶让个座，不料，六六连连摇头，还说“我是小孩子，可以不让座”，“话虽这么说，但我想让孩子知道，‘尊老爱幼’不是被迫遵守的规则，而是人人应当具备的美德。所以，我不再说服她，而是自己站起来，给老奶奶让座。孩子一看，坐不住了，也站了起来。”

“谢谢我的六六，让我成为一位更加自信的妈妈，也因为她的出现，让我更理解了妈妈这个称谓背后的含义。”方丹说。

### 我的妈妈力

#### 保持学习，与孩子共成长

80后 余放

“做妈妈，更像是一场没有终点的修行。”身为80后的妈妈，余放刚刚经历了一场孩子“幼升小”的“阵痛”，要说最深刻的体会，她觉得，无论在什么阶段，妈妈都要保持学习，与孩子共同成长。

“孩子没有上学前，我几乎是24个小时围着他转，等他上了小学，就想好好地发展自己的事业，做些能够实现自我的事。”除了妈妈的身份，余放还是经营着两家烘焙店的店主，在面临家庭与事业如何平衡的选择上，她选择了冲刺事业。于是，照顾孩子的任务就交给了爸爸。

余放自认为是“育儿清流”，信奉“静待花开”，“我家孩子没有上过拼音数学，‘零基础’入学，老实说，刚开始

真的很让我焦头烂额。”

眼看着孩子在学校里越来越不自信，甚至出现了学习障碍，这让余放开始反省，作为妈妈的自己，在孩子身边究竟该扮演什么样的角色呢？

“我选择暂时放下对事业的野心，继续陪伴孩子，与他一起度过眼前的困难。”余放从繁杂的生意中抽出身来，重新回到孩子的身边，陪着他一起写作业、学习，像无数事业女性一样，摸索着在家庭和事业中找到一个平衡点。“在陪着他的同时，我也捡起了自己大学的专业，报了网课，重新学上了日语。有时候，看我在上课，孩子也会凑过来，跟我交流。和孩子一同成长、一同进步的快乐，我终于有了切身的体会。”



江华凤和女儿萱萱。

### 我的妈妈力

#### 以柔克刚制胜“青春期”

70后 江华凤

每个妈妈都曾以为自己能成为伟大的母亲，温柔、慈爱、包容，无所不能。江华凤也不例外。

但当女儿萱萱悄然长到13岁时，她恍然大悟发现，原本的母慈子孝突然间成了鸡飞狗跳。

“记得有一次，我们说到一个明星，女儿聊得正嗨，我就说了一句，这个明星有什么了不起的，这一下就让她‘炸毛’了，转身回了房间，‘砰’地把门一关，不理我了。”江华凤回忆起来，像这样“一言不合就甩门”的情况还有不少，有时自己说了谁家孩子多好，或者对孩子的观点提出了反对意见，都能让萱萱瞬间“炸毛”。

以前很乖的女儿怎么突然这么不听话了？江华凤也不甘示弱，忍不住批评，于是“战火”升级，母女俩常常是针尖对麦芒，谁也不让谁。

直到去年过年，萱萱拉着妈妈一起去看《你好，李焕英》，随着剧情推进起伏，萱萱哭着用完了整整一包纸巾，江华凤隐隐觉得自己和女儿的别扭似乎也随着脸上的眼泪蒸发得干干净净了。

从那之后，萱萱又变回到了那个乖巧懂事的女儿，“以前碰到我煮的粥太烫了，她就吐槽‘怎么搞的，这么烫’，现在倒是安慰我，‘妈妈没事的，我搅拌一下就不烫了’。”而江华凤也意识到了，对待青春期的女儿，妈妈不能再像从前那样，居高临下地发号施令了，她更愿意以朋友的姿态，去了解正在极速成长的女儿。

### 我的妈妈力

#### 不给儿子添乱，不瞎操心

50后 孙国燕

儿子章天溢从香港科技大学毕业后，留在香港工作已有10年。前几年，孙国燕每年都去香港看看小孙女，但自从新冠肺炎疫情发生后，去香港不方便，视频聊天成了她和儿子最主要的联络方式。她说：“儿子已成家立业，有了自己的妻子和女儿，早已不需要我操心，但牵挂是难免的，每次视频聊天，看到儿子一家和和美美地在一起，我就心安了。”

孙国燕今年64岁，和很多妈妈一样，天溢小时候，孙女士也很重视他的学习，希望他能考出好成绩，希望他在班级里名列前茅，如果家长会上班主任表扬了天溢，孙女士会高兴好几天。儿子也不辜负父母厚望，一路从惠贞书院、效实中学考了上香港科技大学，学的是电子通讯技术，毕业后曾在电讯盈科、华为等全球知名企业任职，每到一家公司都深受领导赏识，几乎每年都会捧回“优秀员工”的奖杯、荣誉证书等。“但我现在的想法变了，我对儿子的这些荣誉已经不关心、不在意了，我更关注的是儿子开不开心，我希望他不要太辛苦、不要太累。”孙女士笑着说，“也许这就是老年人和年轻人的区别吧。”



方丹和女儿六六。

### 专家点评： “爱”孩子是一种艺术

袁静（宁波市家庭教育指导中心主任）：爱孩子，是每个母亲都会的事，但怎么爱，却需要艺术！

作为市妇联下属的单位，市家庭教育指导中心这两年做了很多亲子活动，从中我们也发现，在孩子的学前及学业阶段，大多数妈妈比较焦虑。事实上，这种焦虑是会传递的，这种“爱”会变成孩子身上无形的压力。造成这种焦虑的原因，有社会环境的因素，有不同教育方式的原因，也和妈妈的个人素养有关。既然个人力量暂时无法改变社会环境，那就让我们去提升自身素养吧。所以说，妈妈的自我成长非常重要，好妈妈是需要不断学习的。

不要太唠叨、学会放手、和孩子做朋友、学会疏导、让孩子参与对自己未来的规划……这都是爱的艺术。在母亲节即将到来之际，祝妈妈们节日快乐！让我们都扮演好妈妈这个角色，幸福孩子，幸福家人，也幸福自己！



余放和儿子果冻。



孙国燕和儿子一家。