

# 母親節

在傳統觀念裏，母親被塑造成無私奉獻、無所不能的「超人」形象。不過，隨着家庭組成形態、社會節奏的變化，「完美母親」不再是年輕媽媽們追求的終極目標。三位「90後」媽媽與香港文匯報記者分享她們的故事，「我不僅是媽媽，更是閃亮的自己。」無論是全職媽媽還是職場媽媽，都在努力適應和實現更多角色的自如切換，提升自我，在追求個人價值的路上，與孩子共同成長。

●香港文匯報記者 曾萍、倪夢璟、丁春麗 廣西、上海、山東 連線報道

# 我不僅是媽媽，更是閃亮的自己

## 三位「90後」媽媽與本報記者分享育兒故事



●王靜和女兒妍妍是最佳「人生搭子」。香港文匯報廣西傳真

**王靜**  
職業：全職媽媽+兼職網球教練  
2017年女兒出生  
**雞娃不如同頻成長 做女兒的人生搭子**

「別人都在卷育兒，我偏要和女兒做『搭子』！」廣西南寧「90後」媽媽王靜笑着晃了晃手中的網球拍，粉色書包與白色球拍並排在汽車後座輕輕碰撞，發出清脆的聲音。在育兒焦慮與自我實現的天枰上，越來越多「90後」媽媽開始重新校準砝碼。當身邊的家長在「雞娃」（來自家長給娃「打雞血」，即家長為了讓孩子變優秀，不斷給孩子安排學習和活動）的時候，王靜將自己8歲的女兒妍妍當成最佳的「人生搭子」，「現在流行『搭子文化』，我倆就是彼此的終身VIP搭子。」

### 將對網球的熱愛融入生活

作為全職媽媽，王靜也經歷過短暫的迷茫和焦慮，但她很快發現，與其被「完美媽媽」的標準裹挾，不如把自己的熱愛融入生活。去年奧運會，隨着中國網球首次在奧運奪冠，網球運動也隨之在內地掀起熱潮。南寧街頭，新建的網球場如雨後春筍般湧現，社交平台上滿是網友分享的網球運動視頻。看着電視裏激烈的賽事，再摸摸牆角那支陪伴自己多年的網球拍，王靜靈機一動：或許可以試着把這份熱愛變成工作，既能填補空閒時間，還能讓更多人感受網球的魅力。

於是，在重新安排生活時間表後，王靜開始網球教練的工作，「以前總覺得自己是『媽媽版本』的王靜，現在終於加載了完整系統。」目前，王靜會平衡學員需求與家庭生活，每周安排2至3天的網球教學課程。根據自己的教學安排，她時常帶着女兒一起健身、騎車、打網球，沒有購買早教課程，她帶着女兒在戶外蹲着觀察雨後出現的大蝸牛；王靜逼孩子考級，但會陪伴女兒一起學習感興趣的尤克里里（港稱烏克麗麗）。

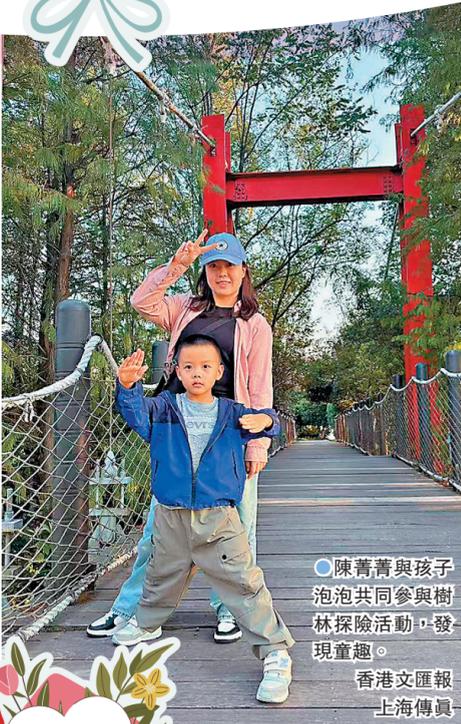
王靜的網球包裹永遠備着兩套方案：如果妍妍臨時喊累，就改成草地飛盤遊戲；假期碰上學員臨時加課，妍妍就在網球場邊畫畫、寫作業、看球。

### 當媽像U盤 插哪都能工作

她笑着說自己最近讀了一本書，裏面有一句話讓她印象深刻：「先讓重要的角色走完劇情，再慢慢創造自己的新劇本。」這句話藏着新時代母親的生存智慧。

這或許就是新時代母親最動人的模樣：不必在「自我」與「母親」之間做單選題，而是帶着孩子手牽手，把人生走成複調樂章。「與其追着孩子的成長焦慮，不如和她成為同頻的夥伴。」王靜手裏藏着和女兒的「成長檔案」：相冊裏既有妍妍在球場上奔跑的矯健身姿，也有母女倆戴着親子款尤克里里指套的搞怪自拍。

「有人覺得當媽就要犧牲，但我覺得媽媽更像U盤——插到哪個主機都能工作，有自己的存儲空間。」下午放學後，王靜將女兒帶到江邊的網球場「邊玩邊練」，夕陽把母女倆的影子拉得很長，某個瞬間，王靜恍惚看見十八歲的自己——那個紮着馬尾在球場上揮拍的少女，正隔着時空與此刻的她擊掌。「原來所謂成長，不過是牽着孩子的小手，把自己重新養了一遍。」王靜感嘆道。



●陳菁菁與孩子泡泡共同參與樹林探險活動，發現童趣。香港文匯報上海傳真

**陳菁菁**  
職業：外企銷售經理  
2019年兒子出生  
**善用智能家居「偷懶」 學做「不完美媽媽」**

2019年，陳菁菁迎來了新家庭成員泡泡，從最初的懵懂新手媽媽到後來的游刃有餘，陳菁菁總結了不少帶娃法寶。「首先有了孩子後，生活會發生很多變化，這是一個事實，作為媽媽肯定會花很多時間和精力在孩子身上，尤其是泡泡剛剛出生的那幾年，夜間睡不好等問題確實會困擾，但我們也在不斷尋找辦法解決出現的問題。」

在科技時代，智能家居成為了陳菁菁減少時間與精力消耗的一大幫手。近年來，她與家人為家庭添置了例如掃地機、洗碗機、智能家居系統等多款科技用品，「不要小看家務佔用的時間和精力，科技的發展就是為了幫助人類更好生活，寶媽也是一樣，有了科技助力，我和家人明顯有了更多時間去陪伴孩子，自己的生活也變得更加舒適。」

### 孩子讓生活充滿童真樂趣

陳菁菁說，自己沒有因為多了一個身份而放棄自我，而是與孩子共同成長，「在孩子成長的過程中，我也感受到了以前沒有了解過的童趣世界，其實母親與孩子是相互陪伴的存在。」

泡泡的出現也讓陳菁菁從生活中，體驗到不一樣的樂趣。尤其是在陪伴泡泡玩耍的過程中，她也樂於沉浸在與泡泡共同建造的童趣世界裏。「比如以前對於一些海洋世界、小樹林探險等活動，我可能是覺得比較無聊的，但因為孩子想要玩就陪伴他一起玩。我可以通過他的視角，感受到了不一樣的樂趣，我會發現以前覺得幼稚的遊戲自己參與進去後原來也很好玩。還比如旅遊拍照打卡過程中，有了更多互動，這也是孩子教會我的，讓我的生活有了更多童真和樂趣。」

### 不要把母職當成生活全部

而對於工作，提前規劃也成為陳菁菁必做功課之一，「女性也要有自己的事業，所以在平衡家庭與工作方面，首先需要與家人共同商量，比如說我需要加班或者出差的時候，就會提前和家人計劃好時間管理與任務分配。」她直言，讓孩子與家人認可媽媽的工作和付出尤為重要，在認可與理解的前提下，可以更好地增進家庭和諧氛圍，也為孩子的成長塑造一個更加健康的環境。

「作為『90後』媽媽，我覺得我們要學會適度地『偷懶』與放手，不要把母親這個角色當成自己的全部，而是應該更好平衡家庭、生活與工作，我也不會要求自己成為一個完美的母親，迎接新生命的到來後，我們都在體驗一種全新的生活，也希望更多女性能夠在成為母親後找到屬於自己的平衡，發現與孩子共同生活的樂趣。」陳菁菁道。



●樂佳穎和兒子每年安排兩次旅行。圖為今年4月份，她帶兒子在海南度假。香港文匯報山東傳真

**樂佳穎**  
職業：記者  
2019年兒子出生  
**時間管理超人 「忙不是母愛缺席理由」**

忙從來不是母愛可以缺席的理由，一個24小時內輾轉3個城市、凌晨還在拍攝的女記者，仍舊可以趕在下午5時準時參加孩子的家長會，瑜伽、普拉提、美容、逛街樣樣不落……作為一個「90後」媽媽，樂佳穎對孩子有期望，對自己更有要求。要當好記者，又要當好媽媽，高效的時間管理是她的「秘訣」。

樂佳穎是山東廣播電視台的一名記者，10年前，她扛着10斤重的攝像機從重慶調查組開啟了記者生涯。山東16地級市到處都有過她的足跡，經常見到凌晨的天空，連續10年除夕夜晚都在直播連線中度過……努力工作，開花結果。2018年，樂佳穎獲得全國新聞戰線「好記者講好故事」演講比賽優秀選手稱號；2024年，她的新聞作品獲得山東省優秀廣播電視和網絡視聽節目一等獎……

這期間，樂佳穎考取了中國舞蹈家協會中國舞十級舞蹈教師資格證，自費學習了抖音運營和剪映剪輯課，開通了自己的小紅書母嬰賬號……她說，在努力爭當「斜槓青年」上，「90後」有自己的執着。當然，她還順便生了個孩子。

### 工作狂也能比全職父母做得好

2019年，樂佳穎的兒子出生了，出生即趕上三年疫情，她在工作、自我成長、帶娃中忙得腳不離地。面對「你肯定不會做飯」「你兒子你顧不上吧」等質疑……樂佳穎的回答則是：「我做飯很好吃，我的兒子照顧得很好」。樂佳穎全程參與孩子的衣食住行吃穿用度，並在網上發布兒童用品貨比三家的筆記，引得品牌方與她資源置換。幼兒園的所有活動，她堅持出席，還兼職活動攝像為全班小朋友留下最美的影像；親子馬拉松、運動會，她被評為「最佳家長」；六一兒童節的舞蹈，她和兒子站「C位」……「我可以自豪地告訴所有人，我不僅在兒子的生活中有着超高的『出鏡率』，甚至可以比一些全職父母做得更好。」樂佳穎說，兒子時不時地就跟別人炫耀他的媽媽。

### 帶娃不內耗 情緒隨時釋放

樂佳穎會和兒子一起嘍啾大哭，會在給他買了冰激凌後自己先嘗第一口，會在他賭氣哭鬧時先拍照發朋友圈，也會在遊樂場讓他幫着看東西、自己去坐成人過山車……樂佳穎說，在別人眼裏她可能是「不靠譜」的母親，但她用自己的方式跟兒子建立了獨有的溝通方式。帶娃不內耗，情緒可以隨時釋放，她的帶娃旅程少了很多「痛苦面具」。

這個母親節，樂佳穎還是在加班中度過，但她已經給母親和婆婆買了「心頭好」。「為人母，方知母親的不易，祝我的兩位母親節日快樂。」樂佳穎說，也希望與所有在工作帶娃路上努力奔跑着的「90後」媽媽們共勉！



●樂佳穎冒雪進行採訪。香港文匯報山東傳真



●廣西南寧的「90後」媽媽王靜將自己打網球的愛好融入生活。香港文匯報廣西傳真

## 不執念於「完美母親」 新時代媽媽勇敢追夢

### 記者手記

在傳統印象中，「母親」常常與「奉獻」甚至「犧牲」緊密相連。為了孩子辭去工作、放棄愛好，把所有精力傾注在家庭和孩子身上，彷彿是理所當然。而成長起來的新一代媽媽，正在悄悄改寫這一刻板印象：那些在寫字樓與親子課堂間切換身份的職業女性，那些帶着年幼子女騎行穿越城市的單車媽媽，那些在深夜書房同時查閱育兒資料與行業報告的職場媽媽……她們共同勾勒出的，不是傳統敘事中「犧牲

者」的剪影，而是一幅關於身份流動的生命圖景。如今，越來越多的「90後」媽媽正在用行動告訴世界：我首先是我自己，然後才是媽媽。成為孩子母親之前，她們是有夢想、有追求、有熱愛的個體。成為媽媽之後，她們不再把「隱身」當作愛孩子的唯一表達，而是學會用「共成長」來陪伴。這種身份的流動蘊含着驚人的生命能量：職業女性的專業素養轉化為育兒中的批判性思維，全職媽媽的觀察力孕育出獨特的職業洞察力，科研工作者的理

性精神在親子互動中發酵成科學啟蒙。有人職場中堅守初心，繼續深耕自己的專業領域，不斷學習、不停提升；有人善用科技工具，重構生活節奏，在高效中找回屬於自己的時間；有人在興趣愛好中找回熱情，把健身、運動甚至創業，變成親子互動的一部分。在孩子面前，她們不再只扮演「全能保姆」的角色，而是成為一個有故事、有追求的「活人樣本」。她們用自己的選擇告訴孩子：人生有很多種可能，你可以成為任何你想成為

的人。五月微風掠過城市天際線，站在母親節的時間節點看着流動光影裏的母親身影：那些在咖啡館角落改寫商業計劃書的媽媽，那些在兒童遊樂場構思科研論文的媽媽，那些在家長群分享區塊鏈育兒心得的媽媽……這些新時代的媽媽們，不再執着於成為「完美母親」，而是勇敢地追尋自己的熱愛。這個母親節，向所有正在努力做回自己的媽媽致敬，願你在愛孩子的時候，也不辜負那個閃閃發光的你自己。

●香港文匯報記者 曾萍