

2025 心事咨询室

# 二孩全职宝妈深陷自我怀疑漩涡 她该如何摆脱焦虑重拾自信?

专家建议:放下完美,以“万事只求半称心”的心态,在“偷得浮生半日闲”中找回自我

育儿焦虑、再就业困难和自我价值感缺失等是很多全职妈妈所面临的困境,本期来信者是一名二孩全职宝妈,曾自认为清醒、通透的她,在当了五年多的全职妈妈后,也陷入了焦虑和自我怀疑。

如何才能找回自信和自在?华南师范大学心晴热线负责人袁杰老师在回信中引导她换个思路观照自己的内心,允许自己时不时“下线”休整,在“偷得浮生半日闲”中找回被遗忘和被放弃的自我。同时,袁老师也鼓励其思考未来方向,以“万事只求半称心”的心态应对再就业焦虑,“放下完美,拾起生活!”

来信

■策划:林波  
■统筹:新快报记者 王娟  
■采写:新快报记者 徐绍娜

2025 心事咨询室

你的心事 我会听!

回信

主办单位:广东新快报社

协办单位:

华南师范大学心晴热线团队  
广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

## 来信参与方式:

①点击以下链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>

②邮箱:

xkjy202208@163.com

③扫码参加:



袁老师:

您好。我是一名二孩宝妈,去年刚生了老二。同时,我也是一名全职妈妈。在老大上一年级时,我从金融公司辞职,至今已有五年多。

最近,因为一些家庭琐事,我感觉自己情绪有点差,非常压抑。比如,在我感冒时,婆婆却连独立帮老二洗个澡都不会。比如,先生和婆婆一声不吭就外出,老二哭闹时,我听着他的哭声,看着空荡荡的家里,突然就很生气……

怀老二的时候,我已经39岁,是高龄产妇,经历了产检时的各种“惊险”,才

迎来了健康可爱的第二个孩子。我很感恩,但偶尔也会想,等到他成人的时候,我已经快60岁了。然后,心生忧虑。

当年,我选择辞职,一方面是因为公司离家比较远,每天上下班要在路上耗费近三个小时。另一方面也是因为我想亲自抓老大的学习,让他养成好的学习习惯。几年过去,老大温暖懂事,成绩优秀,我很欣慰。但其实在还没怀上老二时,有些时候我也会想,如果孩子大了,我想重返职场还能找到符合心意的工作吗?应该会比较难了。

现在,我几乎没再去想工作这个问

题了。曾经会花时间看大牌包并为买到一个性价比还不错的大牌包而兴奋不已的我,现在出门习惯了背帆布包和环保袋,觉得也挺好。但曾经我自认为已经“看透”的婆媳矛盾、婚姻问题,却在最近又带给我困扰,如影随形。

关于全职妈妈困境,我以前也看过一些讲述,并不太担心,觉得只要自己规划好,生活一样可以过得自在自得。但现在,我感觉自己没有以前那么淡定了,也不是自己一直以为的“清醒”和“通透”。

想问问袁老师,我是陷入困境了吗?有什么办法可以找回自信和自在?

尔也会想,等到他成人的时候,我已经快60岁了”。这么一想,你开始“心生忧虑”。

而且,让你烦忧的还不止于此。你说,曾经“自认为已经‘看透’的婆媳矛盾、婚姻问题,却在最近又带给我困扰,如影随形”。因为这些“家庭琐事”,你“感觉自己情绪有点差,非常压抑”。

比如,在你感冒的时候,“婆婆却连独立帮老二洗个澡都不会”。你本来生病不舒服,婆婆还这么掉链子,我能理解你此刻的情绪肯定不太好。一波未平一波又起,你“先生和婆婆一声不吭就外出”。当你一个人独自面对老二的哭闹时,你“听着他的哭声,看着空荡荡的家里,突然就很生气”。我能看到你此刻的孤立无援,以及烦躁和愤怒。更多的绝望,还隐藏在你使用的省略号“……”之中。

原来你一直以为自己“清醒”和“通透”,但现在,你感觉自己“没有以前那么淡定了”。不仅不淡定,而且你还陷入了深深的自我怀疑之中。曾经你并不太担心全职妈妈的困境,但是现在,你怀疑地问我,“我是陷入困境了吗?”

你的确从当初的“自信”“自在”和“自得”,一步一步地“陷入困境”了。于是,现在的你“几乎没再去想工作这个问题了”。

在来信的最后,你迫切地问我,“有什么办法可以找回自信和自在?”

的确有办法,但方向不是找回当初的“自信和自在”,因为当初与其说是“自信”,不如说是“过度自信”。你不需要从时间上回到当初,而是要换个思路,走回自己的内心。

除了“二孩宝妈”“全职妈妈”和“高龄产妇”这些角色,你需要找回被遗忘和被放弃的自我。比如,当你感冒了的时候,虽然“婆婆却连独立帮老二洗个澡都不会”,但是你可以试着放下对老二的关心和对婆婆的不满,不妨首先关心关心感冒的自己。你可以心安理得地休息休息,这是自己对自己的爱。至于婆婆不会独立帮老二洗澡,不妨放下自己

的完美主义,睁一只眼闭一只眼,婆婆马马虎虎、踉踉跄跄洗一下未尝不可接受。此时,婆婆没有功劳,也有苦劳。换个角度看,这也不失为婆婆学习给老二洗澡的机会。如果你当初能够这么想的话,说不定婆婆早就学会给老大洗澡了,那么给老二洗澡就更不在话下了。

如果你总是“亲自”出马不放手,婆婆不知如何下手也就不足为奇了。当你扮演着完美的“超人妈妈”的角色时,你先生和婆婆一声不吭就外出这个行为似乎也可以得到理解了。孩子不需要完美的妈妈,也不可能有完美的妈妈。你可以尝试放下自己完美妈妈的人设,回归普通且真实的妈妈角色,看见自己的感受、情绪和需求。当你先生和婆婆一声不吭就外出时,你可以打电话给你先生,让他尽快回家,表达你需要他的理解和支持。你也可以跟你先生或者婆婆换个班,请个阿姨也无妨,见缝插针地外出放风,透透气。妈妈不需要全天候营业,要允许自己时不时“下线”休整一下。

古人讲,“偷得浮生半日闲”;对你这位全职二孩宝妈而言,“感冒”可以是“半日闲”,“外出”也可以是“半日闲”。这“半日闲”就像学生的课间十分钟一样重要,正因如此,最近广州市中小学生的课间休息时间延长到了十五分钟。

你也可以思考思考自己未来的职业问题,不求完美地“符合心意”,“万事只求半称心”。你养孩子经验丰富,养出了“温暖懂事,成绩优秀”的孩子,未来孩子都大了,也可以尝试进入托管行业或创业。或许追求完美的你,五十多岁的时候,已经成了托管机构负责人。

祝放下完美,拾起生活!

袁杰老师  
2025年2月27日