



## 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着电脑，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，王荣香就觉得自己的角色转变了，她不只是一个女性，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，常淑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。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，要先把自己养好，让自己变得丰盈。”常淑表示。

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，终于鼓足勇气，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，一进家门就想收拾收拾。”

吴金环总是觉得自己的付出未得到反馈，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。

## □ 主理人说 妈妈们为何青睐夜校 释放压力 体会成就感

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，经常不自信，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



▲ 妈妈们在夜校上瑜伽课。