



这届年轻人如何过母亲节

妈妈给我一份 不要清单

妈妈明确提出自己不想要的雷区，能有效避免我们每次作选择时掉坑。

□ 河樱

每年妈妈生日、妇女节、母亲节等重要日子到来前，当其他朋友都在构思要送母亲的必买清单时，我总是显得与众不同。因为，妈妈先给我一份不要清单。

你去年买的大狗仔，可别再整一个了，太占地方了，收拾起来让我很焦虑。

你以前买的多功能锅，太浪费了，和我爸平时做饭根本用不上，厨房里设施齐全。

在我家，妈妈心直口快，不留情面的人设万年不倒。这样挺好，她明确提出自己不想要的雷区，能有效避免我们每次作选择时掉坑。

与此同时，我妈很少主动提出她心仪的礼物。一方面，她和很多母亲一样确实不太在意子女馈赠的仪式感。另一方面，我在生活中就是一个追求尽兴而活、人生态度积极的人，平时看到喜欢的东西并不纠结，直接下单拥有，一旦对好吃的餐

□ 加利

2021年母亲节前三天的傍晚，我打开购物软件，输入“母亲节”三个字，瞬间跳出无数送妈妈必备好物，外加重点加粗的闪电发货、礼盒包装。对照着礼物攻略筛选一番后，我选择了一款标注着“妈妈最爱”的大容量空气炸锅，一个好评度极高的智能肩颈按摩仪，外加一束鲜花，便匆匆按下了付款键。

整个过程花费半小时。当时的我尚在毕业论文的海洋里挣扎，差点忘记母亲节的存在，直到在食堂听到同学讨论才猛然想起。好在快递还赶得上，我在当日发货截止时间前提交了订单，顺利踩在母亲节当天送达。

类似的情景，每年都会经历一两次，这

□ 白筒筒

互相被需要，是一份双向的礼物。

□ 逐犀

自从上大学离家，我已经出走了十几年。最近搬进了新房，收拾妥当，望着有家的感觉的出租屋，思来想去，大概就少了个妈，于是一通电话。我隐隐感到妈妈也在等待这个召唤，她当晚就收拾了出国用行李箱，第二天就去做了核酸，报告一出，登机北上，不需接送，利落程度不减当年送我上大学。

自从妈妈骂到，我的生活不说翻天覆地的，至少是蒸蒸日上。一日三餐有保障了，任何菜在她口中都是很简单的：白斩鸡很简单，只要电饭煲里蒸；清蒸江鳗很简单，超市就有卖活的，她甚至自带了不锈钢托盘和黄酒核桃芝麻等配料，现做了一批阿胶糕，冷却切片装袋，足够我吃两个月。

每天早上起床，就看见妈妈坐在客厅的沙发上，东窗透进的朝阳笼罩在她脸上，流动着温柔的光。她一边和我打招呼，让我吃桌上简单的早餐，一边手不停地织围巾。

我曾经花了很多精力探究，妈妈织毛线到底是真的喜欢，还是为了我好，这个问题对于很多做子女的来说，难度相当于妈妈是不是真的喜欢吃鱼头。经过多年的观察和考证，我确信一点，妈妈对于织毛线，有着一一种天赋和自豪感。看一眼图就能复制，一边看电视一边织也丝毫不影响手速，当我穿上她的作品招摇上街的时候，她会有荣焉。

妈妈回老家后，她坐的沙发位置，留下了一个坑，这是妈妈坐了两周、打完两条围巾的见证，除了规定动作的蓝围巾，她还自选拆了一条旧的白围巾，重新织了一遍，这样会更松软。

完工后，妈妈给两条围巾拍照、发朋友圈。临近母亲节，竟是妈妈送了我礼物。虽然天气开始转热，但我已预定了冬日的温暖。

逢年过节给父母送什么礼物，对年轻人来说是一道难题。尤其不在父母身

厌其烦欣赏细微的布置，兴致勃勃地问我每一个摆设背后的故事。对她而言，家里的空间构造，不是物理意义的存在，而是温情与人味凝结起来的“故事场”。了解这些故事，才能获得心安的熟悉感。

新冠肺炎疫情期间，妈妈期待看到一个依然活得阳光有力、追求自我意义的女儿，也更期待随时听我同步分享四季流转中时光留在家庭里的崭新故事。

这种同步感所蕴含的快乐，也体现在彼此兴趣爱好展示与碰撞中。几年前妈妈过生日时，我给她送过平板电脑，但她表示不太习惯小屏幕看剧。最近，妈妈想看我安利的两部网剧，就使用我的账号登录看剧。

我发现她保持每天一集的节奏，于是通话时提了一嘴：呀，那部网剧你是不是都刷到第七集了？这句话让妈妈来了兴致，打开话匣子滔滔不绝聊了好久。

曾记习惯于在家看剧只和爸爸实时吐槽的妈妈，瞬间开启了与我同步追剧+口头弹幕模式。她还开玩笑问我：这是不是你们年轻人现在常说的“云影院”聚会？

远程示爱，你又突击尽孝了吗

次是母亲节的“打卡”礼物，上一次是春节前夕密集的年货大礼包。闲暇时刷微博，发现像我一样的年轻人并不少：很爱自己的父母，但情感表达比较含蓄，又常年在外难以成为“贴身小棉袄”，于是便在节日期间对父母进行集中式关爱。其中最典型的表现，就是大批量的网购和清购物车，远程用物质来传递爱。这一行为甚至拥有了特定名词——突击尽孝。

当代人偏爱仪式感，没有父母不喜欢子女的孝心礼物。妈妈打来电话，嘴上念叨着“哎呀你怎么又给我们花这么多钱，下次不许买了”，但我还是能从她比平时略兴奋的语气中想象出她上勾的唇角，话语间的欣慰是藏不住的。

我满心欢喜地觉得“突击尽孝”效果不错，现实却给我展示了更真实的一面。暑期回家时我发现，原以为使用频率很高的空气炸锅，在柜子的角落里落了厚厚一层灰，按摩仪更是被塞在深处找不到。

妈妈需要的不是礼物，而是被需要

边，谁都知道，父母并不缺某件具体的东西，缺的是你不在身边。这时候，礼物的精神价值大于实用价值。

对我妈来说，她需要的不是女儿能给她带来什么，而是女儿虽然长大了、独立了，却依然需要妈妈。作为女儿，如何让她获得满满的“被需要感”，又恰到好处、有益身心，就是一件充满智慧的事。

有的“被需要感”，是妈妈感觉依然能给予子女带来帮助。织毛衣这样的传统手艺，轻体力，我妈还坚信能预防阿尔兹海默病，更重要的是，在这个过程中你需要和她不断沟通，聊聊新款和流行色，选选扣子，增进交流。

类似的事情还有：在视频聊天时，妈妈有时会兴致勃勃地谈起，又买到了什么好吃的，那我就接下话茬儿，给我来一份呗，她立刻下单，之后等待快递和我怎么吃的交流，时间会长达几天甚至几周，我在生活中遇到某些小困惑时，油焖笋怎么烧，薄荷怎么从土培变成水培，我妈从理论

互相串门，一起吃吃饭聊聊天

息，而这条信息的上一条或下一条通常就是妈妈生日快乐。生日的前一天，妈妈会在我放学后带我去订她的生日蛋糕，选的都是我喜欢的款式。结账之后我总是会叮嘱店员，一定要在蛋糕上写上，祝妈妈生日快乐！红色的字写在白巧克力做的牌上，那是对仪式感最早、最具象化的认知。

我曾几次试探地问妈妈，想怎样过母亲节和生日，她总是说：你和妈妈在一起，怎么过都是好的。这个回答在很长一段时间里，都没能解答我的疑问。直到外婆去世，妈妈哭着对我说：妈妈再也没有妈妈了。这句话普普通通，却让我真正地明白了些什么。

长期以来，我都认为，母亲节是母亲过的节日。其实不然，母亲节也是所有有妈妈的人过的节日。因为这个世界上还有一个人，我们可以喊她“妈妈”，所以我们要感恩、要庆祝，要感到幸福。这是我明白的第一件事。

我明白的第二件事是，母亲节重要的是和谁过，而不是如何过。仪式感是我和我的家人都缺乏的东西，我曾以为那句“你和妈妈在一起，怎么过都是好的”只是妈妈一言以蔽之的敷衍，实际上却是源于内心的大实话。在这一天她需要的就是我，唯有身份与她共度节日的人。而在这一天具体说什么、做什么，又有多么重要呢？

由此，我觉得这创意十分可行。被疫情切断线下见面的日子里，我也依然要让妈妈感受到“同步相聚”的喜悦。比如平时出门遛狗、踏青、打卡有趣小店、刷刷观影，我完全可以让妈妈同时获得一种“在场感”“参与感”，而不是滞后的补课、干瘪的汇报。

随着年龄增长，个人与社会接触面不断延展，我渐渐明白，你直接接收的表达不能作为处理人际关系的唯一依据，尤其在亲密关系场中，若过分依赖“表面信息”，则很容易掩盖彼此真正的精神需求与缺口。

像我一样远离家乡、在大城市成家立业的年轻人，平日完全靠视频通话、微信信息与妈妈保持联系。妈妈对子女的感情需要，往往会以无比低调、委婉、黯淡的方式潜藏在看似不经意的话语间。你不留心，就听不清，看不见。

对于我，每年母亲节给妈妈送祝福，既是探索她心灵需求的过程，也是以自己的成长刻度，追随妈妈人生坐标的过程。小时候，你以为一件礼物就代表一个节日的意义。可等到长大后方知，那是你更走近另一颗心的开始。

健忘、短暂性记忆。实际上，对爸妈的爱从来都不应只花钱不走心，为贪图一时心安理得盲目送礼物。

从那之后，我开始有意识地更多关心父母的日常。妈妈喜欢的电子书还够不够看，爸爸居家办公的腾讯会议能否搞定。距离今年母亲节还有大半个月时，我不再卡着时间网购，而是提前准备好了礼物。聊天时得知妈妈梳子坏了之后，提前定制好刻名的黄杨木梳，估摸着该补充的大批艾灸草药包，下一个季度的电视视频会员卡。我还放了一双出差时偶然获得的工人纯棉手套，虽然不值钱，但我想妈妈一定会在种菜时戴着它。

对于我而言，母亲节的重要性还在，代表爱意的礼物也不能少。但向妈妈表达爱，不能全靠“突击尽孝”。多增加一些日常的关心，了解她们的真实需求，投其所好而非给自己所要，或许才能真正远程送达对妈妈的定制版孝心。

有的“被需要感”，来自妈妈学会了现代生活的新技能，而不必麻烦子女。和同龄人相比，我妈拥有丰富的出远门经验，她能独自坐飞机，能在大城市坐地铁畅通出行，能熟练地运用家里的一切数码产品和智能家电，更是一个网购达人。妈妈在家用一部智能手机掌控我爸和小狗的吃穿用度时，颇有运筹帷幄、决胜千里的风范。

这些技能，最初是我上大学时寒暑假回家教她的，她掌握了原理，学会了举一反三，就不掉队。如今，哪些电商平台买菜便宜，小区团购如何参与，她比我熟练。妈妈身体不好，于是，她还学会了在如何网上预约挂号，她是那么不愿意麻烦我。

儿女不在身边，我暂时无法改变这种无可奈何，那就面对现实，和她共同远程创造愉悦的家庭氛围。妈妈不需要我的礼物，需要的是亲情，女儿何尝不是。互相被需要，是一份双向的礼物。

不过母亲节这一天的传统项目也不是没有。在我上学期间，我妈平日最大的爱好就是逛商场，不一定买，但一定要楼上楼下、仔仔细细地看个遍。逛商场她很少约人一起，长期以来我都是她最主要的陪同人员。母亲节那天更不例外，不仅要陪同好，还要对每一件她挑选的商品积极发表评价和感想。一天下来，她乐呵呵，我累得呵呵。

如今她很少再出去逛商场，一是嫌累，二是网购发达，不管是看还是买都比亲自去方便得多。拥有平板电脑之后，天下仿佛尽在她的掌控，各大店铺随意参观，眯上了随时下单，更不用反反复复地听那句“喜欢可以试一下”。妈妈说，网购是真的方便，妈妈还说，只是没有儿子陪着了。

工作之后，独自居住，虽然和妈妈同城，但见面的次数明显减少了不少。忙时，我们会互相串门，与我吃饭聊天代替了逛商场，成为我妈如今最喜爱的活动。你小时候，经常跟妈妈一起，类似这样的话逐渐变成了我们闲谈的一部分。看得出，她在回忆过去时是快乐的，当下与我在一起亦是快乐的。

陪伴是不会过时的。最简单的礼物，也永远是妈妈最需要的。无论是母亲节、她的生日，还是每一个最平凡的日子。



扫一扫 看视频

视觉中国供图

这个母亲节我想说，你的爱不要太汹涌了

看似一件件衣服、一顿顿美食，实则是我和母亲不同频的往日时光，我们的互不了解。

□ 雪霏

母亲很爱我，但她对我的爱似乎多了一些弥补的成分。每周总有那么五六天，我的手机会被她轰炸。除了吃了吗、睡了吗、工作忙吗，就是衣服和鞋的照片，问我是否喜欢，是否想买。回到家，总是能看到她寄来的各种快递。我在北京工作，最近爸妈从老家搬到了燕郊，坐公交单程只需1个半小时，她的爱更汹涌了。每次从燕郊回京，我的包都会被母亲装满零食、水果。偶尔我因为工作回不去，她就会带着在家中做好的美食，来到我的住处，把冰箱塞满。

她总是不吝为我付出，我却无法接受得心安理得。我已27岁了，自认为可以把自己照顾得很好。本该是回馈父母的年纪，怎能一直享受他们的给予？更何况，母亲带来的许多东西我真的不喜欢，也不需要，又弃之可惜。

朋友们说这是幸福的烦恼，不过我还是想趁着今年的母亲节，和她好好谈谈。我列了个表，上面详细记录了我的喜好：爱吃苹果草莓，不爱橡果葡萄，适合穿长裙，不适合短款上衣；习惯早上洗头，走路喜欢踩同一色系的方砖。同时，我还准备了一份成长简历，罗列了近百件印象深刻的趣事。我打算在谈话时，把这些一并交给母亲，和她重新介绍自己的成长与生活。

有的人觉得这么做多此一举，妈妈怎么会连孩子的生活习惯都不知道，可我认为这无比重要。

我和父母共同生活的记忆停留在小学六年级，六年级后，我被送到了黑龙江省大庆读书。我的家乡在同省的大兴安岭，是一个偏远的山区，教育资源并不好。送孩子去外地念书，是那些年当地家庭的普遍选择。那时从大兴安岭到大庆，坐火车需要近10个小时。我每年只有寒暑假才能回到家乡，和父母团聚。虽然他们长期不在身边，我依然生活得很开心，妈妈对此却有些后悔。她曾说，感觉我们之间不再像从前那么亲近了。她想要加倍对我好，弥补缺失的爱。

同样的时间，同样的相处模式，为什么我们的感受如此不同呢？或许缺乏沟通是重要原因。或因为分隔两地，生活交集变少；或因为代沟加深，我很少再和他们分享生活琐事。妈妈只听到我说“很好，没事”，却无法真切感受到我的成长与快乐。

罗列喜好，编写成长简历，并非冷冰冰的文字与质询。我想做的，其实是用这种最直观的方式，让她更多地走进我的生活。其实哪有什么幸福的烦恼，那些所谓的我不喜欢、不需要的东西，都是我曾经提到过很喜欢的。只不过时间久了，或者喜好变了，那些东西连我都忘了，妈妈却记在了心里。它们看似一件件衣服、一顿顿美食，实则是我和母亲不同频的往日时光，我们的互不了解。

我想让妈妈看到我的变化，想和妈妈说说，我不再是从前那个需要大人照顾的小朋友，我可以很好地独立生活。我希望让她知道，我很感谢她，让我有机会接受更好的教育。我从未认为妈妈对我有所亏欠，她并不需要弥补，我也不想用爱如此汹涌。同时，我也想用妈妈说说她的喜怒哀乐，分享她的变化与需要。最重要的是，让我们彼此都知道，我很爱她，她也爱我。

内啡肽是一种天然止痛药，也是运动使人快乐的原因。当我们活动或者锻炼身体时会释放这种激素。陪母亲进行适合她健康水平的体力活动，比如散步、园艺、广场舞、瑜伽等，都能让母亲感觉积极有活力。

血清素又叫5-羟色胺，它是一种当我们与他人建立联系、做了一些有意义的事情、对自己感到满意骄傲时会激增的一种神经递质，它能调节心情、食欲与睡眠。想提高母亲血清素水平的方式有很多种，可以是更多的接触，包括见面、打电话、发消息，也就是保持稳定的接触频率，也可以带母亲参与一些有意义的活动，如志愿活动，还可以与母亲进行一些创造性的活动，如一起绘画、做手工等。

皮质醇是在我们感觉到压力时会释放的一种激素，从长远视角看，皮质醇过高会严重损害身体健康。而随着年龄的增长，我们会对皮质醇越来越敏感，所以我们要帮助母亲管理皮质醇水平。我们可以想办法减轻母亲的压力，比如分担母亲的家务，友善地对待他人，与母亲分享我们的成就和喜悦，让母亲对我们感到放心与骄傲，都有助于减轻母亲的压力。

庆祝母亲节的方法不只是送康乃馨、写贺卡和发红包，我们可以运用神经科学的研究结论，科学而精准地送上一份并不复杂的大礼，帮助母亲管理5种快乐激素。这份礼物不仅可以用于母亲节当天，也可以在以后的每一天身体力行，用我们的实际行动感受无需索取、不求回报的母爱，让母亲感受到爱意，一种像温热的牛奶和甘甜的蜂蜜一样美好的爱意，让母亲体会持续的幸福。