

## 琐碎时间里的自我突围

王斌

我是一名高校“青椒”，入职3年，科研教学并重，职场压力大。

我是一位新手妈妈，宝宝1岁，人身自由有限，时间碎成渣。

我是一个“内外三好”的推崇者——工作中想做好老师、好员工、好同事；家庭里想做好女儿、好妻子、好妈妈。

我是一个“生活美学”的追求者，觉得跟品质、情怀、意趣、格调有关的事儿都特美好，不想放弃读书、写字、旅行、健身、追梦的时光。

怎样才能都兼顾到？哪有那么多时间！这大概是大家的第一反应，也是这些年来我一直不断摸索、试着想找出答案的难题。虽然离在家庭事业间游刃有余还有差距，但我的确找到了一些方法。

——好心态是1，其他都是0

有句经典的话：健康是1，其他都是0。在我看来，好心态才是1。心态失衡、情绪失控，很难维持长久的健康。任

何限制，都源自内心，因此想拥有时间，必先调整心态；想把握命运，必先掌控情绪。

要想有好心态，最重要的是摒弃付出感，它的确是“谋杀人类情感的首要元凶”。记得刚生完宝宝时，生产的剧痛和不顺，让我觉得爱人亏欠我太多，常常莫名愤怒；看到年近花甲的父母还在日夜照顾我，又深感内疚自责；想到怀孕期间也没停止努力但事业零收获，又异常焦虑烦躁。各种负能量在我体内横冲直撞，严重影响了产后恢复，也把家庭气氛弄得紧张压抑。

意识到自己的不对劲后，我开始尝试着把我的坏情绪写下来。一笔一画写的过程，其实是在帮助自己冷静反省，原来一切都是付出感作祟：觉得对家庭的付出比爱人多，觉得对父母的养育之恩回报太少，觉得对工作的付出与回报不对等。抛却付出感后转念想想，怀着宝宝时仍有对未来事业的积累，历经艰辛但最终平安诞下爱

情结晶，实现了父母作外公外婆的心愿，这是多美妙的事情！正应了那句话：一念成悦，处处繁花处处锦。

——黄金两小时专注  
做大事，零碎时间多线程做小事

有了好心态，还得有时间才能做成事情。为此，我翻阅了时间管理书籍，并结合孩子的睡眠规律，决定早睡早起，把一天中唯一的大块时间从晚上挪到清晨。利用孩子起床前的黄金两

小时，集中精力攻克科研难关。那怎么利用众多的碎片时间呢？比如边下载文献边回复邮件、边看新闻边做微运动、边听育儿广播边网购、边晒衣服边想工作计划等，总之目的是使身心脑得到放松、养精蓄锐，为在黄金时间高效做大事扫清道路。——做自己的心灵捕手，关爱内在小孩

许多女性在当了妈妈之后便失去了自我，把孩子当作唯一的精神寄托，为了孩子宁愿透支自己，这未必明智。家里那个可爱宝贝固然重要，但也不要忘了我们身体里那个需要呵护的内在小孩。这个世上最关键的人，不是孩子，不是父母，不是爱人，而是自己。只有学会理解和关爱自己，才能真正有能力去理解和关爱他人。

每个月我都会抽出至少一天作为自我日，放手让爱人全程带娃，我去彻底放松，做最想做的事。有时是泡壶茶静下来，倾听内心、梳理总结、自我疗愈；有时是去花店挑束鲜花，听着轻音乐整理书架、收拾书房；有时是跟志同道合的闺蜜们谈天说地，互赠正能量；有时是去游泳健身、看场电影、好好补觉。总之是用极简主义的生活方式与自己好好相处，增加心灵的张弛韧性，迅速恢复疲累的身体。

对于初入职场、初为人母的青年女性来说，上有老、下有小、中间有工作，难免要经历一段琐碎难熬的日子，但恰恰是这时候我们拥有的最多。从这些暂时的困顿中成功突围的我们，会更加坚强、优雅、成熟，我们的人生也会因此变得更加丰盛、辽阔和美好。☑

责任编辑 刘黎静

