

# 抑郁症妈妈的童话世界

产后抑郁的她因孩子打开心门，每天给孩子讲童话



杜敏分享跟女儿相处的日常。受访者供图

“哇，你现在在发光啊，是太阳公公送给你的披肩啊。中不中意啊。”“这里有个雨点爷爷哦。它在这里演奏好多年了。这个琴键都好深了。你的脚跟它一起打节拍啊。”

近日，“童话妈妈”走红网络。她带着宝宝“饭团”，讲着粤语，把看到的一切都编成童话，向孩子介绍这个世界。

齐鲁晚报记者 李静 张锡坤

## 披着光的孩子

2022年1月17日，妈妈推着婴儿车，带着孩子走在县城老街上。落日余晖，孩子的头发被照得金黄。妈妈操一口粤语，温柔地跟孩子说：“饭团，你喜欢太阳公公啊。哇，你现在在发光啊，是太阳公公送给你的披肩啊。中不中意啊，是不是很暖啊。”视频配文“你是披着光的孩子，这个世界爱你。”评论区里，大家开始称她为“童话妈妈”。

视频里的主人公是妈妈杜小敏（化名）和宝宝“饭团”。“那一天，就突然感觉一颗星球在被另一颗星球温暖着。”杜小敏说。

2021年12月7日，因为丈夫需要到香港工作，杜小敏便带着孩子和两只猫从广州回到了广东河源紫金县的老家。杜小敏怀孕时，就养着两只猫，一只叫胡苏仔，一只叫阿龙。那时，杜小敏会拍摄关于两只猫的日常分享到网上。回到老家后，杜小敏经常推着婴儿车，带着“饭团”，走到县城老街上，发现有趣和美好，并用视频记录下来。

2022年1月6日，杜小敏跟“饭团”遇到一只流浪狗。“今天又认识了很多新朋友。眼神好威风啊，我们下次再带点香肠给它哈。”然后，“饭团”也会配合地跟他们握手拜拜。

2022年1月7日，杜小敏和“饭团”带着香肠来喂流浪狗。“希望这只旺妈能一切安好吧。”

2022年2月6日，杜小敏带着“饭团”，看到路边石头上爬着一串叶子。她指给“饭团”说，“这里有一条项链啊。是春姑娘啊。”再往前走，杜小敏看到落了一地地鞭炮红色包装外壳，她推着婴儿车带“饭团”走过去，“哇，你现在是走红地毯的女明星啊。”

杜小敏每天分享跟孩子相处的日常，她用粤语给孩子讲下雨，讲花开，讲太阳公公落山，去认识新朋友。在杜小敏眼里，孩子虽然还听不懂，但能够潜移默化地去感知。仅仅一两个月时间，她短视频账号的粉丝便超过百万。粉丝留言，“所见都是温柔，被治愈了。”“好像进入了童话世界。”

## “童话妈妈”患有抑郁症

1991年，杜小敏出生在广东河源紫金县。上学后，她便到了深圳，寒暑假才会回到老家。在杜小敏小时候，父母经常吵架。这些童年记忆，让她一直缺乏安全感，也让她对外界事物格外敏感。上大学时，杜小敏学习动画专业。2014年，她毕业后自主创业开了一家工作室。2019年，杜小敏与相恋六年的男友结婚。赚钱、旅行、自由，一度成为他们的生活状态。

“平衡”的打破，发生在2020年。杜小敏怀孕了。“知道自己怀孕是很惊喜和意外的事情。”无论是童年记忆、情绪管理，还是经济状况，杜小敏还没有为一个生命的到来做好准备。杜小敏怀孕的前五个月，在香港工作的丈夫因为疫情无法返回。“有时候非常崩溃。”杜小敏便跟两只猫，还有肚子里的宝宝一起生活，她时不时地还会孕吐。

怀孕前期，杜小敏还在接工作室的单子。“不想让重担只给孩子爸爸，但是接了单子发现身体撑不住，就很焦虑。”碍于身体条件，她不能再继续接单子，因此产生“职业困境”。

2021年2月25日，“饭团”出生。“有些猝不及防，好像在被一个事情推着往前走。”杜小敏的身材、工作、生活发生巨大改变，她患上产前抑郁和产后抑郁。

成为妈妈后的第一个母亲节，杜小敏印象深刻。“我在自己第一个母亲节前一晚，毫无原因就抑制不住哭得不行，就感觉母亲这个名词对于我而言太沉重。”这一次回到老家，杜小敏带着“饭团”在奶奶家住了下来。杜小敏意识到，再这样下去，她会崩溃，孩子也会崩溃。

她说，“要做好此时此刻的角色，要首先当个开心的妈妈。作为妈妈，我必须要先站起来，我要自己先变好。”于是，杜小敏带着“饭团”漫无目的地走到老街上。“刚开始，看来看去都是那些风景。后来想通了，就带着饭团走得远一点，就会发现生活里很多小美好。”

## 带着勇敢和自信长大

“多了一个人，多了很多责任感。我非常自责，没能给饭团太多物质上的东西。后来想没有物质给她，总要给她快乐，不要钱的快乐给她多一点。”杜小敏每天带着“饭团”到街上探索新的乐趣。“当你觉得自己一无所有的时候，其实我们在享受着这个世界的很多美好。”

2022年2月2日，杜小敏带孩子看到路边的花开始凋零。“饭团”伸手去够，将花送给了妈妈。“饭团舍不得花花婆婆对不对，你不想它消失对不对。那我们把它保存在心里，它就不会消失了。”

2022年2月4日，下起了雨。杜小敏带着孩子路过一处水洼。“这里有个雨点爷爷哦，它在这里演奏好多年了。这个琴键都好深了。”“饭团”听后，翘起脚丫晃动。杜小敏说：“你的脚跟它一起打节拍啊。”

“饭团”反馈给杜小敏的小举动变成感动，一点一滴落在这个妈妈的心上。杜小敏开始有了对抗悲伤情绪的能力，“悲伤的情绪不会消失，但是我现在学会去积极地安抚它。生活的问题还在，只是我变了。”她也逐渐接受“妈妈”这个新身份，“我之前不想长大，现在会觉得，孩子让我重新建设了自己，让我更完善自己了。”

有网友给杜小敏留言，“我来弥补童年了。”“可能是我比较怪，为什么总是听着听着就要掉眼泪？”“20多岁的人来这里听麻麻讲故事。”“好的童年故事，足以温暖一生。”

面对网友的喜爱，杜小敏说：“我没想到我的故事，会让他们感受到那么多力量。妈妈这个词，本身就是力量，就是安全感。”

“我希望孩子成为快乐的人，以后遇到逆境的时候，有力量站起来。”杜小敏在探索着一种特殊的教育方式。

窗外，飘起了雨。“饭团”钻进了被窝里玩耍。杜小敏掀起被子，“欢迎来到我们的奇异世界。请问你有什么愿望呀？”“饭团”指着被子上的花纹。杜小敏说：“叮咚叮咚。你现在是一个勇敢自信的小朋友啦。”“饭团”掀起被子往外爬。杜小敏对孩子说：“你要出去啦？好，带着勇敢和自信离开吧。”



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于海霞 美编:马秀霞 组版:洛菁



大胖(中)在倾听山西女孩小李讲故事。

南京市雨花台区一处繁华的商业圈内，有一家60平方米的民谣酒馆。酒馆的主人是重庆90后小伙大胖，他现在的工作是一家金融企业的营销经理，曾在银行工作，后来开启旅居生活，在丽江开过客栈，在拉萨追逐过梦想。近日，大胖告诉记者，他来到南京有五年时间，经营这家民谣酒馆已近两年，记录了上千位酒客的故事，“我想让大家在休憩之余和不同的人对话交流，从而更好地在南京生活”。

## 每天都听到形形色色的故事

这家民谣酒馆不大，只有60平方米，仅能容纳30多位客人。近日，记者来到了大胖的民谣酒馆。由于疫情影响，附近的店铺主动停止了营业，酒馆的主人大胖也暂时关闭了酒馆。记者随即推开一旁社交小屋的门，这是大胖才开不久的小店，看到他正在倾听26岁山西女孩小李讲述从北京辞职来南京工作的故事。刚来南京，小李并不太适应现在的生活，对工作感到迷茫。大胖对她说：“如果普通人没有办法改变环境，就只能拥抱变化、适应环境，从而坚持目标往前走，最终达到自己想要的效果。”

在民谣酒馆和社交小店里，每天都听到形形色色的故事，大胖至今记录了上千位酒客的故事。记者看到，在民谣酒馆的每张桌子上都摆放着一个牛皮纸的笔记本，上面记下了每一位坐在这张桌子上的酒客写下的故事。江西景德镇90后小伙JOJI从事计算机行业相关工作，2021年2月17日，失意的他第一次来到大胖的民谣酒馆，在桌子上的笔记本里写了五六页纸的内容。大胖看到后，主动邀请JOJI分享故事。时间长了，两人就成了要好的朋友，JOJI也成了大胖社交小屋的现任店长。JOJI称，在过去两年里，这样的笔记本记了十多本，“我们会把每一个写满故事的本子收藏起来，新来的酒客每看一页纸，就能看到一个人的故事。”

## 把酒馆打造成青年的碰面地点

2012年，刚毕业的大胖在重庆一家银行工作。两年后，不喜欢循规蹈矩的他开始了旅居生活。大胖到过很多城市，不仅在丽江和朋友一起开了大半年客栈，也在拉萨追逐过梦想。大胖来到南京，是一件非常偶然的事情。2017年，他在网上浏览着短视频，恰巧看到了南京鸡鸣寺旁的樱花，“鸡鸣寺旁的樱花很美，我觉得南京肯定是一座有故事的城市”。

2017年4月5日，大胖怀揣着梦想来到南京，成为一名金融企业的营销经理。最初一段时间，他发现自己的圈子比较窄，虽然和一些同事熟悉，但真正能够谈心的朋友却很少，“当时身体也不好，常常感到孤独，所以想认识一些新朋友，这就需要一个场所交流”。后来，他组建了一个线上兴趣社群，会和朋友们提前约定在周末时到紫金山顶观日落、俯瞰南京城；也会组建乐队在玄武湖畔开一场音乐会；还会和十多个朋友从东水关漫步至集庆门，看城墙外秦淮河里的水乡柔情……时间长了，有很多年轻人加入大胖的兴趣社区。虽然一起聊得很开心，但他也感觉这种“短暂社交”无法让自己真正地摆脱孤独。由于大胖喜欢民谣，也有过组建乐队的经历，他便有了开一家民谣酒馆的想法。

在大胖看来，民谣酒馆并非传统意义上的酒吧，而是为了结识更多朋友。“我的初衷是把民谣酒馆打造成青年群体的碰面地点，给刚来到这座城市的年轻人一个畅谈想法的地方，让大家在休憩之余能够和不同的人对话交流，从而在以后的日子里更好地生活。”大胖称，酒馆目前由5个人来运营。后来，他又在民谣酒馆附近开了一家社交小屋和24小时鲜花店。他称，为了保证酒馆和社交小屋的运营，先后投入了近百万元。大胖说他们会以民谣酒馆和社交小屋为载体，组织小屋故事夜、解忧杂货铺、探索南京、闲置物品交换等活动。

大胖表示，他们最近也在开展“大学生对话打工仔”系列活动，“很多刚毕业的大学生想迫切地了解社会，我们想给他们搭建一个相对安全的环境，与一些已经进入职场的人进行对话，从而让这些刚毕业的大学生能够厘清将来想要做什么，避免陷入迷茫”。

# 小伙为“治愈”孤独开小酒馆

据《扬子晚报》