

封底故事

“放松,呼气,下压……”瑜伽老师授课的声音从夜校班传出来。一天当中,只有这一个半小时的夜校课时间,吴金环的生活才能得到片刻喘息。

自从去年济南洪家楼街道福润社区的艺术夜校开办以来,这间面积不大的活动中心就变成了夜校课的教室。作为夜校创办人,福润社区居委会主任黄钰统计发现,截至目前有800多人次在这里上夜校,其中女性居多,年龄集中在30岁到50岁之间。“我们刚开始都以为上夜校的年轻人居多,后来发现30岁以上的妈妈占绝对优势”。夜校让她们从妈妈和妻子的角色中短暂抽身,重新找回自我。

文/片 记者 李静 王开智

王荣香(37岁):  
有了属于自己的时间  
也有了兴趣爱好

王荣香在一家互联网公司工作,每天坐在工位前面对电脑,重复着朝九晚六的生活。除了工作,她的业余生活简单到不能再简单,“回家”。

自从结婚以后,王荣香就觉得自己角色转变了,她不只是一名女性,还是妻子,是妈妈,根本没有自己的时间了。

去年10月,王荣香接触到了社区办的夜校。其实,之前她有很多爱好,也想过去培训机构学习,但是不去的理由有很多。“课程贵,没时间,累……”因为社区办的夜校是免费课程,王荣香动了尝试的念头。

最初,她报了健身操课,跳到酣畅淋漓时,她感到久违的舒畅。

除了健身操课,她对夜校的很多课程都充满兴趣。杨彬今年52岁,是一名牙医,原本在夜校上瑜伽课,后来开始在夜校当旗袍课老师。看到杨彬每天都穿着自己做的漂亮旗袍,王荣香决定报名旗袍课。

“现在有了属于自己的时间,也有了兴趣爱好。”几个月时间下来,王荣香觉得自己现在是入门级“选手”。拿起电剪刀,在杨彬的指导下,她剪出一道弧线。王荣香做了一件旗袍给女儿带回家,女儿穿上以后,她开心得又蹦又跳。

“来学习旗袍制作的宝妈比较多,这是一种技能,一种爱好,也是一种解压方式。她们在繁忙的生活中静下心来做一件自己喜欢的衣服,穿上就特别有成就感。”杨彬说,“有时候发现,她们来的时候一种样子,出去的时候又是另一种样子,整个人都容光焕发的感觉。”

董念(42岁):  
想改变一下自己  
实现自我价值

在亲朋好友眼中,董念是一个成功的妻子,也是一个成功的妈妈。但董念却说:“我是失败的。”

这是董念第一次来上夜校课。她穿了一身黑色羽绒服,没有化妆,脸上带着些许憔悴。

在这堂育儿心理课上,常滢老师将水倒入一个被扎了很多洞的纸杯来进行演示。“当孩子的心是千疮百孔的状态,你给他多少,他都是接不住的。再就是,当妈妈自己就是千

上夜校的妈妈,找到家庭以外的生活

她们从原有的角色中短暂抽身,重新找回自我



在济南洪家楼街道福润社区的艺术夜校,王荣香在杨彬老师指导下做旗袍。

疮百孔的状态,也是没有办法去给别人的。很多妈妈,在家里是贤妻良母,对丈夫好,对孩子好,却忘了自己。所以,爸爸妈妈们养孩子,要先把孩子养好,让自己变得丰盈。”常滢表示。

看着水顺着破洞流出,听着老师的讲解,董念的手紧紧攥着,眼泪一直在眼眶里打转,“我感觉那就是在讲我的人生。”

由于丈夫经常需要出差,家里又有两个儿子需要照顾,董念决定“退一步”,她辞掉工作,当起全职妈妈。“一切以孩子为中心”,成了她的人生准则。

“我还是挺想出来的,在家里整天是家长里短、锅碗瓢盆。”这几年,董念干过时间相对自由一些的工作,但是孩子一旦有任何情况,她就得辞职。“我出去工作,孩子就放任自己,然后我就回去盯着他们。这个问题一直在恶性循环。”

最近一段时间,董念明显感觉“生活出了问题”。现在大儿子正在读初一,小儿子读五年级。大儿子进入叛逆期,加上爸爸缺乏对孩子的陪伴,所以父子两人很容易起冲突。即便董念每天和儿子在一起,也感觉并不了解他们。她几乎把所有时间和心思都投入家庭,但“家里鸡飞狗跳,几乎天天如此”,这让董念觉得心力交瘁。

她开始反思自己,终于鼓起勇气,报了夜校的育儿心理课。“我就是想改变一下自己,在教育孩子方面,我感到很困惑。”

这堂课上完,董念突然有一种跟社会脱节的感觉。平时,她总是在做家务和照顾孩子,偶尔刷刷手机、看看书,很少有属于自己的时间或单纯为了自己做事。

“我觉得自我的那个角色,确实是挺失败的。妈妈这个角色也不成功。我已经42岁了,到了这个年龄才觉得,人活一辈子,时间有限,不能完全没了自我。”董念说。

董念发现,很多与她同龄的妈妈在夜校上旗袍课、瑜伽课。她也想试试。“把孩子的问题解决以后,让

他们有自主性了,不需要我天天盯着了,我就有自己的时间了,我也想去实现自我价值。”

吴金环(47岁):  
开始调整生活重心  
给自己留出时间

过去,吴金环在社区做网格员,同事称她“工作狂”。现在她是老年日间照料中心的工作人员,为老人服务看上去轻松,却有很大难度。“跟老人打交道,不能让老人有任何闪失。”在工作中,她必须时刻保持谨慎。

工作总有结束的时候,但是家庭事务却无休止的那一刻。只要一回到家,吴金环的眉头就会皱起来。

“儿子7岁,一放学就得给他准备饭菜、辅导作业,还得做家务,一刻不得闲。没有自己的时间。”回家后的吴金环总觉得心情沉重,要同时扮演好妈妈和妻子的角色。“几乎所有的时间都是围着孩子转,围着丈夫转,围着锅台转。家里乱糟糟的,一进门就想收拾收拾。”

吴金环总是觉得自己的付出并未得到反馈,内心委屈,感觉有种“牺牲感”。有时候,她感觉窒息,情绪没有宣泄的出口。

夜校就办在她工作的地方,作为离夜校最近的“旁观者”,她发现68岁的瑜伽课老师涂淑俊,有着年轻人一般的体态。涂淑俊每天都很忙,但她并不是被家庭事务围绕,而是忙着练瑜伽、写字、旅行。“我觉得应该走出来,有自己的生活,坚持做自己。”涂淑俊表示。

瑜伽课成了夜校最受欢迎的课程之一。在涂淑俊看来,“现在大家处于快节奏的生活中,这些妈妈来上瑜伽课,可以在繁琐的生活中抽身,放松、静下心来。”

看到越来越多的人来上夜校,吴金环终于沉不住气了,铺下一张瑜伽垫,开始跟着老师练习,她觉得生活因此有了片刻的喘息。

自从生完孩子,吴金环的体重就一直处于140多斤,减不下来。周围许多人的声音,也让她失去减肥的信心。练瑜伽的这几个月时间,她减了近30斤。“家人一开始觉得我减不下去就算了,多花时间照顾孩子做做家务就行。后来看到我这么成功,就变得非常支持。”

自信,出现在她脸上。吴金环开始调整生活的重心,将三分之一时间留给自己。这天上班,她化了妆,穿了裙子。这些,她已经不记得多久没有出现在自己的生活中了。

妈妈们为何青睐夜校  
释放压力  
体会成就感

主理人说

主打年轻人的夜校正在吸引越来越多的中青年女性。

95%,这是深圳和成都的两位夜校主理人统计出的夜校报名女性比例,且大部分女性年龄在20岁到35岁之间。在社交平台上,许多中青年女性也分享了她们的夜校经历。插花、茶艺、滑板、古筝、摄影……精彩纷呈的课程深受女性喜欢。

在成都开办夜校的主理人小刘,从一开始便把目标放在30岁以上的职场女性和宝妈群体。小刘的主业是心理咨询师,在他的职业接触中,目前职场女性尤其是宝妈群体,有越来越多难以察觉的情绪问题,“有的是生活现状压力大,有的是家庭事业不如意,许多女性的自我认知不充分,经常不自洽,这都需要排解。”

小刘站在心理咨询师层面分析,人对外的社交心理需求是一直存在的,而夜校可以成为非网络世界的情绪出口。为这部分女性开设夜校课堂,小刘希望她们能在这里找到一个排解之处。

上夜校的妈妈们需要克服很多障碍,比如时间和精力。在济南洪家楼街道福润社区主任、艺术夜校创办人黄钰看来,妈妈们涌入夜校,并非都是“赶风口”。她说,现在女性对外形和生活品质的追求逐渐提高,加之工作压力可能较大,还有家庭需要照顾,在夜校可以通过运动来释放压力,而坚持也会带来一种成就感。

黄钰表示,后续会在艺术夜校的基础上进行拓展,设立一个“妈妈帮”志愿组织,形成一种链接,为她们提供服务和帮助。

黄钰说:“工作和家庭占据我们很大一部分生活,可能没有很多时间和空间去做自己。我们希望,女性朋友可以在这里重新找回自己,以更加积极的心态、体态去面对生活,面对工作,面对家庭,然后能够获得更大的幸福。”

本报综合



▲妈妈们在夜校上旗袍课。