

# 不焦虑的父母， 更自由的孩子

崔瑾

著

中国华侨出版社

# 不焦虑的父母， 更自由的孩子

崔瑾——著



中國華僑出版社

北 京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

不焦虑的父母, 更自由的孩子 / 崔瑾著. —北京:  
中国华侨出版社, 2018. 3  
ISBN 978-7-5113-7356-4

I. ①不… II. ①崔… III. ①家庭教育—通俗读物  
IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第013857号

---

不焦虑的父母, 更自由的孩子

---

著 者: 崔 瑾  
出 版 人: 刘凤珍  
责任编辑: 王 羽  
经 销: 新华书店  
开 本: 880mm×1270mm 1/16 印张: 15.5 字数: 172千字  
印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司  
版 次: 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5113-7356-4  
定 价: 45.00元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028  
法律顾问: 陈鹰律师事务所  
发 行 部: (010) 82068999 传 真: (010) 82069000  
网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)  
E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如果发现印装质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

## 推荐序

---

妈妈不必完美，但请尽兴

李筱懿

我和崔瑾的关系很复杂。首先，我们是好朋友，不用天天寒暄，但有事一定会彼此照应。我不想用“闺蜜”这样太热闹的词来形容我们的关系，因为过度热烈，也意味着脆弱和不够持久。其次，她是我公司的投资人和董事，虽然比我年轻，却在自我管理和商业运营中经验丰富，让我叹为观止，从她身上我也学到了很多。最后，她是我的同行，我们都开了自己的课程，经常讨论女性成长的话题。当然，我们都是努力让自己和孩子充分绽放的妈妈。

如果你想了解“妈妈”这个职业，希望学习当妈妈的世界观与方法论，欢迎打开崔瑾的这本书——《不焦虑的父母，更自由的孩子》。

如果你没有当妈妈，或许永远不会知道别人家的妈妈是那么完美：她们会烘焙，做出来的蛋糕足以放进五星级酒店的甜品橱窗；她们会做手工，剪的纸、捏的黏土、做的陶器几乎能够申请世界非物质文化遗产；她们会做各种各样特别难的菜，每一个都能让你想到《舌尖上的中国》；她们每天观看孩子做早操，不像有的妈妈匆匆把宝贝送进教室，在脸蛋上亲一下，就一路小跑赶去上班；她们看起来优雅从容，永远装扮得体，站在学校门口，等着孩子扑到自己怀里。

和她们相比，你既羞愧又焦虑，总想不顾一切地迎头赶上。

但是，每个女人对自己人生的规划不同，优点和特点也不一样，用得着那么勉强自己和别人一样吗？在“妈妈”这个领域，用得着拿自己的短处与其他人的长处比较，然后得出一个特别糟心的结果吗？

我们能不能坦然接受自己的不足，也引导孩子接受我们的不足，不要患得患失，害怕失去孩子的仰视，害怕自己不够称职呢？

包括亲子之情在内的很多情感，都是建立在真实自我的基础上的，老老实实还原自己的本来面目，既不刻意表现优点，也不卖力掩饰缺点，更不要为了讨好谁而做自己原本不擅长的事。

生活是一场马拉松，所有不舒适的姿势都坚持不了太久——犹如靠迁就和透支换来的感情，都跑不完全程。

在这本书里，崔瑾用特别棒的方式告诉大家：妈妈怎样在适当的时

候给自己加压，在必要的时候为自己减压。

我们都知道，人生中的各种角色都不会完美，只要尽情尽兴投入其中就行。

我相信，这是一本让人读完豁然开朗的书。

我为我的朋友崔瑾感到特别骄傲！

## 推荐序

---

面对焦虑，最好的解药是真实

李松蔚

市面上讲育儿的书很多。即使没时间看书，打开手机上一上网，也遍地是教你如何为人父母的文章。大部分是规则和训诫：不能这样，不要那样；爸爸该怎么做，妈妈不能做什么；孩子是父母的镜子；父母是孩子最好的老师；孩子出现这三个信号，小心，说明你养得不对……这些道理，我们看了很多。

看得多，不代表自己做得好，而且心里很焦虑，总担心哪里有问题。“80后”是这样的一代：我们是孩子的时候，我们焦虑自己不是“别人家的孩子”。今天我们初为人父、初为人母，又开始害怕自己不是“别人家的父母”。

伊坂幸太郎说的“一想到为人父母居然不用经过考试，就觉得真是太可怕了”在网上广为流传。我想补充一句：“一想到那么多人同意为

人父母要经过考试，也很可怕啊。”说实话，考试很让人头痛，尤其是还没有考纲、题库、重点和参考答案，而我们就稀里糊涂地当了父母！这些年我们渐渐意识到，为人父母需要承担很大的责任，稍不注意就会犯错，说不定会影响孩子的一生。这些警告来得晚了，我们已经当了父母，怎么办呢？都不确定自己能不能考试及格！

考试的威严，真是浸入了一代人的骨髓里。

我自己也是一个“80后”，为人父。在我目力所及，很多同龄人正在努力学习、提升自己，力图成为“不那么不合格”的父母。正如“80后”的大部分人的人生体验一样，他们焦虑，时刻自我怀疑。焦虑在这里不是一件好事。我坐飞机时看到过年轻的父母哄哭闹的幼儿睡觉，一边哄，一边慌乱地看身边乘客的反应，急得满脸通红。他们的急躁完全体现在语气和行为上，孩子哭得更响了。

难道他们真的不会哄孩子吗？那是父母的本能。假如他们没有那么焦虑，假如多一点时间和空间，他们就可以自然而然地和孩子达成默契。

焦虑反倒限制了他们。这本书就是为这些人准备的。

它不是教我们“应该”怎么做，而是告诉我们实际情况“是”怎么样的。这是一本真诚的书，它反对一切不切实际的“应该”，在这个语境里，一切都是自然而然的。崔瑾作为一个年轻的母亲和一个善于学习的内容生产者，在她刚刚成为妈妈的那段时间里，看了市面上所有能买得到的养育类读物。在这本书里，她记录了在自然而然的养育过程中，她对这些内容的体验与反思。

我们一起创办了 Momself 这个平台。我是她相当早期的读者，这本书的很多文章在最初写成时，带给我相当深切的共鸣。有时候，个体的经验或许不能作为某种普适的结论而存在，却体现了更鲜活的情感和生命。

我遇到过很多跟她同样的问题，也在看到很多规章戒条时有过类似的困惑。看到一个如此自律、如此善于学习、社会经验如此丰富的职场女性，对于当父母这件事也会感到手忙脚乱，说实话，让我心里多少有了点安慰。可能我对她的“功能”也差不多。小核桃刚上幼儿园的时候，她问我：“家长该怎么应对分离焦虑？”我刚想一本正经地跟她讲心理学的理论，她却说，“你就说吧，你当年应对得怎么样？”我实话实说：“不怎么样。”她说：“谢谢你，我感觉已经好多了。”

面对焦虑，最好的解药就是真实。

这本书就是对点滴真实经验的记录。读这本书的过程中，你会经历真正的学习，不是学习完美的、理想化的父母应该是什么样子，而是跟着崔瑾一起，在现实处境中学习应对那些不可控的事。有些事她做得不错，有些事她也不擅长，或者你有不同的办法来应对。这都没什么好焦虑的，这就是我们的本来面目。

Momself 有一个口号：关注真实而非正确。希望这本书能让更多的同龄人看到彼此的真实。在所有人——包括我们自己——都拼命追寻更好的未来的时候，我们联合起来，成为彼此的依靠。少一点焦虑，会让我们走得更好。

2018年3月于清华园

# 自序

---

## 我是妈妈，我是我自己

成为妈妈，是我迄今为止最丰富的经历。那个小小的生命，仿佛具有巨大的能量，唤醒我们内在的小孩、搅动沉睡的家庭关系、挑战我们习惯的生活和身份。与他相伴的过程中充满烦琐、细碎、绵密，也充满惊喜、惊讶和惊吓。

在这些不安和好奇中，我不断寻求外部的信息，关注了几乎所有育儿公众号，做足了功课。作为一个训练有素的职业女性，制定方案和效率达成是解决问题的不二法宝，即使如此，我也会常常措手不及、困惑重重，总是充满了缺失感。比如：

“担心产后的身材走样”：6种产后快速瘦身的秘籍；

“有了孩子以后夫妻关系不如从前”：7个适合全家一起玩的亲子游戏；

“知道这些，宝宝远离感冒发烧”：孩子发烧的8种家庭护理方法；

.....

它们解决了一部分问题，但不知为什么，我觉得这些只是触及了问题的表面，问题背后还有一些潜在的深层因素，没有人看到，也没有人关心。

我常常想，这种缺失感到底从何而来？

前几天，我出差接近一周，一直东奔西跑，日程排得满满当当，累得上气不接下气。一天吃完工作餐，得空跟小朋友视频。

“妈妈明天就要回家啦，你高兴吗？”

“不——高——兴。”有点儿出乎我的意料。

“你不高兴啊，那妈妈明天不回去了哦。”我尽力隐藏内心的失落。

“可——以。”他完全不吃威胁这一套。

“啊？可以吗？我不回去你就没有妈妈了哎！”

“没——关——系。”

.....

瞪着屏幕上那个肉嘟嘟的小脸，我一时间不知道该怎么办。

“只是小孩子随口说说，你跟他计较什么！”脑袋里有个理智的声音在说。如果有育儿专家在，或许会告诉我：“这是孩子在应对他的分离焦虑，他坚持说不想，只是因为他离开你这么多天太难过。”道理我都懂，而且就在我的心里。如果我有女友遇到这种情况，我也可以拿出同样的道理来安慰她。

但在那一刻，所有的道理都帮不了我。作为一个“功能良好”的社会人，我可以一笑置之，迅速回归工作状态。但我知道我把一些情绪压到了心底，它绵密纠缠、难以化解。在内心很深的地方有种感觉：那份

难过跟孩子无关，那是我自己的。

对于每一个妈妈来说，这是一个再平常不过的场景。这些私人的感触，无处不在，却又不足为外人道，像小小的鹅卵石，日复一日地投入那条在身为妈妈的日常生活中平静流淌的长河，一颗颗落入河底，带着难以索解的深意。

我看过一个短视频，是关于如何培养孩子的独立性的。讲述者是一位生活在国外的写作者，她很美，阳光洒在她的长睫毛上，有阴影打在脸上。她有两个混血小孩，一家人站在一起，是一幅画。

她讲述育儿理念，从孩子很小的时候，她就培养他们独睡，不管婴儿如何在房间哇哇哭，她都硬着心肠坚持。她会去哄，陪一会儿，可是，最终她会离开那个房间，他们必须独自入睡。

我看这个视频的时候，儿子已经快两岁了，是一个平常的入睡前的夜晚。我们一家三口散落在大床上的各个方位，横七竖八。儿子嘬着奶瓶跷着二郎腿揪着我的头发。他每天醒来第一眼就要看到妈妈，否则会瘪嘴——他的独立性会不会已经被我毁掉了？我有点儿焦虑。

我跟我后来的合作者——心理学家李松蔚聊这个问题，他并没有给我一个结论，只是重新看了那段视频，看到那个妈妈说：“我从小是跟外婆一起长大的，一直跟她睡在一起，这使得我上大学的时候非常痛苦，大一有一段时间我夜不能寐……”李松蔚说：“或许她只是太害怕当年与外婆分开的痛苦了。”

我愣了愣。

屏幕上的漂亮女人仍然在讲她的理念、她的坚持，然后她笑了一下，笑容很复杂，有一些成就感，有一些轻松，也有一些遗憾和抱歉。

我忽然有点儿心疼，想着听到隔壁传来哇哇大哭声的那些夜晚，同样作为一个妈妈，我想拥抱她一下。

我的一个女友是一名资深编辑，逗趣、搞怪、文艺，是个丰富的人。跟她聊天，10句有8句不正经，总是让人哈哈大笑。说起当妈妈，我问过她一个问题：“有没有哪一刻，你曾经有过‘我也许不是一个合格的妈妈’这种念头？”

她忽然就严肃了。明明上一刻还在酝酿一个精彩的笑话。

“不是哪一刻，而是‘好多时刻’：控制不了自己情绪的时候；费力做了牛肉炒饭，然而人家不要吃的时候；加班不能回家照顾她的时候；周末终于能陪她，她兴奋得大叫的时候；陪着她，自己却满肚子埋怨的时候……这种念头，通常只能靠自我安慰敷衍过去：‘啊，那个谁谁还把孩子送回老家了呢！’‘那个谁谁的孩子才1岁多就去外地工作了！’‘那个谁谁从来都不会做饭呢。’”

她说，Loser妈妈就是这样。她给自己的定义是“Loser妈妈”。对应的是“产后30天练出马甲线的妈妈”，“80天带孩子环游世界的妈妈”——你看看人家当妈的！

她说，如果可以，想看到平凡的妈妈面对困境时究竟会怎么想、怎么做。

心里的那份缺失感渐渐清晰。

我关注的多数内容有一个共性，大多从“怎样做一个好妈妈”“如何养一个健康的 / 优秀的 / 省事的宝宝”等角度切入，把妈妈功能化为一个养育工具，却很少真正关注“妈妈”自己——一个独特的、困窘的、正在完成自我，却总被贴上各种标签的女人。

成为妈妈，是女性人生中最重要时刻之一，是我们过去的延续、未来的开始。一个女人同时面对角色转换、养育身份、自我认知、家庭关系等复杂而系统的问题，而它们真正的内核只有一个——妈妈自己。因此，我和我的团队创建了一个公众号：Momself——我是妈妈，我是我自己。

我们邀请了心理学专家、育儿专家、教育专家、社会学家、媒体人……试图从不同的角度帮助我们理解一个女人成为妈妈的过程。他们提供了很多有趣的也很有帮助的视角，但最终我们发现，最有发言权的还是妈妈自己。

在这里，我们找了很多妈妈聊天。聊那些养育过程中最普通的话题：聊与孩子的分离；聊夫妻关系；聊职场妈妈和全职妈妈；聊隔代养育和过度管教；聊那些最崩溃和最幸福的瞬间；聊重温 and 期待；聊面对各种困境时最真实的感受和做法……它们反映了成为妈妈之后的日日夜夜，但是我们用一个全新的角度去看待这一切的时候，会看到很多感动、困惑、领悟、泪水和欢喜。

在这里，我们关注真实而不是正确，关注个体而不是群体。

在这里，我们用各种内容和形式传递理念和价值观，理解和释放作为妈妈的情感和欲望——因为被理解，我们将会更紧密地联结在一起。

不做被定义的妈妈。这一次，我们来定义妈妈。

# 目 录

## C O N T E N T S

- 推荐序 妈妈不必完美，但请尽兴 -01  
推荐序 面对焦虑，最好的解药是真实 -05  
自序 我是妈妈，我是我自己 -09

### 上篇 我是妈妈

- 写给3岁小孩的一封信 -003

给予的正确目的在于让接受者脱离需要的境地。

- 谎言是最真的真话 -009

你是否听到了我的纠结、委屈和无奈？

- 你吃穿不愁，到底有什么可难过的？ -014

有时候会对负面情绪充满负罪感。

- 做一个不上进的妈妈，有错吗？ -020

你只是可选项当中的一种。

疾病容易悲情化，残缺总是值得被歌颂 -029

我不是过了一种比较少的生活，而是过了一种不一样的生活。

天哪，我怎么这么像我妈！ -034

这个世界是复杂的，这是成年人的妥协和责任。

你做不好这些的，这都是为你好 -041

谁也预测不到我们的人生将以什么方式转变。

有本事你像个孩子那样去爱啊 -046

爱得不拖泥带水。

你带走了我，可是你有没有问过我？ -052

妈妈，可不可以不要再拿我做挡箭牌？

我们身上发生的故事，还会不会在下一代身上重演？ -057

我们心里的那个小孩根本就没离开过。

找回“消失的爱人”，终结“丧偶式育儿” -063

在家庭生活中学会放下掌控和安全感。

我们是怎么把孩子的好奇心给杀死的？ -070

好奇心，是一种很珍贵的礼物。

我就是兼顾不好事业与家庭，要你说！ -077

任何一种结论，都是一种对“不够完美的现状”的粗暴否定。

总担心老人带不好孩子，或许是在惩罚自己 -083

情绪的自我维持。