

“看见”母亲

妇女节再话女性与“亲子关系”

本报记者刘翔霄、王学涛

“在我记忆里,妈妈就是中年妇女的样子,所以我总忘记,妈妈也曾是个花季少女”“妈妈不仅是我的妈妈,也是她自己”“妈,希望您永远不要被母亲这个标签所累,尽情地享受作为一个女性的爱与美,最好分点盈余来扮演我的母亲”……近期《你好,李焕英》热映,这部笑中带泪的电影一定程度上唤起了人们对母亲这一角色的重新定位和认识,促使人们去更好地思考和处理与母亲的关系。

“三八”妇女节来临之际,记者走近社会学学者、心理学专业人士,以及两位已为人母的女性,再话“母亲”及相关话题。

影片不仅隐含一个女儿对妈妈的爱,更是一个女性对另一个女性的“看见”

记者:《你好,李焕英》刻画的母亲角色、母女之情引起了广泛共鸣和共情,影片有着怎样的现实意义和社会意义?

田峰:从心理学角度看,母女关系是人类最复杂的关系之一,与母亲的关系对一个人一生都有相当大的心理影响。

《你好,李焕英》中有一个场景,就是女儿穿越到了1981年,这个剧情逆转就是影片中的女儿贾晓玲的一种内心折射。我们知道,她的母亲在40多岁遭遇车祸意外身亡,当时,贾晓玲也是刚进入青春期,对她来说,生死原本应该是非常遥远的事情,但她却要面临残酷的现实,内心受到了巨大的冲击。之后,她幻想自己有能力可以逆转母亲的这个结局。

母亲性格、人格的稳定性,她看待事物乐观积极的态度,都会使孩子耳濡目染,遇到问题积极去解决,而不是投入到悲伤或抱怨当中。可以发现,影片中的母亲也是一个意志比较坚定的女性,因为她有一句台词,说她是一个“打排球的小榔头”。这种性格特点在她的女儿贾晓玲身上也有充分体现。

人生的美好其实都在过程当中,过程的美好才是人生真正值得去追忆、去珍惜的。这部影片有不少过程的展现,体现人 and 人之间美好的互动,因而能引起广泛共鸣。

王晓晨:我们的社会处于高速发展期,无论父母,还是孩子,大家对对方要求都很高,但要求归要求,能力归能力,大家都做不到。社会竞争激烈,尤其做父母的,都希望孩子成龙成凤,但哪能都成龙成凤?这样下来,就制造了很多矛盾,不切实际,很多矛盾都是这么来的。

自然界有个规律,长得要快的树,木质几乎都不好;长得慢的,木质才好。社会也一样,家庭也一样,人也一样。成长是个很自然的缓慢过程,从实际出发,实实在在,不应要求太高,不能要求速成,否则总有一天要露馅的。

影片促使大家反过来思考这个问题,让大家脚踏实地,思考什么问题最重要。生命最重要,处理好家庭关系很重要,这种反思有它的积极意义。

不仅仅是母亲,父亲对孩子的影响同样至关重要,我们称之为“亲子关系”

记者:理想的亲子关系如何构建?

王晓晨:良好的亲子关系没有一个统一的标准,它是一个区间。我们社会上,大量的家庭还是符合正态分布的原理,多数都是这个样子。有处理得好的,有特殊原因和条件。比如,家庭

■对话嘉宾

王晓晨(山西大学政治与公共管理学院社会政策学教授)

田峰(山西医科大学第二医院精神卫生科主任、主任医师)

郑晓舟(曾经的财经记者,美国一家金融机构理财顾问、理财规划师,两个孩子的母亲,《和孩子勇敢谈心》的作者)

阴阿丽(太原市独自经营门店的发型师,兼顾带娃与工作)

的传承、成长、个体知识结构、对社会的观察思考等。

亲子关系包括两方面,既包括母亲又包括子女。它是双方的,单靠一方处理不成。你有刺激,对方得有反应,或者说对方刺激,你得有反应,这个刺激和反应得恰到好处。真正处理好两者的关系,需要两者都很优秀。有很好的刺激,也有很好的反应,就跟舞台上唱戏一样,配合得非常好,但这是很难的。

社会生活里面,大多都处于中间这一段。大家都想往好的方向走一走,没有别的办法,那只有学习,学习各种各样的知识,包括伦理学、心理学等,学之后还要真正领悟、真正用到。

谈到亲子关系构建,每个家庭,每个人都有自己的原点,在那个原点上各有各的位移。有的有进步,有的没有;有的进步多点,有的进步少点;有的快点,有的慢点,不是一条直线的。

亲子关系很重要,但一个人成长的环境、经历、自己所学的知识、悟性、反应等都在起综合作用。每个人对事情的处理方式差异也非常大,不光是受母亲的影响。

田峰:相互尊重,相互信任,协商说话,如果是通过以上因素构建的亲子关系,这样的亲子关系是最理想的一种亲子关系。

处理亲子关系不是一个简单的话题,取决于母亲的性格特征、孩子的性格特征,以及各自的价值取向,是一个长期且很有挑战性的话题,需要终身去学习实践。

不光是母亲,父亲对孩子的影响同样至关重要,我们称之为“亲子关系”。很多时候,人们出现的一些心理、情绪问题都根源于家庭当中的人际关系。

急于把理想中的妈妈的特质在有限的时间里统统表达出来,只会适得其反。

母亲在孩子成长中的重要性不言而喻,尤其是在孩子成长过程中的陪伴

记者:母亲在亲子关系中的分量有多大?

田峰:母亲对一个孩子成长过程的重要性不言而喻,起着关键性的作用,尤其是在孩子成长过程中的陪伴。包括对孩子出现的任何问题的聆听、关爱和支持,都需要花一些时间,在相互尊重和相互理解的基础上去沟通。

一个快乐的母亲,如果这种快乐是正性的,是对社会发展有促进意义的,那么它时时刻刻会影响到孩子。当孩子遇到一些难题挫折的时候,他也会以母亲的快乐、母亲的行为模式作为一个基础,榜样来参照,来应对。

其实,我们的孩子同样也希望带给母亲一种愉悦和快乐。在快乐的前提下,许多事情都是母女双方、母子双方可以坐下来协商讨论的。

■记者手记

母爱是世间最令人心生眷恋的情感之一,它包含爱、包容与理解。但正如一位女作家所说,“当两代的关系,没有一个开放平等的意识,爱就会化为勒索,变成爱的暴力、亲情的暴力。”她对母亲说:“我可以,我应该,把你当一个女朋友看待?”

岂止对待母亲,处理亲子关系时,如果我们也能保持平等客观的视角,不良情绪和矛盾会减少许多,也就不难看见彼此的成长。

作为母亲,我们不希望孩子墨守成规,希望他将来能有一些创造性,能去做一些有意义

反之,如果一个母亲对社会有诸多适应不良,存在很多抱怨,那么无意中她的言语行为和处理事情的方式,对孩子就会造成一些不良影响,甚至影响到家庭氛围。尤其是在孩子零到三岁的时候,如果这个母亲还有一些暴力冲动,或者是情绪控制困难,那么对孩子的心理发育成长,尤其是大脑的成长,成熟都是不良的刺激,会形成巨大的挑战。

如果一个母亲安全感满满,她同样会将这一人格基础传递给孩子,孩子也会成为一个对社会充满希望的人。焦虑的母亲会带来焦虑的教养环境,孩子大脑的成熟度、大脑发育也会受到影响。试想,这个孩子需要内心多么强大,才可以在后来的人生中减轻一个焦虑母亲的影响。

当然,随着孩子长大,除了跟母亲在一起的时间,还有与社会各种人员的互动。为了减缓焦虑,往往孩子也会有他自身的一个调节方式,每个人都有自己对事物的一个看法。

一个具有自我情绪管理能力的人,能够冷静处理生活中出现的危机。人在成长过程中,往往需要一个相对具有这种功能的一个人的陪伴,如果这个人是母亲的话,则非常有利于孩子的成长。

如果妈妈自己都不努力、不上进,会造成孩子对待学习也不是很上心

记者:女性到了某个阶段,既是孩子母亲,又想在工作上有些作为,面临诸多挑战和困惑,有哪些解决办法?

阴阿丽:确实会比较累,但也乐在其中。在孩子的成长期没有缺席,是很宝贵的人生体验。

我独自经营着一家门店,每天中午一般不在店,要回家给女儿做顿饭,和她聊聊在学校的一些情况,相互说说笑之类。我的顾客多是回头客,多年下来,熟知我的工作时间,也都表示能理解。我没有想过做全职妈妈,因为我想给女儿做个表率,从我身上让她看到真正的社会,看到妈妈的勤奋和不容易。

郑晓舟:每个阶段的处理方法都不一样。孩子小的时候,我会花比较多的时间在孩子身上,参与他们学校的活动,我甚至还当过家校互动组织的会长,组织过很多活动。那个阶段,大概60%精力在孩子身上,30%在工作上。

其实这个过程也并非没有收获。我后来写了一些书,是关于孩子教育的,就是自己与孩子有一些交流、体会,把自己有些想法和感受以文字的形式记录下来,分享给其他家长。这也是一种实现自我价值的途径。

随着孩子逐渐长大,进入青少年,母亲需

的事情,能去挑战自我。那么我们处理亲子关系时,也要不厌其烦地提醒自己:那是另一个独立的生命个体,适当的时候,应给予彼此充分的独立空间。

作为母亲,首先应有意识地建立自身比较科学的知识结构,包括处理事情的一些方法。

如果你是一位母亲,如果你对现状不满意,也不妨做一个变化,思考怎样的变化是适合你的,勇敢地去面对变化。变化很可能给你带来一个惊喜,至少是一个新的尝试。

这种勇气没有别人能给,只有自己给自己。

要陪伴的方式是不一样的。这个时候,我觉得可以多一点时间在工作上。尤其像过去几年,我搬到美国,我就在思考:如果每天我不工作,就在家,搞卫生,服务两个孩子,可能我的生活也是满满当当。但这是不是我要的人生?在这个过程中,我是否会感到很快乐?我做了一些思考,如果是这样的生活,我可能不会很快乐。

每个人都需要一些自我实现,我在美国也开启了新的职业生涯,成为一名理财顾问、理财规划师,跟我以前的经验和工作是一脉相承的。但其实还是会遇到困惑,比如新冠肺炎疫情期间,学校停课,两个孩子都在家学习,一日三餐等需要照料,我的生活和工作出现边界模糊,其实挑战蛮大的。一开始,我也觉得进入一种瓶颈,不知该怎么办。实际上,这个问题也能很快解决。有时候,人不要被眼前的困难给打倒,要思考解决问题的方法。

我自己是在线上工作,同时孩子也在家学习,于是我设定了一个时间划分。几点到几点是我的工作时间,中间会留出一个小时或一个半小时,来帮他们准备午餐和吃午餐,余下的时间基本属于做家务,跟孩子一起。我反而能够获得一种自由;在工作时间,我会聚焦在工作;如果有额外的工作,我会早起,把这些工作做完;周末一般不会工作,要么带两个孩子出去走走,要么收拾家,让家里干净一点,或者帮孩子、先生准备一顿比较丰盛的周末餐。这样一来,自己反而得到了释放,工作的时候更加关注,跟孩子相处的时候更能聚焦他们,而不是和他们一起的时候想着工作,工作的时候又想着给他们做很多事情。

我很庆幸保持了选择的能力。有个阶段我选择退出工作,主要心力放在孩子身上,在这期间我还写书。写书不会带来多大的经济效益,但在孩子面前、孩子的同学面前,树立了一个很好的形象。这会增加孩子的自信:我妈妈是很了不起的!这是很大的自信。

我有一个观点:激励孩子不如先激励自己。如果连自己都激励不了的话,那你还能去激励孩子吗?如果自己都做不好的话,孩子做得更好难,你也没法要求孩子去做好。如果妈妈自己不努力、不上进,对工作不是很在意,会造成孩子对学习也不是很上心,多数情况都是如此。

到美国后,有一天儿子从学校回来跟我讲:“妈妈,你赶紧退出,你其实应该找一份华文报纸去就职,这样对你更容易。”因为他看我一开始要学习很多内容,要看很厚的资料。我说:“为什么?”他说,有一个理财顾问去他们学校做讲座,而他很关心妈妈正在从事的职业,问及情况,这个人告诉他:97%的新入

行理财顾问第一年就退出了,三年后99%的新入行人员就退出了。这时,我跟儿子说:“妈妈就做那个1%给你看看,咱们一起努力。”去年,我在美国最大的一家金融机构新人业绩榜上,全国排名第三、西区排名第一。我跟儿子说:“你看,现在我至少做到3%了。”你的努力,孩子总是看得到的。这时候,你去教育、甚至说教也好,会更有说服力。

社会给中年妇女的挑战会特别多。每个人遇到的情况都不一样,需要一颗强大的心,需要思考,跳出自己遇到的困难来想如何解决困难,而不是被困负面情绪卷进去;哦,这么大的困难!我太痛苦了,我没法解决这个困难。一定要跳出这个漩涡,站在更高的纬度来看,现在遇到的困难怎么解决。

没有尽善尽美的亲子关系,只有终其一生的用心“经营”。

母亲需要学习一些社会心理知识,了解各年龄阶段、不同性别孩子的心理常识

记者:处理亲子关系是一门学问,作为母亲需要学习掌握哪些方法?

田峰:需要学习掌握和运用一些社会心理知识,了解一些关于各年龄阶段、不同性别孩子的心理常识。

实际上,孩子的处境同样不轻松,也面临社会对他提出的一些要求。对每一个人来说,心理的、情绪的稳定体现在能够促成自身下一步的成长、适应,包括对自己的定位,都需要有一个科学的方法来指导,还要依赖自身的知识结构和体系。

生活中有很多时刻,比如疫情,比如突如其来变卦,都是反省自己与周围亲人关系的一个最佳时刻。

阴阿丽:孩子在学校和在家的表现并不完全一样,我们每个人都有这样的体验。我的观念是:母亲不能人为制造单纯的社会环境给孩子,那会对孩子的成长形成一定的误导。每天都应该留出一点时间,让孩子知道最近的社会新闻,久而久之,有助于增强孩子的自我保护意识。

有一次,我和女儿路过一家迪厅,我对她说:进去看看,可她说什么也不进去。其实,不用怕孩子会怎样怎样,知道一些所以然就不好奇了,遮遮掩掩才可怕。

郑晓舟:我的确看过不少教育方面的书,包括儿童心理学等,我还积极带着孩子共同参与一些活动,因此跟孩子之间形成了相对平等的一个视角和交流。

在国内时,儿子四五年级时学校组了一个队,是一些妈妈带着孩子到青海湖骑行,我和儿子也挑战成功!当时别说儿子了,连我自己也觉得很厉害,这是很难得的一次亲子体验。

很多运动,如果家长带着孩子一起做,效果是不一样的。孩子不愿意做的事情,你试试看自己能不能做。你如果能做,孩子会有更大的动力做,而且有助于家长站在孩子的角度思考一些问题。如果你自己也不乐意去做,那孩子怎么会有动力去做呢?这是当下很多妈妈应该思考的问题。很多母亲自己不看书,却要求孩子看书;自己不学习,却要求孩子学习;自己不练钢琴整天追剧,却要求孩子练钢琴。

我尽量带孩子接触大自然,做一些运动,然后要有同龄群体的社会交往。以前在上海,几个孩子家长也是一起组团,孩子的团队活动很重要,对小朋友也有正面的帮助。

这支女子篮球队,平均年龄 60 岁

长沙有一支湖南“飞跃”女子篮球队,球队成立于2011年,5名“元老”因为对篮球的热爱走到了一起,组建成队,后来逐渐发展壮大。现在,球队共有18名队员,平均年龄60岁,最年长的65岁。她们大部分具有运动基础,学生时代练习过包括篮球在内的不同体育项目,有的成为专业运动员,有的工作后一直坚持体育运动。

因为长期打篮球锻炼,女篮队员们反应敏捷,体力充沛,保持着阳光、积极、向上的心态。篮球场下,她们也时常聚会,生活过得有滋有味。

“有人说,60岁怎么打得动?可是看看这群姐姐们,还不是满场‘飞’!”队长肖静说。

下图:湖南“飞跃”女子篮球队部分队员合影。

右图:队员胡星艳(左二)在训练中上篮(3月6日摄)。

新华社记者薛宇舸摄

