

上班妈妈的 生活管理术

工作、家事、孩子、自我，
轻松生活的巧思与发现

目 一田宪子 著 蔡晓智 译

かあさんの
暮らしマネジメント



北京时代华文书局



上班妈妈的 生活管理术

工作、家事、孩子、自我，
轻松生活的巧思与发现

目 一田宪子 著 蔡晓智 译

大学图书馆
书章

53

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

上班妈妈的生活管理术 / (日) 一田宪子著 ; 蔡晓智译. — 北京 : 北京时代华文书局, 2018. 6

ISBN 978-7-5699-2310-0

I. ①上… II. ①一… ②蔡… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 064424 号

Kaasan No Kurashi Management

Copyright © 2017 Noriko Ichida

Originally published in Japan by SB Creative Corp.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
SB Creative Corp., Tokyo through CREEK & RIVER Co., Ltd.

All rights reserved.

上班妈妈的生活管理术

SHANGBAN MAMA DE SHENGHUO GUANLISHU

著 者 | 一田宪子

译 者 | 蔡晓智

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

封面设计 | 孙丽莉

版式设计 | 段文辉

责任印制 | 刘 银 誉 敬

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 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京富诚彩色印刷有限公司 电话: 010-69499689

(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 | 6 字 数 | 120 千字

版 次 | 2018 年 6 月第 1 版 印 次 | 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2310-0

定 价 | 45.00 元

版权所有, 侵权必究

推荐序

妈妈没有典型 / 蔡颖卿

个人发展、成就感或经济需求，让许多妈妈从家庭走向职场，而“幸福感”或“无可托付”的焦虑，又把另一些上班妈妈逼回家里。我对“进”或“退”的妈妈都感到敬佩，愿天下妈妈，在不同的形态里有着共同的安心，找寻到快乐生活的根本。

我记得大概是几年前的一次座谈会里，一个刚从职场回归家庭的学员在发言时说：“回家带孩子真好，人生才算有意义。”

我知道这个善良的妈妈并没有任何想让他入难受之意，她的感叹，只是因为自己长期在职场上牵肠挂肚，好不容易做下决定之后所发的肺腑之言。但当时，我考虑到其他妈妈的心情，还是把这个顾虑当场拿出来，跟大家坦诚讨论一番。我想表达的是，无论是上班妈妈还是全职妈妈，对彼此的心情处境应该更敏感，发言时要更谨慎体贴。

在家庭与职场进退的妈妈们的，总是因着理想、因着条件，也因着不同的压力而足迹混乱。个人发展、成就感或经济需求，让许多妈妈从家庭走向职场，而“幸福感”或“无可托付”的焦虑，又把另一些上班妈妈逼回家里。

对一位女性来说，在人生养儿育女的阶段而能对生活感到满意无憾，都只是片刻情怀，理想的生活无从描述。上班妈妈在看到全职妈妈上下学的温馨接送情，或知悉总有某些妈妈全力投入亲子活动时，难免心感失落，起了不如归去的犹豫。但她们也了解，如果自己真正做下走回家庭的选择，未必能满足于人际关系相对狭窄的生活，也会遗憾地缺失上班工作带给自己的成长刺激。不过，这样的所得，对上班妈妈来说，是在工作之后付出更多继续照管的辛劳。要兼顾工作、家务与照顾孩子，还要拥有完整的自我，面面俱到往往也有颇多困难。有时，在时间周转不灵、身心交瘁时，又刚好车过某处，远处偌大的广告画面掠影而过，那些炉前飘香、母笑女欢的景象，于是在梦里梦外都难免让人质疑起生活的价值。

我当了30年的妈妈，其中只有2年多为全职妈妈。因为两种生活都有过，所以了解，不要强求理想。只要是妈妈，无论在哪一种形态都是百味杂

陈、内外夹攻的，怎么可能没有压力？当一个妈妈，不必对他人宣告自己的选择有没有价值，更不需要为别人的眼光，而勉强变换自己的选择。每个人的生活都有自己的条件与限制，其中复杂的程度都足以让自己筋疲力尽，不必再主动加上他人隔岸观火的眼光。

我对“进”或“退”的妈妈都感到敬佩。如果只能选择一种来陈述，我一定会用“同情”这两个字来表达我对现代妈妈生活的了解与支持。

如今，我已经度过了上班妈妈“蜡烛两头烧”的典型生活，可以全心全意、无后顾之忧地投入自己想做的工作，因而更想到，还在前一个阶段的妈妈们有多辛苦。这些年来，社会的脚步更让人焦躁不安，职场的要求与孩子的改变，压得妈妈们喘不过气来。当她们想将孩子送去托管班时，好的学校人满为患一票难求；当她们回到家时，也早已过了孩子应该吃晚饭的时间。并不是她们不爱孩子，也不是不懂得怎么照顾、教育小朋友，只是时间与精力逼得他们变成非常紧张的妈妈。奔波于工作与家庭的两头，她们总是急于把理想妈妈的特质，在有限的时间里统统表达出来，因而也失去了当妈妈的自觉与自然。

我深感如今当妈妈真是太不容易了：在经济上，她们用于教育的费用比

我养孩子的时代沉重多了；在持家的能力上，她们已不像我们可以被环境自然教化；在价值观上，社会分陈的论述更让她们难以心定。

我想跟大家说，既当了妈妈，就绝不要钻牛角尖地去找完美理想的生活，去追求完美的妈妈身份，放下加诸自我身上的沉重负担，以轻松的心态、以实践累计的生活智慧，应对每一个烦琐的日常。我更深深地感觉到，过去听起来似乎很不错的“育婴假”，对年轻上班妈妈来说并没有长久的意义。也许，真正能帮助一个家庭的措施，是让养育子女的妈妈拥有10年下午4点回家的方便。想办法用这种福利，来实践我们对妈妈这个角色的敬意。

每一位妈妈都通过生产贡献给社会生命接力的成员，更用教养来贡献未来社会的质量。持家与教育不能避重就轻地说质比量，而是每一天都需要一定时间的现实问题；但愿这些问题能更受重视，社会和家人提供更多的力量支持，妈妈们能更快乐、积极地铺展生活。

愿天下妈妈，在不同的形态里有着共同的安心，找寻到快乐生活的根本。

自序

上班妈妈的目标是让自己快乐 / 一田宪子

上班妈妈要比一般上班族具备更强的管理能力。她们在规划工作、家事、孩子、自我等各方面累积的生活智慧，让她们成为名副其实的生活艺术家。——这一观点是我写作本书的契机。

下班后要做饭、打发孩子吃饭、洗澡、哄孩子睡觉……每一天她们都筋疲力尽。所以不禁会长吁短叹，“唉，实在是太累了……”

如何在有限的时间内处理好工作、家务和带孩子呢？“想到什么做什么”肯定不行，一味埋头苦干还是会手忙脚乱。应该怎样带孩子没有标准答案，要把工作全部完成也没有足够的时间——“这种窘况”到底应该怎么做才能摆脱呢？

“管理”，就是把握自己现有的资产，对此进行分析、改善和调整，并重新组织，考虑实现最佳状态的方法。

第一步就是把握现状。每天忘我地忙个不停，根本没有时间思考。你需要转移一下注意力，认真审视“现在”。哪项工作吃力？时间为什么不够用？哪些事让你感到焦虑？——考虑一下这些问题。有一点很关键，就是要把自己的“心情”暂且放在一边，心平气和地面对现实，也许这样你就可以看清“真实的现状”，明白“可能不做这个我就不会焦虑了”，发现某件事原来是可以放手不管的。如果追求完美，那么就管理好自己的时间、情绪。无论工作和家事多忙，多付出汗水和心力。幸福就是付出越多才有可能得到越多。如果你愿意辛劳，上班妈妈当然可以方方面面散发魅力，自己满意自己。反之，如果不强求完美，也许就可以把要做的事从5件减少到3件。也不要自己一个人苦撑，可以借助周围人的力量，让大家共同分担，这也是一种“生活管理术”。

接下来就是明确目标，考虑采取怎样的方法才能实现目标、拿出“成果”。话说回来，“妈妈”的目标到底是什么呢？是让孩子健康成长？是在工作中展示出自己的实力？还是兼顾两方面的平衡？我们询问了8位上班妈妈的意见，倾听了她们的想法，大家的目标基本是一致的，就是

要让自己“快乐”。的确如此!

是的，只要能让自己快乐！如果觉得地板一尘不染，日日擦扫是你内心平顺、生活有秩序的象征，那么就日日勤拂拭，清洁地板还可当成日常锻炼身体的方式。反之，如果觉得做到一定程度就好，地板上多少有点灰尘没关系，买菜、工作完成80%也OK。如果目标只有一个，我们就会发现可以放手的事原来有很多！这样就可以让自己解脱，放下不必要的东西，不必再每天背负着数不清的沉重负担疲于奔命，轻松快乐地重新出发……这就是“妈妈的生活管理术”。带孩子、工作、家务、寻找自我——生活中要做的事没完没了……当你觉得不堪重负时，暂且从自己的“情绪”中抽身，使用“管理术”这个工具，以理论视角应对日常生活，也许可以打开一扇新的大门。

保手滨歌织女士 / 001

可以同时兼顾带孩子和工作的方法，就是尽量减少物品

减少物品，缩减整理的时间

设法减少扫除和换洗所花的时间

信息整理完全数据化

重新审视生活所需物品，一物多用

一日三餐不必花太多时间

积极利用网络的便利服务

江口惠子女士 / 023

与其勉强自己笑脸迎人，不如让自己发自内心地快乐起来

有负面情绪时拿出时间“遇见自己”

和孩子相处要坦诚

准备好经常使用的辅助调料

不必要的东西果断抛开

希望丈夫做什么要清楚地告诉他

做晚餐时顺便做一点明天的准备工作

良子女士 / 047

我人生的主角是自己。有了责任感和决心后，每一天都过得充实快乐

把所有的家务例行化

太麻烦的事都不做

不使用抹布而使用破布，用完即扔

设定一个终点，“做到这个程度即可”

为有余力照顾家里，工作上不会让自己太累

让丈夫和孩子帮忙做家务

伊井野奈绪女士 / 071

抚养孩子就是和他们一起成长

帮助孩子明白想成为怎样的人

生活并非理所当然，让孩子多去经历来明白这些

简单的料理也要好好装盘

有独属于自己的支撑

家人不能一起吃饭时采取自助餐形式

走在孩子的人生道路旁，体验他们的体验

宫崎优子女士 / 091

不要对孩子说“我现在忙呢，你等会儿再说”，要认真倾听孩子想说什么。

这件事虽小，却很重要

起床后考虑工作安排，记在便笺上

每天结束时一定要擦地板和清理厨房的水槽

和有孩子的妈妈们进行信息交换

每周休息一次，不考虑“妻子”“妈妈”的身份

准备好调味汁和沙拉调料

让丈夫帮忙分担家务和育儿的负担

藤田由美女士 / 115

每天都因为工作和带孩子忙碌不停，但是早上大脑会恢复清醒客观。

这是迅速处理好所有问题的根本

在一天开始时闭上眼睛冥想，与自我对话

常备分层炖菜，可以作为所有料理的材料

孩子感兴趣的话题即使不明白也会认真倾听

厨房里准备工作桌，边工作边做餐前准备工作

多向可以依靠的人寻求帮助

不以有孩子为借口，以专业人士的标准要求自己

石渡深里女士 / 137

我是我，丈夫是丈夫，孩子是孩子。每个人都有自己的生存和生活方式

不会勉强自己早起，早餐和接送孩子交给丈夫

对交给他人的家务活，不会指指点点

不介意他人眼光，按照自己的方式抚养孩子

准备晚餐和打扫浴室的工作“完全”交给孩子

去参加志愿者活动等发自内心“想做”的事

收入少一点没关系，选择能开心生活的工作方式

泽田伊公子女士 / 157

不仅把孩子交给对方照顾，也共同分担、分享抚养孩子的烦恼、迷惘和喜悦——

有这样的好朋友所以能坚持下来

要有朋友，遇到问题可以一起商量

不放弃自己想做的事

把房间能看到的地方收拾好就OK

在孩子的叛逆期放下“我”，和他好好相处

不介意任何人的眼光，抚养孩子要自己拿主意

准备好必备的预制菜

后记 / 176

上班妈妈都是高超的生活艺术家

不需要 浴巾

可以同时兼顾
带孩子和工作的
方法，就是
尽量减少物品



妈妈 No.

01

保手滨歌织
女士

不穿的衣服
马上在手机跳蚤市场
发布



用智能手机把不穿的衣服拍照并写好介绍，在手机跳蚤市场发布，卖出后直接邮寄给买家。手机跳蚤市场作为第三方平台，无须担心资金安全问题。

如果房间整齐，智力也会提高！

保手滨歌织女士要抚养3个孩子，7岁的幸歌、2岁的幸都和今年刚出生的织都。她选择住在生活很便利的东京都中心，从单位步行回家大约只需要10分钟。一进入房龄20年、2LDK〔“L”指起居室（living room），“D”指饭厅（dining room），“K”指厨房（kitchen），开头所带的数字“2”表示独立房间的数量。相当于两室一厅——译者注〕的公寓，我就很吃惊。房间陈列的东西很少，清爽整洁，让人根本想不到她家里有3个那么小的孩子！保手滨女士说：“我认为智力和东西的数量是成比例的。”如果东西少、房间收拾得整齐，大脑也会清醒有条理，会有“剩余空间”，可以用来考虑很多事情。这让我看到，在寻找解决问题的方法时，比起逐一尝试不断摸索的人，能尝试努力跳出眼前境况的人更聪明。有的方法乍一看好像与问题毫不相干，却能彻底解决问题……放在保手滨女士身上，就是“减少物品会让家务和带孩子也轻松很多”的方程式。

客厅里的家具只有餐桌、矮桌和椅子。玩具和绘本也仅限于卧室里无印良品的柜子可以容纳的量。餐具都放在厨房的吊柜中。“家里预备的调