

■心理咨询

如何在扮演好母亲角色的同时兼顾自己的感受？

□本报记者 张晶

职工困惑：

自从当了妈妈以后，我总觉得自己做得不够好，比如每次说好对孩子要有耐心，但遇事总会忍不住冲她发脾气。有时候，我甚至会因为孩子太粘人而烦她，仅仅因为她打扰了我的个人时间，我怎么会这样？我是不是很自私，一点也不爱孩子？都当妈了，居然还总考虑自己。另一方面，我又真的很想有自己的私人空间，想暂时放下“母亲”的角色，只做自己。也许我真的不是一个合格的妈妈，意识到这点，我的心里常常感觉很愧疚。我该怎么调整呢？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

怎样的妈妈才算得上是“合格”的妈妈呢？在很多人看来，“合格”的妈妈是超人，能够无条件地爱孩子、能够及时又精准地回应孩子的各种需求、能够不在孩子面前发脾气、能够永远温柔有耐心……也就是说，要将“母亲的职责”放在第一位，所以很多妈妈经常会听到“你都当妈了，怎么还……”这样的话，好像当了妈妈，自己的所有个人需求都得为孩子的需求让步，如此才能算得上是个好妈妈，否则就是自私、不负责任。然而，心理学家却认为，我们只有优先把自己的感受放在第一位，先爱自己、滋养自己，才能更充沛地去爱孩子、爱生活。因为这样，妈妈们才不会觉得委屈了自己，孩子们也不会因此产生内



邵怡明 绘图

疚与亏欠感，背上沉重的心理枷锁。

专家建议：

那么，妈妈们怎么做，才能在扮演好母亲角色的同时，又兼顾自己的感受呢？

首先，不压抑负面情绪。表达积极的情绪，很多妈妈都能够做到，但表达负面的情绪，却是一个难题。有一个妈妈说，从前的时候，如果自己情绪不好，就会在孩子面前尽力掩饰，因为担心会给孩子留下心理创伤。但是她很快就发现，她的小孩非常擅长捕捉妈妈的情绪。每当她试图掩盖负面情绪时，小孩总是噤若寒蝉，变得不安与胆怯，说话也是小心翼翼的。所以，后来她会直接和孩子表达，比如，“妈妈现在心情很难过，因为被某些事情影响了，先让妈妈独自呆一会儿好不好？”当这位妈妈这

么做之后，她惊喜地发现，孩子能够坦然接受和理解妈妈也有情绪不好的时候，自己的情绪也得以流动和表达，孩子眼里也不再充满小心翼翼了。

其次，不要太过为难自己或过度牺牲。每一位妈妈都曾为孩子牺牲过，或是金钱、时间、精力等等；这些牺牲对于有些妈妈而言不算什么，因为是心甘情愿、是开心的；但对于有些妈妈来说，有些牺牲是委屈、痛苦的，她们会对孩子说：“要不是因为你，我用得着这么辛苦吗？”这样不仅委屈了自己，也伤害了孩子。要知道当妈妈后，自己的情绪被关照也很重要，所以不必为难自己，过度牺牲自己。因为对于孩子而言，他们更想要的是妈妈能够“自私”一点，呈现出愉悦的状态，而不是看着妈妈满是委屈和劳累的状态。

最后，建立社会支持系统。对于很多女性来说，尤其是全职太太而言，当了妈妈之后，孩子就会逐渐成为生活的中心，自己的社交空间和个人时间慢慢变窄、变少，“自我”好像被吞噬了。倘若想要摆脱这种状态，请给自己一些独有的时间与空间，能够暂时脱离“某某妈妈”的角色，单单做回自己本身，那么不妨建立一个社会支持系统。在这个系统里，我们可以设置专属自己的社交网络与兴趣爱好（比如工作、朋友、学习小组、兴趣小组、成长小组等等）以此体验并获得更多的社会支持。这样，我们才能慢慢地抵御内心的匮乏，缓解孤独感，开展属于自己的人生，而不是把所有的情感和希望都寄托在孩子身上。

每个人只有为自己而活时，才是最有力量的。祝愿所有的妈妈，都能活出属于自己的精彩人生！运用智慧，学会好好爱自己，才能更好地爱孩子。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

立冬，二十四节气之一。在古籍《月令七十二候集解》中记载：“立，建始也，冬，终也，万物收藏也。”立冬意味着冬季的来临，万物收藏，规避寒冷。专家提醒，冬季养生要避免寒就温、保护阳气，使阴阳相对平衡。

进补抓“食”机

俗话说：“药补不如食补。”食补在立冬调养中尤为重要。营养学专家提醒，立冬一到，就代表了初冬的到来，早晚温差也比较大，此时人体为了保持一定的热量，建议多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。

吃肉益气补虚。要多吃蔬菜，适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品的摄入量，还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、木耳等食品，这些食品不但味道鲜美，且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分。

从中医养生学的角度来看，立冬是进补的好时节。冬令进补能够使营养物质转化的能量储存于体内，从而扶正固本，增强抵抗力。立冬时最好多吃羊肉等温性食物。

吃酸“补血管”。初冬时节是心血



立冬补冬宜“养藏”

管病的高发期，这个时候要多吃清润甘酸的食物，不宜多吃麻辣类的火锅。比如饮食中适当多吃些醋，能起到软化血管、预防心血管病的发生。在烹饪时，还需要讲究菜的做法，最好用焖和炖的做法烹饪菜肴。

另外，立冬后，就尽量不要吃寒凉的食物了，寒凉的食物会让人体消耗能量。

起居运动“养藏”阳气

从中医角度来讲，进入冬季该以“养藏”为主。中医认为，立冬后，天黑得早亮得晚，起居调养上也应遵循这一自然规律。早睡晚起。人们常说早睡早起身体好，但其实早睡晚起比较适合立冬后的养生之道。

冬天寒冷，人的四肢较为僵硬，锻炼前热身活动很重要。如伸展肢体、慢跑、轻器械的适量练习，使身体微微出汗后，再进行高强度的健身运动。专家认为，冬季的运动不像夏季，此时需要养藏阳气。运动应以静态运动为主，可以在向阳的地方，在晨光下进行八段锦、太极拳等运动，以人体感到舒适愉悦为好。

运动到大汗淋漓会使人体内的阳气外泄，因此最好不要出太多的汗，运动到觉得身体有暖和、发热就差不多了。此外，有心脑血管疾病的人应禁止做剧烈运动，如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人，应避免寒冷的刺激，运动应在日照充足时，避开早晚，以免诱发疾病发作。

与此同时，还要注意衣着，太厚太薄都不好，衣着过少过薄、室温过低，易感冒又耗阳气；反之，衣着过多过厚，室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。

精神安静“藏”养神

立冬以后，严冬那凛冽的寒风，密布的阴云，枯衰的草木，凋零的万物，常会使人触景生情而郁闷寡欢。

冬季养神重在藏，通俗地讲，就是人们在冬季要保持精神安静，要想办法控制自己的精神活动，最好能做到含而不露。生理学研究证实，人在入静后，生命活动中枢的大脑又回复到人的儿童时代的大脑电波慢波状态，也就是人的衰老生化指标得到了“逆转”。凡经过重大精神挫折、思想打击之后，又未得到良好的精神调摄，多种疾病的发病率都有明显增加。经常保持思想清静，调神养生，可以有效地增强抗病能力，减少疾病发生，有益身心健康。

要想养好神、补好神、藏好神，还要尽力化解由恶劣气象带来的抑郁、悲忧、惊恐等不良情绪的干扰，加强自我调适。
(黎洁)