

编者按

世人常以为母爱与生俱来，却忘了母亲并不是天生的身份，而是一场跨越人生四季的漫长修行。岁月留给母亲的，不只是流年印记，更是沉淀的感悟与悄然的自我成长。

从满怀期许迎接新生命的新手妈妈，到兼顾家庭烟火、温柔亦坚韧的中年支柱，母亲在目送与守候中，活出内心的平和丰盈。

母亲节来临之际，让我们走近不同年龄段的母亲，聆听她们的心声感悟，记录她们在身份蜕变中的成长。致敬每一位平凡伟大、向阳蜕变的母亲。

新手妈妈桑蕾 在志愿者与母亲的双重身份里 读懂“责任”

今年母亲节是桑蕾的第一个专属节日。今年2月底，她迎来人生新的角色，正式升级为新手妈妈。

一边是坚守9年、用温情守护“星星的孩子”的公益志愿者，一边是在育儿路上摸索成长、“打怪升级”的新晋宝妈。桑蕾在志愿者与母亲的双重身份里读懂“责任”，在公益坚守与育儿日常中收获别样成长。



桑蕾和女儿在一起。

1 首个母亲节心生恍惚，读懂“母亲”二字千钧重量

2002年出生的桑蕾，是鄞州区青年志愿者协会工作人员、“暖星益行”志愿服务团发起人。从16岁结缘孤独症儿童到现在，9年时间里，她集结近300名青年志愿者，深耕特殊儿童帮扶公益路。

随着女儿降临，她迎来属于自己的第一个母亲节。桑蕾坦言，这让她有种不真实的恍惚感：之前过母亲节，她是心怀感恩、致敬母亲的子女；如今身份切换，她是被祝福、被牵绊

的妈妈。

两个多月的育儿时光，她熬过无数凌晨，尝遍疲惫焦虑，也被孩子天真可爱的瞬间频频治愈。

“成为妈妈后，我才真正读懂了为人母的不易。”桑蕾感慨道，从前总觉得母亲口中“你小时候生病，我一晚上没合眼”的表述有些夸张，可轮到自己的时候，即便有家人帮衬，她也常常夜半难眠，掉过无数次眼泪。想起自己母亲当年独自照顾自

己，条件更为艰苦，她心底满是心疼与愧疚。

生活与心态也在育儿过程中悄然改变，她的作息彻底碎片化——吃饭一半放下碗筷照顾孩子、出门掐着点安排时间……曾经追求事事完美、立志要做个“满分妈妈”的她，也慢慢放下育儿的“标准答案”。“不再盲目较劲，学会与生活和解，才能拥有难得的松弛感。”桑蕾说。

2 一夜间读懂“长大”，在“崩溃”与自愈中学会担当

真正的长大，往往是在一瞬间。对桑蕾而言，不是独自带娃的辛劳时刻，而是孩子夜里哭闹时，她下意识忍住，不再张口喊妈妈来给自己帮忙，只想让长辈多睡一会。那一刻，她真切地感悟到：成熟，就是懂得体谅，默默扛起责任。

育儿路上，她也难逃“崩溃”瞬

间。桑蕾回忆，最煎熬的莫过于宝宝肠绞痛的日子。每到凌晨两三点，孩子便撕心裂肺地哭闹，小脸憋红、双腿蜷缩，“飞机抱”、排气操、热敷等方法都试过，但都无济于事。

“明知这是孩子在生长发育过程中的正常现象，但自己的内心仍深陷

拼尽全力却无能为力的挫败感。”桑蕾表示，此后，她慢慢学会自我调节，不再执着于立刻解决问题，而是放下焦虑、静静陪伴，陪孩子熬过成长的不适。从纠结“为什么做不好”，到坦然接受、一关一关闯过来，桑蕾在“崩溃”与自愈之间，褪去初为人母的稚气，愈发沉稳坚韧。

3 志愿与母爱的双向滋养，以共情守护“星宝”

常年陪伴孤独症“星宝”的公益时光，让桑蕾练就了十足的耐心与包容力。这份在公益路上沉淀的修行，悄然成为她从容育儿的底气与底色。面对尚不会言语、只能用哭闹表达需求的孩子，她少了些急躁慌乱，多了些细心观察与温柔安抚，从容应对育儿路上的琐碎日常。

“这份耐心是志愿服务送给我的‘育儿礼物’。”桑蕾表示，母亲的全新身份，也让她对孤独症患儿家庭有了更多的共情，深切体会到为人父母的

焦虑、疲惫与牵挂。

“为人父母后方知，每个孩子都是一个家庭的全部寄托。‘星宝’家长日复一日的坚守、煎熬与付出，远比旁人想象中更加艰难。”桑蕾深刻体会到志愿服务中“喘息服务”的重要意义。哪怕只是让特殊家庭的家长安心出门买一次菜、安稳睡一个午觉，都是一份暖心支撑。

9年来，桑蕾带领团队开展200余场志愿活动，精准服务80余名孤独症儿童，从社区科普破除偏

见，到户外陪伴融入集体，再到手工技能培训赋能成长，她始终奔走在前，用心为“星宝”探寻自立成长之路。

“母亲这个身份，让我成为一个更有同理心的志愿者；而志愿者的经历，让我成了一个更从容、更有耐心的妈妈。两个角色不是互相拉扯，而是彼此滋养。”桑蕾说，如果说以前做公益是“我想帮助他们”，那现在多了一层——“我懂他们”。

记者 马佳威 通讯员 刘钰沁

『全职妈妈』张月平

守好社区共享厨房

在邻里温情中活出

别样人生

提起母亲，很多时候我们首先想到的是，她是照顾孩子、默默付出的家庭守护者。而在鄞州区潘火街道海璟园社区，80后张月平在母亲这个身份之外，活成了另一道温暖风景。她既是温柔顾家的两个孩子的妈妈，也是社区共享厨房的暖心主理人，在烟火氤氲的灶台间，把母爱、热爱与担当，“揉进”每一份点心里。