



担心自己是坏妈妈， 你就已经是好妈妈

For the Love

〔美〕 珍·哈特马克
Jen Hatmaker
许若茜 译 著

 中华工商联合出版社

担心自己是坏妈妈， 你就已经是好妈妈

over the Love

[美] 珍·哈特马克 著
许若茜 译

中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

担心自己是坏妈妈,你就已经是好妈妈/(美)珍·哈特马克著;许若茜译.

--北京:中华工商联合出版社,2017.1

书名原文:For the Love:Fighting for Grace in a world of Impossible Standards

ISBN 978-7-5158-1870-2

I. ①担… II. ①珍… ②许… III. ①家庭教育—教育方法 IV. ①G780

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第308724号

For the Love: Fighting for Grace in a World of Impossible Standards By Jen Hatmaker

This Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc. through The Artemis Agency.

Simplified Chinese edition copyright: © 2017 by Beijing Zhengqing Culture and Art Co., LTD.

北京市版权局著作权登记号:图字01-2016-8530

担心自己是坏妈妈,你就已经是好妈妈

For the Love: Fighting for Grace in a world of Impossible Standards

作 者:[美]珍·哈特马克

译 者:许若茜

特约策划:杨沁怡 尧俊芳

责任编辑:于建廷 效慧辉

封面设计:沐希设计

内文设计:季 群

责任印制:迈致红

出版发行:中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷:北京画中华印刷有限公司

版 次:2017年5月第1版

印 次:2017年5月第1次印刷

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:170千字

印 张:11.75

书 号:ISBN 978-7-5158-1870-2

定 价:36.00元

服务热线:010-58301130

销售热线:010-58302813

地址邮编:北京市西城区西环广场A座

19-20层,100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话:010-58302915

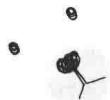


序言

亲爱的，你不用做个满分妈妈

几乎全世界的妈妈，在孩子呱呱坠地前，都认为自己绝对能做个理想中的绝世好妈：温柔，美丽，有足够的耐心和能力，能搞定孩子成长中的各种问题，并且，生活工作样样精通，成为孩子们的模范。

我不想打击任何人的自信心，我只是以我的经验告诉大家，在你奔向那条好妈妈之路的过程中，势必会有无数次这样的经历：



“天啊，我又向我的孩子发火了，我怎么总是这样。”

“我连着三天没有好好做早饭了，孩子们一定很嫌弃我。”

“邻居家的妈妈总是那么漂亮，相比起来我就……”

生活就喜欢搞些恶作剧，那些我们曾经暗自鄙视的反面教材，如今却在自己身上真实上演，而我们预先制定出的所有规范——永远耐心，永远妥贴周到，永远笑脸盈盈——根本就无法做到。

这样的我们，还算得上一位好妈妈吗？

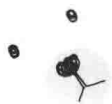
而这也正是这本书想要告诉所有妈妈的：别担心，你每一次感到自己是坏妈妈，恰恰证明你正走在好妈妈的路上。正是因为你够好，才会不断反省自己的不足，正是因为你够好，才会害怕让孩子失望，正是因为你够好，你才会在疲惫到想死的时候，却依然爬起来给孩子们做完饭——尽管他们抱怨并不怎么好吃。你所以为的一切扣分点，其实都在闪着光，照耀出你对孩子的爱。

我知道，这个世界对于妈妈们确实苛刻了一些，人们希望看到你时刻完美无瑕的样子，希望你既会手工、又会烹饪、擅长设计、精通收纳、深谙管理、轻松谋划好玩的宝宝派对，顺便还能赚好多好多的钱……正因为妈妈这个身份意义非凡，人们才不断往上附加着所有美好期望，正是因为妈妈们习惯了付出与牺牲，人们才觉得你做什么都理所当然，但是，请你不要相信这样的鬼话！

亲爱的妈妈们，我们无需让自己弓弦紧绷，妈妈这个身份，承载的并非应该是完美，事实上，也没有谁能真正完美，我们虽然是妈妈，却也是凡人。我们有着自己的性格，自己的缺点，自己的人生追求和兴趣爱好，我们原本就精彩纷呈，实在不用因为当了妈妈，就强迫自己和别人统一标准。

我们需要允许自己有所缺失，需要允许自己犯错，需要允许自己不是各个领域都得满分，就像我们如此允许孩子一样。相信我，当你不再纠结于自己的不足之处时，感觉轻松与愉快的不仅是你，还有你的家人，尤其是你的孩子。孩子们需要模范，但是更需要一个真实的妈妈，和一个允许“做自己”的空间。

担心自己是坏妈妈，
你就已经是好妈妈。



妈妈的伟大，从来就不意味着无懈可击，而在于明知自己漏洞百出，却仍努力给予爱，在于我们明知道自己必然有着很多“坏妈妈”的时刻，却仍满心真诚与善意，热爱着这样的生活。



contents



PART 1

相信我，你做得往往比你想象得好

- 第1章 事业家庭全开挂？别做梦了！ \ 2
- 第2章 如果你担心自己是坏妈妈，
那么你很可能是好妈妈 \ 13
- 第3章 必须给孩子一个
百分百愉快的童年？呵呵 \ 22
- 第4章 现在做总比以后做，
因为越长大越难 \ 30
- 第5章 孩子，愿你真正懂得爱与被爱 \ 39

PART 2

当下胜过完美

- 第6章 对于一个妈妈，
什么才是有价值的生活？ \ 58
- 第7章 没有一个妈妈应该放弃自己，
卑微地迎合家庭 \ 67
- 第8章 不会做饭吗？生个孩子就会了 \ 84
- 第9章 别担心，真闺蜜不会因为
孩子而疏远 \ 92

PART 3

**“做个内外兼修的妈妈”
吓哭了多少人**

第10章 我们才不是连鸡蛋都不会打的女人 \ 100

第11章 妈妈圈和时尚圈差着多少个光年 \ 108

第12章 假如有一天，你的衣袖里
伸出一双老太太的手…… \ 115

第13章 当我在说感谢的时候，
我在想什么 \ 126

PART 4

生活一地鸡毛，我们如何去爱？

第14章 没有人喜欢那种抹杀自己的人，
即使是你的孩子 \ 140

第15章 担心自己做得不够好，
那接受它就好了啊 \ 147

第16章 一段关系维系得那么痛苦，
你确定不是你自找的？ \ 156

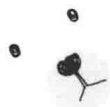
第17章 我们成为妈妈的目的，
是爱而不是伤害 \ 168

结 束 语 \ 176

相信我，
你做得往往
比你想象得好



担心自己是坏妈妈，
你就已经是好妈妈



第1章

事业家庭全开挂？ 别做梦了！

我9岁的女儿雷米最近爱上了体操。但她才练了两次，就琢磨着什么时候能去参加奥运会，我没法对一个孩子的天马行空和自尊进行指责。但是，每次当我眼看着雷米百爪挠心地纠结着未来是当一名职业体操选手还是一名歌手时，说真的，我可以告诉她无论哪个选项，都漏洞百出吗？

不过，体操里也有雷米犯怵的，就是平衡木——到底是哪位大师发明的这项奇葩器材，反正不会是我这个三年级小孩儿

相信我，
你做得往往
比你想象得好

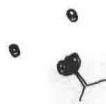
的妈。尤其，当我看着训练室里的女儿雄心勃勃的神情和单薄瘦弱的小身板儿，我只想说，别做梦了！但她还是坚持着，晃晃悠悠，从平衡木的这端蹭到了另一端，更确切地说，是连滚带爬。优雅的姿态？算了吧，她的平衡木走得连“平衡”都算不上，以致我忍不住开始想，这样子的她，怎么可能在成为一名奥运选手的同时，还兼顾她的歌唱事业？

别笑，我是认真的，事实上，自从我成为妈妈后，我感到自己每天的生活都像在走平衡木。一直以来，无论在接受采访、录制访谈，或是在收到 e-mail 时，我被问到频率最高（没有之一）的问题就是：

作为一个妈妈，你是如何做到很好地平衡事业、家庭及与社交的关系的？

每一次，我都特别想问上一句：你们说的真的是我吗？

平衡，呵呵，它就是一只独角兽，活在各种传说里。人人都在谈论它，像拉口号似地把它印在文化衫上，每个妈妈都把它当成目标，小心翼翼分配着有限的精力，只为了在各个方面都表现完美……但要我说，我们全被骗了。



在过去，人们根本不会告诉女性：“你要扬名立万，在各种领域追求人生成就”或是“你得给孩子营造一个梦幻般的童年，否则就是失职”。可看看现在，所有人都在告诉我们，必须要做一个全能妈妈，并随时让自己的生活保持完美平衡。于是，我们一边激情满满地想要“改变世界”，一边琢磨着如何打造一个温馨又时尚的家，脑子里还盘算着一日三餐的菜谱，当然，所有菜肴必须是我们亲手烹制，味道必须可口，食材必然新鲜健康；噢，对了，还有那位四仰八叉躺在沙发上玩手机的丈夫，我们必须时刻妖娆性感，以求换得他永远待我们如初恋；别忘了再来一打时间，给我们自己提升充电。

我们每个人都想在“妈妈”这根平衡木上得到高分，但实际上……

醒醒吧！没有人能做到这些，永远，不可能平衡它们！

相信我，那些看上去“事业家庭两不误”的女神们，只不过是她们最擅长的一面，展现在了公众面前。真相往往是，没有人能有时间和精力把这些事情全部做好，也没有人这么做。

然而，社交媒体总是不遗余力，精心包装，试图传达给我

相信我，
你做得往往
比你想象得好

们一个信号，那就是我们身边充斥着这些“某方面很擅长”的女人们，她们有的平趟职场，有的厨艺精湛，有的手工特强，有的组织力超凡……在我们看来，这都是些深谙平衡之术的女超人。而我们也无数次，围观了她们如何快速收拾出整洁有爱的家，如何轻松烹制出甜美诱人的糕点，如何精心谋划一场有趣的派对，以及如何完美制订出各式各样的“搞定家务活计划”“幸福婚姻十项指南”“史上最强职场术”，等等。在她们面前，我们显得慌乱而笨拙，似乎只能一边欣赏着她们的才干，一边疯狂地做着笔记，记下她们一切的智慧，并且暗下决心：我要把这些都做到！统统做到！

我们为什么那么害怕失去平衡？因为我们太怕有哪件事情没有做好，而有负母亲这个身份。我们怕自己事业无成，成为一个庸碌无为的妈妈；我们怕自己不够美丽，让孩子脸上无光；我们怕自己厨艺不精，孩子因此抱怨失望；甚至有时我们维护与丈夫感情的理由，也是为了给孩子做一个好的表率。我们太想成为一名好妈妈了，但结果就是，将自己一次次陷入“我是坏妈妈”的自责中不能自拔。

难道不是吗？亲爱的，想想你们“疯狂”的一天：天不亮



就得把孩子们叫醒，一边应付这些小恶魔喋喋不休的问题，一边催促他们洗漱、吃饭，吃完一个个打发他们上学；接着，你要么火急火燎地赶去上班，早点都得带到办公桌上，要么回到家照顾那个还躺在摇篮里、连鼻涕都不会擦的小宝贝；之后处理一堆邮件，参加各种线上线下会议，完成临近截止日期的待办事项；还有这一天当中，你阻止了 44 次熊孩子间的打闹，对他们进行了 293 次说服教育，辅导他们完成了作业，还解决了不知从哪儿冒出来的 100 万件家务活；闲下来的工夫，你给全家准备晚餐，挨个儿给孩子们洗澡、读故事，最后好说歹说总算让意犹未尽的他们按时上床睡觉；而后，处理满世界的垃圾……等你做完所有这些，好不容易可以和老公亲近亲近的时候，呵呵，身体和灵魂总有一个不在线。终于，你崩溃了，脑子里只有一个念头：为什么我什么事情都做不好！

这沮丧的念头苦苦折磨着我们，让我们完全失去理智。

—— 你知道吗，这种念头岂止是不合理，简直就是毁灭性的。因为它，我们再也无法准确评估自己的生活，也丧失了把哪怕是一件事情做好的能力。我们用外界灌输给我们的标准来衡量自己的表现，并且不断地想要突破，却没有一刻冷静下来认清

相信我，
你做得往往
比你想象得好

楚，这些所谓标准正在摧毁我们的快乐。不论我们工作得如何努力，也不论我们在某个领域如何擅长，我们都感觉不到满足。我们正在犯两个致命的错误——**把自己一点点耗尽，然后还带着无穷的愧疚。**

很多人也许还会问到：“但是，为什么你能做好这些？你是如何做到的？”好吧，现在就让我来澄清一下：**因为我懂得求助啊。**我有经纪人帮我统筹所有事务，我的出版代理帮我打理出版事宜，我的技术顾问帮我处理所有要跟电脑打交道的部分，我的临时管家2小时就能做完我需要花12小时才能完成的家务，我还有保姆帮我做余下的琐事。

看吧，我并没有“做完”全部事情，我或许会因此不符合很多人心中“好妈妈”的定义，但试问谁又能够？不仅我不能，相信你也不能。**没有人能完成所有的事情，也没有人能拥有所有的东西，或者掌控所有，这不是事物该有的样子。**我们只需分辨出哪些事情该做，然后做完它；至于剩下的那些“包袱”就——丢掉吧，或者想办法把它们托付出去。比方说，我喜爱写作，但讨厌和网络打交道，那就请人帮忙；张罗周末出行、睡前活动之类的，对我来说是很棘手的事情（更别说还有