

优教系
书

成为母亲：

爱的蜕变之旅

Becoming a Mother
A Journey of Uncertainty,
Transformation and Falling in Love

【澳】丽萨·斯塔西斯 著

Leisa Stathis

张婕舒 译



不母乳喂养，就不是好妈妈？ 婴儿也有社交世界？

滋养自己，比照顾宝宝更重要？

数位专家理论经验，众多母亲经历智慧，

教你克服恐惧与压力，有爱育儿。

黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社



成为母亲：

爱的蜕变之旅

Becoming a Mother
A Journey of Uncertainty,
Transformation and Falling in Love

【澳】丽萨·斯塔西斯 著

Leisa Stathis

张婕舒 译

 黑龙江出版集团

 黑龙江教育出版社

版权登记号: 08-2016-058

图书在版编目 (CIP) 数据

成为母亲: 爱的蜕变之旅 / (澳) 丽萨·斯塔西斯 (Leisa Stathis) 著;
张婕舒译.

-- 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5316-8744-3

I. ①成… II. ①丽… ②张… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第131265号

BECOMING A MOTHER A JOURNEY OF UNCERTAINTY, TRANSFORMATION AND
FALLING IN LOVE by Leisa Stathis

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd through Bardon-Chinese

Chinese simplified translation © 2016 by Heilongjiang Educational Press Co. Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

成为母亲: 爱的蜕变之旅

CHENGWEI MUQIN: AI DE TUIBIAN ZHI LÜ

作 者 [澳] 丽萨·斯塔西斯 (Leisa Stathis) 著

译 者 张婕舒 译

选题策划 杨佳君

责任编辑 宋舒白 杨佳君

装帧设计 Amber Design 琥珀视觉

责任校对 周维继

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街158号)

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

天 猫 店 <https://hljjycbsts.tmall.com>

E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com

电 话 010-64187564

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 14

字 数 15.3 千

版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-8744-3

定 价 32.00元



谨以此书献给勃朗特 (Bronte) 和内特 (Nate)，是他们使我懂得成为母亲的意义，而且在我的学习之旅上分外耐心。

——丽萨·斯塔西斯

前言

记得四年前有一天，我带着三岁大的女儿勃朗特和六个月大的儿子内特坐在一家咖啡厅里。熙熙攘攘中，我注意到店里还有一位妈妈，也带着大概才出生四五周的小宝宝。我抱着内特，一边劝勃朗特点葡萄干别点松饼，一边不自觉地观察着这对母子。

我抿了一口卡布奇诺，注意到那个小宝宝慢慢醒了，开始抽泣。那位妈妈立即抱起孩子喂他喝奶，但小宝宝把头扭开了，轻轻哭了一声。那妈妈调整了一下姿势，尝试再次喂奶，但宝宝扭得更厉害了，把头甩来甩去，握紧了小拳头，大声哭了起来。声音之大，似乎盖过了咖啡厅里所有的嘈杂。旁边的人立刻露出厌烦而又饶有兴致的表情，直勾勾地注视着这对母子。周围的谈话声也变轻了，仿佛咖啡厅里的每个人都突然注意到了这个不停哭泣的婴儿。

我偷偷用余光观察着，当这位妈妈抬眼一瞥，我就立刻报以温暖的微笑，想以此告诉她，“小孩子嘛！都是这么棘手的！”但她并没看我，而是一直紧盯着怀里的孩子。我从她脸部和肩膀的动作看出了她的紧张不安，想必是缺乏睡眠，加上一直忧心忡忡，她看起来十分疲惫。这时，



一小颗眼泪从她的脸颊滑落。

我尽量不去看她。我知道，对一位新妈妈来说，有人围观你手忙脚乱地照顾孩子，是最糟糕的事了。但我又忍不住去看她，因为看着她就好像看到了我自己，看到了每一位我认识的母亲。试问，哪位妈妈看不出来，她正在挣扎着克服深深的疲惫，十分焦急，却不知如何安抚号哭的宝宝。这种烦躁不安的感觉可以被称作“母亲羞耻感”，它让你悄悄害怕，害怕自己完全不擅长带孩子，觉得自己不如别人，甚至怀疑自己天生就有问题，当不了一个好妈妈。

以前，当我尝试着去理解这些和我们同样复杂的小东西时，我有多少次感到无比的孤单啊！记得勃朗特刚出生时，我也和这位妈妈一样，坐在咖啡厅里掉眼泪，怀疑这种挫败感会一直持续下去。

还好这种感觉后来渐渐消失了。但此时此刻，我能说些什么来安慰眼前的这位妈妈呢？我自己的经验又有哪些可以和她分享，帮她走好这段母亲生涯呢？我将在这本书里尝试找出答案。

前言

记得四年前有一天，我带着三岁大的女儿勃朗特和六个月大的儿子内特坐在一家咖啡厅里。熙熙攘攘中，我注意到店里还有一位妈妈，也带着大概才出生四五周的小宝宝。我抱着内特，一边劝勃朗特点葡萄干别点松饼，一边不自觉地观察着这对母子。

我抿了一口卡布奇诺，注意到那个小宝宝慢慢醒了，开始抽泣。那位妈妈立即抱起孩子喂他喝奶，但小宝宝把头扭开了，轻轻哭了一声。那妈妈调整了一下姿势，尝试再次喂奶，但宝宝扭得更厉害了，把头甩来甩去，握紧了小拳头，大声哭了起来。声音之大，似乎盖过了咖啡厅里所有的嘈杂。旁边的人立刻露出厌烦而又饶有兴致的表情，直勾勾地注视着这对母子。周围的谈话声也变轻了，仿佛咖啡厅里的每个人都突然注意到了这个不停哭泣的婴儿。

我偷偷用余光观察着，当这位妈妈抬眼一瞥，我就立刻报以温暖的微笑，想以此告诉她，“小孩子嘛！都是这么棘手的！”但她并没看我，而是一直紧盯着怀里的孩子。我从她脸部和肩膀的动作看出了她的紧张不安，想必是缺乏睡眠，加上一直忧心忡忡，她看起来十分疲惫。这时，



一小颗眼泪从她的脸颊滑落。

我尽量不去看她。我知道，对一位新妈妈来说，有人围观你手忙脚乱地照顾孩子，是最糟糕的事了。但我又忍不住去看她，因为看着她就好像看到了我自己，看到了每一位我认识的母亲。试问，哪位妈妈看不出来，她正在挣扎着克服深深的疲惫，十分焦急，却不知如何安抚号哭的宝宝。这种烦躁不安的感觉可以被称作“母亲羞耻感”，它让你悄悄害怕，害怕自己完全不擅长带孩子，觉得自己不如别人，甚至怀疑自己天生就有问题，当不了一个好妈妈。

以前，当我尝试着去理解这些和我们同样复杂的小东西时，我有多少次感到无比的孤单啊！记得勃朗特刚出生时，我也和这位妈妈一样，坐在咖啡厅里掉眼泪，怀疑这种挫败感会一直持续下去。

还好这种感觉后来渐渐消失了。但此时此刻，我能说些什么来安慰眼前的这位妈妈呢？我自己的经验又有哪些可以和她分享，帮她走好这段母亲生涯呢？我将在这本书里尝试找出答案。

本书介绍

那一刻有些不真实。我们期待已久的女儿、我的第一个宝宝，就要来到这个世上了。我魂牵梦萦这一刻有多久了？我是多么想要握着她的小手，我梦想着我们眼神交汇，就如同多年老友。很奇怪，我很兴奋，却又带着紧张胆怯，而且竟然还有些超脱世外。我不断告诉自己，真的，再过一两个小时，我就能见到女儿了。我一边走向手术室，一边让自己做好剖腹产的心理准备，满脑子都是纷乱思绪。我心里很开心，当然是很开心的，但也有一些别的情绪，说不太上来具体是什么。我觉得这一切都来得有点儿太快了，我还没准备好去迎接这个改变生命的大事件。

很快我就在手术室里一切准备就绪了，一瞬间，我突然感觉有上千只手在腹中拉扯。我突然迫不及待地想见到女儿，想听到她的第一声啼哭。猛地一阵刺痛，她就这样出生了，有人把她抱给我看了一下，随即就抱去洗澡和做评估了。我丈夫跑去看她，向我汇报着，“亲爱的，她很好，绝对是个美女。”儿科医生也马上说：“十根手指，十个脚趾头，一切看起来都很好。”他的话就像令人感到安慰的赞美诗一样。

我虚弱地笑了，如释重负，满怀感激。但同时，也有一丝愤怒和忌



妒闪过我的心头。为什么他们可以比我更先去陪伴她？我要什么时候才能见她？我突然感觉子宫空空如也，现实告诉我，我和女儿原有的那种特殊、私密的纽带，现在要被大家共享了。过去九个月来，她在我的身体里孕育，她的每次转身、每次抽动都只有我知道，连我们的心跳都融为一体，仿佛是一个人一样。而现在，她是大家的了，人人都在看她，唯独我看不到。

我瞥了一眼麻醉师，问：“我还要多久才能抱她？”他漫不经心地微笑着：“很快。”他的全副心思都在工作上，或者是在想着下班后的那杯咖啡。和女儿分开的时光，我简直度秒如年。我又抬头看麻醉师，突然整个世界变得有些模糊，屋子的边缘都开始虚化了，我喃喃道：“我有点儿晕……”

这一刻，我完全忘了孩子的事，只是挣扎着保持清醒，随即便被一阵始料未及的恐惧击中。我听到医生口中吐出“大出血”“子宫不收缩”等词语，突然感到小腹的位置一阵忙乱。手术室里不再充满喜悦的期盼，取而代之的是全神贯注的肃静和紧张。嘀嗒，嘀嗒，时间一分一秒地流逝……慢慢地，我眼前的手术室重又变得清晰，我的头晕程度开始减轻了，尽管我还在虚弱地战栗，但已经感觉好多了。与此同时，一种从未想过的情绪正在发酵，我满心的欣喜期盼已经全部消失了，剩下的只有心烦意乱、了无生趣。

我丈夫突然出现，但他完全没留意到刚才发生的事。他怀里的小家伙被严严实实地包起来，只露出个小脸蛋，这就是我们的女儿勃朗特啊！她看上去享受极了，好像爸爸有天赋，知道怎样能把她抱得舒舒服

服的，他俩在一起完美极了。我凝望着小勃朗特的眼睛，期待着立刻被浓情蜜意淹没，就像我在书中读到的那样，就像我一直梦想的那样。我等待着、等待着，却并没有等到扑面而来的爱意，取而代之的是一波又一波的麻木和困惑。我什么都感觉不到，她对我而言就像是个陌生人，应有的欣喜和激动迅速变成了未知和恐惧。

“你想抱抱她吗？”丈夫容光焕发地问。

“没事儿没事儿，我在发抖，我怕把她摔了。”我摇着头回答。

他又转头冲着熟睡的女儿微笑，几乎没有留意到我的迟疑。护士们挤在孩子周围，连连惊叹着她那小小的朝天鼻和细长娇弱的手指。在这片欢欣的氛围中，我又怎能去说出心中无法形容的感觉呢？我怎么能说我突然觉得很恐惧，并不是怕摔了女儿，而是怕看到她睁眼凝望我的那一刻？这个小家伙会明白妈妈完全不知道怎么照料她吗？瞬间，我被这未知的一切击败了。我美丽的小女儿要什么时候才会明白，她在“选妈妈大抽奖”中运气不怎么样？如今，我已当妈七年，终于可以卸下心头的大石说一句，虽然刚开始的时候我又木然，又惊恐，但现在我们母女俩的关系已经极其亲密了。这种变化不是一蹴而就的，更不是一见钟情的。父母养育孩子的过程是自然而然的，我们自然而然会按照学来的方法去做，但这样是有局限的。

生完孩子很多个星期后，我的母爱才开始闪现。在我给女儿喂奶或换尿布的一个个小小瞬间里，我开始惊叹于她柔软的小身体，开始相信她唇边若有若无的微笑只是为我一人绽开的，我的怀抱注定是她的港湾。原来我只不过是需要一段时间来认识到这一切。



我们家现在又有了一名新成员——一名叫内特的复杂的小家伙，他也和我一起走过了这段别样的旅程。这次旅程满载收获，却并非一帆风顺。我和两个孩子千百次地携手突出重围，有时候我们会连连误入歧途，我也经常在他们需要我时，表现得并不好。

当我现在回头去看他们出生后的最初几年，我总是很惊讶，原来我们已经走过了那么多风风雨雨。我们在第一年里面对的挑战似乎数也数不尽：分娩本身就很麻烦，医院也差强人意，还有哺乳时的沮丧，前几周深深的孤独，对着不停哭泣的孩子时束手无策的绝望……记得刚当妈妈的那几天，我问自己，“生儿育女不应该更容易一些的吗？”我原以为生完孩子，自己肯定会十分开心，但事实上，那段时间我总是沉浸在前所未有的疲惫之中，不停地暗暗怀疑自己不够好，但也只能把这份恐惧藏在心里。要知道，我认识的每个妈妈似乎都比我会带孩子多了，好像每个人都只是在谈论着怎么让孩子睡整宿觉，却没人说“当妈妈有多不容易”“有些日子真是太难熬了”之类的话。

勃朗特刚一岁半的时候，我就重新开始私人执业做社工工作。此前十多年，我都专职做儿童青少年临床治疗师。再一次投入工作后，我发现自己和这些妈妈们又有了联系。她们勇敢地联络我，说出对孩子的担忧，但却很少公开说自己的育儿历程。而我刚跑完这场育儿马拉松、把孩子从嗷嗷待哺的小婴儿养成了蹒跚学步的幼童，此时能以全新的视角和悟性去看待这些女性。

她们经常带些惶恐地和我分享，说做母亲可能是回报最大、也最富挑战的一件事了。她们形容，产后第一年就好像刚搭完长途飞机，在机上一

点儿觉都没睡，却发现自己已经降落到了一个语言不通的异国他乡。由于眼前的新鲜事物太多，她们经常无法切中要害。她们需要时间去找寻方向，不过之后就会发现，那些曾经陌生、艰巨的事，现在却可以游刃有余了。

不过，这些母亲还是对自己的恐惧讳莫如深，她们也基本上没机会、没空间去和别人分享这种焦虑。当孩子在她们肩头沉沉入睡，她们就登录匿名聊天室和他人“吐槽”，或是独自一人默默排解。对她们来说，这种孤寂和自我怀疑是羞耻的，只能自己去承担。

然而，我在工作中也见证了不少美妙的故事。尽管困难重重，很多妈妈还是把亲子关系变得充满爱意、和谐美好。尽管她们分娩后也十分辛苦，长期睡眠不足，宝宝哭个不停，但其间也满是奇迹和欣喜，她们和宝宝越来越心灵相通。她们的亲身经历教给我们一件很神奇的事：宝宝们总是做好准备爱妈妈，反过来妈妈们也是一样的。养儿育女的道路，远远不像表面看到的那样布满荆棘，而是彼此相爱的过程。

《成为母亲：爱的蜕变之旅》这本书将带大家一起探索最初几年的育儿之旅，特别写给那些第一次走进这段旅程的妈妈。在这条道路上，我们要冲破许多障碍，学习很多的东西，比如：身边有个不停号哭的宝宝是什么样的？最初几个月你和社会隔绝，睡眠被剥夺，要怎么挺过去？你和宝宝之间有什么神秘语言，你能不能学会？这段母亲之旅，不仅意味着你要过关斩将照顾新生儿，也意味着你要从心理上转变为一个母亲。

我希望本书不仅能带给你知识，也能让你认真思考，并将思考结果付诸实践。我最期盼的是，你能通过阅读获得思考空间，去想想孩子，想想自己，想想你们共同打造的关系……衷心希望你们能从最初几个月



用尽全力“挺过去”的状态，最终都变成从容不迫。

本书将分成不同部分，每个章节都包含不同育儿要素的知识和理论，对于我最感兴趣的情感纽带部分，我会着重叙述。我希望尽量将复杂的理论写得简单易懂、引人入胜，希望当孩子哭闹了一天，晚上十点你躺在床上捧起这本书的时候，能够很容易地读进去。每一章我都会尽量将理论和母亲们的真实故事融合起来，避免教科书式的阐述，力求带给你现实中的母亲们活生生的经历。

如果你想多了解一些关于情感依恋的知识（当然前提是你每晚能睡上四小时觉），这本书的注释里会有对相关概念更完整的阐释，最后的参考书目中也列出了一些很棒的书籍，你可以找来看看。不过，这些书不是必读的，对于许多奋战一整天、精疲力竭的妈妈们来说，你们只需要扫一眼，或者完全忽略这部分内容也没问题。

最后，每章结尾都会有一些供大家思考的小随想，这是我和其他妈妈们在育儿方面的一些想法和建议，它们并非“小贴士”，也不是规范的育儿指南，不用严格遵从。你可能会觉得这些想法和你的经验相符而产生共鸣，也可能不会。在这段奇妙、复杂的育儿之旅中，我最先学到的，就是我们都拥有智慧，我们可能会在历经重重挑战后，发现自己懂得的比想象中更多。

关于父亲们

本书“旁若无人”地只写了当妈的旅程，焦点可能太过单一。其实这

是因为我希望把自己作为女性和母亲的经验写得更有意义，所以就没尝试去探究一下父亲们的育儿之旅。事实上，目前很多文献也都只关注母婴关系，然而时下越来越多的爸爸们选择回归家庭当“主夫”，所以毫无疑问，我们有必要更多地去关注独特的“父婴关系”。

我绝不是想否定“父婴关系”的重要性，实际上，每当我看到丈夫和两个孩子之间那种美妙的关系时，我都知道这是十分独特而且极其重要的。其实，我在本书中所写的许多内容都可以直接套用到父亲身上，不过譬如怀孕、生产、哺乳等，父亲们就无缘经历了。其实，父亲和孩子之间那种复杂的关系和特有的问题，值得大写特写，不过最好能由一位亲身经历过的爸爸来写成另一本书，而不是由我们妈妈来写。

母亲们的智慧结晶

就像我刚刚说的，这不是一本育儿指南。市面上已经有成百上千本的育儿佳作了，有专门写怎样喂奶、怎样安顿孩子、怎样哄孩子睡觉的各种书籍，涵盖了方方面面的实用知识。我大概读过其中的一半之多！

因此，当我刚开始写这本书的时候，我就希望能有点儿新意。我觉得实用技巧也很重要，有时我也会在书里写一些，不过我更希望能提供一片空间，让女性们去分享亲身经历，讲出她们面临的挑战，展现她们与生俱来的智慧，关注她们的情感历程。

书中的母亲们和你、我一样，每天都在经历育儿过程的起起伏伏，她们也会在书里讲出心底的故事。我把这些故事放在每章的“母亲智慧”



小专题里，星罗棋布地遍布整本书。我衷心感谢很多母亲把自己的故事发送给我，在聊天室里积极回应我提出的主题讨论，并同意分享她们早期育儿的经历和体悟。因为如果没有她们勇于展现自己脆弱的一面，此书就将仅限于我一个人的经验。她们勇敢挑战育儿的最大禁忌，说出隐秘的事实——带孩子有时让人筋疲力尽，充满困惑和绝望。她们的故事也提醒我们，当你觉得自己不够好，甚至不知所措时，其实你已经做了许多特别棒的事情。我希望读者们可以从中看到自己育儿之旅的影子，找到同样的挣扎、转变和数不尽的喜悦。

其实，要在书里剖白自己的育儿历程，我还是有些胆怯的。因为作为临床治疗师，我们在病人面前一般都表现得泰然自若，殊不知我们也有软肋，育儿可能就恰恰展现出了我们的局限性。我希望，那些偷偷害怕自己不够好，因为自己偶尔的不完美感到羞愧的母亲们，在读过我的经历之后能明白，其实只要我们大部分时间做对了，最后就能成为一位“合格”的妈妈。“合格”就已经足够了。著名的儿科医生、儿童心理学家D.W.温尼科特^①说过，那些“平凡而疼爱子女的妈妈”虽然有许多不完美之处，但却因为她们对一个普通宝宝的爱，而成了非凡之人。我会在书中叙述育儿之旅的里程碑事件。这趟旅程的主人公——妈妈和孩子，原本是两个陌生人，但却在其中被爱改造了。

这是一个成为母亲的故事。

^① 详见D.W.温尼科特(D.W. Winnicott)所著的《温尼科特：儿童精神分析实践者》(Winnicott On The Child)，波士顿纽约莲卡波出版社，2009年。