

主编

郑枫

丁颖

著

郭小寒

芭蕉

邓立

何唱

徐哩噜

Yolii

赵子琪

三川玲

杨菲朵

粥悦悦

宁远

陈晓楠

母语

我爱极了做妈妈



北京时代华文书局

母语

我爱极了做妈妈

陈晓楠

宁远

粥悦悦

杨菲朵

三川玲

赵子琪

Yoli

徐哩噜

何唱

邓立

芭蕉

郭小寒

（著）

~~~~~

丁颖

郑枫

（主 编）

图书在版编目(CIP)数据

母语：我爱极了做妈妈 / 陈晓楠等著；丁颖，郑枫主编。

—北京：北京时代华文书局，2017.3

ISBN 978-7-5699-1419-1

I. ①母… II. ①陈… ②丁… ③郑… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第039499号

## 母语：我爱极了做妈妈

MUYU WO AIJI LE ZUO MAMA

著者 | 陈晓楠 宁远 粥悦悦 三川玲 等

主编 | 丁颖 郑枫

出版人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰 袁思远

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

装帧设计 | 孙丽莉

责任印制 | 刘银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677 57735442

印刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开本 | 880mm×1230mm 1/32 印张 | 7 字数 | 120千字

版次 | 2017年4月第1版 印次 | 2017年4月第1次印刷

书号 | ISBN 978-7-5699-1419-1

定价 | 39.80元

版权所有，侵权必究

序

## 一切关于母亲，玫瑰般的母亲们

2016年5月初的一天，在大理明亮得脆响的春天里，在一片美绝了的玫瑰花海中，自由摄影师杨菲朵和她的子日游走在其中，几束天使光透过云层打在他们身上。他们是亮的。我于远处看着，有一种强烈的感觉，每个母亲都是一朵玫瑰，都有着各自美丽和动人之处。

一直热爱美国诗人加里·斯奈德的一句诗“学习花朵，轻快前进”，玫瑰般的母亲们，也都有着各自值得欣赏和学习之处。这些闪亮的点，会成为她们自己的光，同时也值得被发现、被传递，去照亮、温暖，或者启示同为人母的更多同伴们，得以轻快前进。

这，就是我去年发起“母语”拍摄计划的初衷，也是“母语”的意义所在。杨菲朵就是我的拍摄对象之一，书中的12位妈妈，则构成了“母语”的第一季嘉宾团。我把镜头对准了她们，记录她们身为人母的真切感受，记录她们和孩子之间的日常点滴，记录她们的家庭，记录很多美好，

包括缺陷。

你能看到，陈晓楠首次面向大众谈自己的家事，曝光自己的爱女，她和女儿之间互为玩具的亲子关系令人羡慕，作为母亲，她是愉悦快活的；赵子琪直言“中国爸爸们就那样，不要对他们要求太高”，有妈妈的高质量陪伴就足够了，作为母亲，她是轻松自如的；宁远说出了很多妈妈内心真实但又碍于世俗不敢过多表露的想法——“妈妈不需要伟大，做一个过得去的妈妈就足够了，做一个及格的妈妈就可以了”，作为母亲，她是淡定淡然的；三川玲在哭笑中谈到，如何更好地处理和先生、婆婆及女儿之间的关系，她说最要紧是放下控制的欲望，作为母亲，她是自信满满的；也是在哭笑之间，粥悦悦谈如何走出产后抑郁症的阴影，如何做到女主外男主内，作为母亲，她是骄傲自豪的；邓立分享如何用白纸黑字的协议方式来处理和儿子之间的一些日常事宜，让孩子从小树立契约精神，懂得承诺的意义，作为母亲，她是清晰理智的。

杨菲朵坚信，不能因为担心养出一个“妈宝男”，就隔断和儿子之间的亲密链接，她享受和儿子一起的“抱抱亲亲”，作为母亲，她是笃定不移的；Yoli 反其道而行之，不因自己是画家而非要孩子学画，接纳孩子对万事万物的天真想象，比如，太阳是黑的，作为母亲，她是水般包容的；郭小寒以摇滚的方式，带着女儿一起浪一起耍，以非常规的方式育儿，作为母亲，她是特立独行的；芭蕉用“低一半的高度，慢一半的速度”带孩子，这是亲子旅行的真理，也是日常陪娃的准则，作为母亲，她是百般耐心的；哩噜为了孩子的身体而学医，几年间成为专业推拿师，

为和孩子一起更好地接触中国传统文化，她每日读诗诵经典，作为母亲，她是极具学习精神的；何唱身处法国，她说，好友、性爱、指甲油、泡澡，等等所有的一切，作为女人来讲，都是和孩子一样，不可分割的，作为母亲，她是优雅洒脱的……

当我面对她们时，一次比一次更深入地体会到“母亲”这个身份的特殊性，乃至，我会觉得，“母亲”是独立于男人和女人之外的第三种人，她们不一定是伟大的、无私的、含辛茹苦的，但很多时候，她们不得不比谁都坚强有能量，比谁都有耐力有毅力，比谁都更懂得屎尿屁的意义。

而无论是怎样的一个女人，当她以“母亲”的身份来发声时，她都是不一样的，每个人各有独特之处，有的更温柔了，有的变生动了，有的成话痨了……总之，“母亲”的身份，和孩子的成长，让这些姐姐妹妹们得到了再次蜕变，变得更丰富更立体了！

但“母亲”的身份也仅仅是她们的身份之一而已，这些妈妈们，包括我自己，我们都不是围着孩子团团转的妈妈，我们首先是我们自己，正如何唱所说的“be a woman, then mother”。我们爱做妈妈，但前提是，我们更爱自己。不过好自己，如何养好孩子？

其实，我们就只是执着于让自己和孩子都过得更好的女人。

“母语”项目发起人 郑枫

目 录      C O N T E N T S

1/12 宁 远

两面镜子

005

带孩子下乡，种下一个故乡

008

当一个过得去的妈妈就可以了

016

■采访手记：不做只围着孩子转的妈妈

021

2/12 杨菲朵

给子曰的一封信

027

我有一个温暖的男孩儿

034

■采访手记：夜间盛开的花

045

3/12 三川玲

和谐亲密的夫妻关系，是良好亲子关系的根基

051

请承认父母的作用是有限的

058

丸子的故事

063

目 录    C O N T E N T S

4/12    Y o l i

我所经历的 VBAC  
071

我没有自信做孩子，所以成了妈妈  
080

这世间有多少孩子，就有多少妈妈  
086

5/12    徐 哩 噜

一切都因为，我只想做一个更好的妈妈  
093

啊，原来你也在这里  
096

孩子让我背叛了自己  
102

6/12    何 唱

向优雅的法国妈妈学育儿  
109

孩子，你一定要成为一个“双文化人”  
114

人生的路很长，妈妈陪着你，慢慢走  
121



目 录    C O N T E N T S

7/12    芭 蕉

当有一天孩子说：全部都是妈妈的错  
129

低一半的高度，慢一半的速度，我们一起行走  
在童年里  
134

童年有多苦  
138

8/12    陈晓楠

是她，拉着我去看世界  
143

因为当了母亲，我觉得特别、特别好  
146

我要和她站在一起  
150

■ 采访手记：绝不辜负一颗“小灵魂”  
154

9/12    邓 立

我是甲方，儿子是乙方  
161

■ 采访手记：得有多坚强才能走进童话  
165

■ 导演侧记：我们都是执着于让自己和孩子过  
得更好的人  
169

目 录    C O N T E N T S

10/12 郭小寒

春天，就是你从很远的地方跑过来  
174

■ 采访手记：树在森林里，不需要知道自己是树  
183

11/12 赵子琪

妈妈是孩子永远的退路  
190

■ 采访手记：不过多追求完美的完美主义者  
195

12/12 粥悦悦

99% 的产后抑郁，都可以轻松解决  
200

如何把一个男人变成奶爸？  
207

我们都是

执着于让自己和孩子

过得更好的女人



## 1/12 宁远

“做了母亲，我的感悟就是要不断地自我提升。如果我没有做到，我不知道应该如何让孩子做到。如果我做到了，我不需要让孩子去做到，因为她已经看到了该怎么去做到。”

——宁远

写作者，两个女儿的妈妈，前媒体人，前大学教师。曾经担任电视台记者、编导、主播、制片人，获得过中国主持人最高奖“金话筒”奖。2011年后走下讲台离开主播岗位，经营原创服装品牌“远远的阳光房”。出版散文集《把时间浪费在美好的事物上》《丰收》《真怕你是个乖孩子》，绘本《远远的村庄》等。

## 「她说」

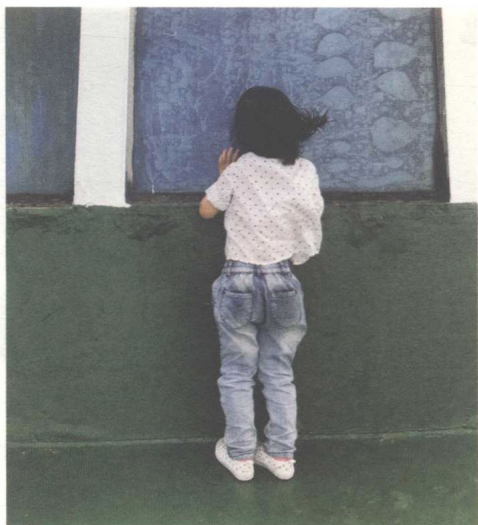
一个女人因为做了妈妈，她体内的“母性”就会被慢慢唤醒，更多时候，我只是用我作为母亲的天性来面对女儿。

孩子都是从天上来的，每个孩子都是完美的，都是天使，孩子没有问题，真正有问题的是我们大人，是大人的世界有问题，我们应该是向孩子学习。

做母亲会让一个女人从生命和自然的角度的去感知世界，这是我以前没有想到的，这应该就是所谓的“接地气”。对生命有敬畏，怀抱一颗谦卑的心，你就不会狂妄到只想去教育孩子，而不打算被孩子教育。

我这个妈妈只是在陪伴孩子，并且一边陪伴一边偷着乐：呀，我又从这个小家伙那儿感知到这个，或者那个。是的，我是带着一点点窃喜在注视着孩子，在抓住每一个机会让自己成长。

我曾经对女儿爱得手足无措，慢慢地，女儿让我学习到，生命成长是一个奇妙的过程，有自己的节奏和规律，需要我们尊重。她是个独立的个体，她会长成她的样子，我要做的只是给她安全感和坚定的爱。



## 两面镜子

生命里似乎没有一件事是准备好了才开始的，包括生孩子，包括三年之内生两个孩子。

曾有句话，看得我莞尔：文艺青年这种病，生个孩子就好了。要有人不信，我可以补一刀：生两个孩子，看看你好不好？

前些天遇见一位朋友，过去常常泡在一起玩的，她说：这几年都没怎么见到你了啊。我接过话头感叹：呵，这几年啊，生下两个孩子的这几年。

其实没什么好感叹的，生孩子是一件自然的事情，带孩子也是。辛苦不辛苦都是生活，这世上没什么事是不付出就可以做好的。相对而言，带孩子是最不辛苦的了，因为过程太有意思了啊。

判断一件事该不该去做的标准其实可以很简单：你是享受做这件事的过程，还是仅仅为了得到某种结果？

孩子给父母的東西远远超过付出。在我接触的妈妈里，没有谁会因为生下孩子而后悔，不管生几个。当然，不要孩子也没什么不好，

任何一种生活方式，都可以找到热爱它的理由。

那么，生第一个孩子跟生第二个孩子有区别吗？

当然。

生老大之前，我是飘在空中的，眼睛望向很远的地方，那些够不着的事物对我有特别的吸引力，整个人是外求的，是竞争型的。那时候穿高跟鞋，化烟熏妆，走路昂首挺胸目不斜视，自认为有个性，看不起这个看不起那个，却又特别需要得到外界的承认。

生第一个孩子，就是“dang”的一声从空中被拽到地面——啊，原来真实的生活是这样的。初为人母，是内在探索的开始——我想弄懂生命，我想认识自己，我希望身体和心灵的某些部分觉醒，我对“成长”的需要超越了很多东西。

生老二是舒缓而自在的，整个人放松下来，更多时候，能够享受“成为一个母亲”的事实。

生老大之前，家里一堆育儿书，从《好妈妈胜过好老师》到《一岁就上常青藤》，饥不择食。生老二时一本也没读过，正应了那句话：老大照书养，老二当猪养。怀着老大时，整整十个月没有奔跑过，不得已要坐一次飞机，全家人护送。怀老二时满世界跑，常常忘记自己是个孕妇。

生了老大，就想着为了孩子让自己变得更好，于是对那个“好”过于执着。虽然更好不是更成功，但人一旦陷入比较式思维，就会给自己压力。





那时的我患得患失，自责，不接受自己是一个不完美的妈妈，花了很长时间才从这种焦虑中走出来。

生老二就没有这个过程了，“差不多可以了”“过得去就好”“已经很不错了”……这样反而修正了生老大时的过度在意。

特别神奇的是，现在两个孩子就像是我的两面镜子：姐姐爱哭，很在意别人的评价，认真执着，乖；妹妹皮实，我行我素，天不怕地不怕，懵。

我相信这不是巧合。