

煎饼果子加咖啡

“今天要一杯冰拿铁,再来一个双蛋脆饼加鸡肉的煎饼果子。”陈上上在门口小店下好单,径直走进 MamaPro 的共享会议室。这是她的早餐,也是开启一天工作的“仪式”。

陈上上有好几个身份,她是两个孩子的妈妈,是上海市广博进修学院的新任院长,也是 MamaPro 的创始人。“辞去高校的全职工作是一种无奈的抉择。”成为妈妈后,陈上上一直希望能在工作与家庭两方面都全力以赴,现实却是“两边都有亏欠”。2020 年,她有了二宝之后再回归职场,精力更加不够了,全职妈妈似乎是当时最好的选择。这一选择或许换来了更充裕的育儿时间,却失去了另一种社会连接。陈上上发现,育儿焦虑慢慢蔓延至整个家庭的亲密关系上,令她反而失去支持和自由。

“反正你在家,这些事就该你做。”“你都不工作,为什么还照顾不好孩子?”“你天天在家能有什么压力?”“不要在朋友圈晒太多娃,显得你无所事事。”听到身边做了妈妈的朋友们的吐槽,陈上上感到,无论曾经是何种职业,无论家庭背景和经济实力如何,相似的质疑和评价成为许多全职妈妈或者暂时离开职场的妈妈们共同面临的压力。

这些压力,加上对孩子成长的未知和期许,逐渐幻化为一种指向自我的质疑。“妈妈们有需求!”机缘之下,2020 年底,陈上上决定突破自我,她接手了一家名为“广博进修学院”的机构,探索为有同样困惑的妈妈们赋能。这间创办了近 30 年的非营利教培机构,也因此迎来转折点。广博进修学院曾是一所“夜大学”,一度辉煌,但随着社会发展和教育的普及,成人学历培训市场逐渐萎缩。陈上上接手后,决定利用学院资源打造“职场妈妈互助共学社区”。

在上海市妇联的支持下,MamaPro 正式启动,吸引了近百位职场妈妈参与。“妈妈们的需求”究竟是什么?从个人感受和直觉到真正为职场妈妈画像、定位需求,MamaPro 调研发现,受访职场妈妈年龄大多在 30 岁以上,80% 为独生子女家长,孩子年龄比较平均,分布在 3 岁以下婴幼儿时期、学前教育阶段和小学阶段;妈妈们从事的职业以教育、金融、服务业为主;焦虑和心理压力、时间管理和精力分配是职场妈妈们面临的最直接挑战,但能够通过自我调整得到改善;同时,教育环境、家庭支持、夫妻关系、职业发展,是大家面对的现实环境,需要职场妈妈们与家人、学校、社区进行良好的沟通和互动,建立一个强大的外部支持系统来减轻妈妈们的负担。

“MamaPro 就要成为这样的存在。”2021 年开始,学院通过线上、线下的方式,针对妈妈们的需求和困惑,开展心理学、亲子教育、家庭协作等活动与课程。2023 年,学院对原有教室进行改造,升级成为多元社区空间。新空间不仅带来了“煎饼果子+咖啡”等奇妙早餐配方,还有“妈妈版 We work(共享办公空间)”,同时也是孩子和妈妈的书房。原来的教室被改造成多功能教室、室内运动空间、自习室等等,校区走廊随处可阅读,随处可小憩。情绪管理课、亲子教育书友会、家庭协作工作坊……社区“菜单”也越来越丰富。

“再就业天团”

陈上上的煎饼果子刚咬了两口,合伙人就陆续到了。“你看她们,背电脑来的,抱着娃来的,抓着咖啡来的,什么样的都有。在这里,迟到一些,早走一些,没有人会评价什么,因为大家都是妈妈,什么状态都能获得理解。”

丁洁丽、陈怡芸、梅桢都是陈上上的朋友,大家的孩子也差不多大,这一缘分让友谊有了新的连接。在 MamaPro 为职场妈妈赋能的早期课程和活动中,几位好朋友被“抓”来帮忙,帮着帮着,变成共同的事业。

“我本来是个工作狂。一点都不夸张地说,工作令我快乐!”陈怡芸是一位媒体人,生娃之后为了更自由地支配时间,开始着重运营自媒体。“结果发现根本不可能完美平衡。”她翻出朋友圈里的一张照片:那天是除夕,儿子像考拉一样挂在陈怡芸身上,她一边哄儿子,一边开着电脑干活。“那时候,我都接别人



上海妈妈升级群

本报记者 易蓉

几乎每个职场女性在成为母亲之后都会陷入相似的困境——职场与家庭难以两全,努力过后却发现,两边都有亏欠。这种愧疚和压力积聚焦虑,常会慢慢变成消融自信的自我质疑,令妈妈们陷入无力和孤独。

在上海,一群年轻的妈妈创办了“MamaPro”——一个多元的实体空间和线上社群。“Pro”在英文里意为职业选手,以形容做事专业。MamaPro

颠覆了大家对传统妈妈群的认知。想象一下:教室里,孩子们围坐在小桌前,正在游戏俱乐部里折腾桌游斗智斗勇;旁边一间教室,几位妈妈正在做瑜伽,享受正念冥想带来的能量;另一间教室里,妈妈们正在学吉他,唤醒音乐细胞,想要实现弹唱自由……

这岂不是传说中的“甩娃”育儿乐园?事实上远不止于此,这是属于妈妈们的新事业。



社群组织的音乐教育



社群举办的亲子会



社群衍生的妈妈吉他社

干不了的活,有谁除夕还愿意加班?”如此努力,只因自己妈妈的一句话让她破防:“儿子三个月的时候,我妈跟我说:你得要工作啊!”即便工作是主动选择,也难敌亲妈的一句善意提醒。“这话让我很受伤。似乎女性生育之后不工作,会有羞耻感,会被社会抛弃。而且说这话的是亲妈,你也知道她是‘为你好’。”

几个伙伴都能共情陈怡芸的这段感受,无论大家来自哪里,似乎生育之后,原来的职场甚至家庭都会形成一种刻板评价。“我们不想被挤压,所以需要抱团。从一个人的需求汇集成一群人的需求,耕耘好这片土壤,为身边的人赋能,也希望转变一点社会风气:女性应该被允许有这样的自我期待,我们想为自己构建氛围、机会、秩序,逐步推动到达理想。”梅桢说。

曾经有一位妈妈,做全职太太多年,十几年没有工作过了。她深受丈夫家暴折磨,也一度寻求专业援助,但即使离开了家暴阴影,依然没有勇气重新出发。后来在 MamaPro 相关主题的沙龙上,她认识了陈上上,加入

MamaPro 的线上群。人生从此打开一扇门,不仅有新知,更有支持。松弛的氛围下,她开始走出家庭,参与各种志愿服务,既找到了一个可以喘息的机会,也在活动中重新找回了自我。后来的故事顺理成章,她鼓起勇气重新找到一份工作,变得独立和自信。

“这件事有点极端,但是给了我们很大的鼓励。”陈上上觉得,大家都因此更清晰地感受到女性有多么需要社会的接纳和支持,尤其是那些离开社会的妈妈,需要有一片缓冲地带、一种渠道帮她回归社会。“我老公曾一度觉得,在家的我非常不开心,他说我都枯萎了。所以他很支持我,还开玩笑说,我们是‘再就业天团’。”陈怡芸笑着说。

山区女孩的卫生巾

与其他机构的课程和活动不同,MamaPro 形成一种“共创”“共益”的模式,把“一个人的需求”变成“一群人的需求”。许多活动由社

群成员发起组织,围绕妈妈们关心的场景开展,例如“背奶妈妈”回归工作的过渡、寒暑假发动“宝藏家长”开展互助育儿托管、如何做个“斜杠创业妈妈”、全职太太的就业准备等等。陈上上介绍,社群鼓励有相关经历、经验的妈妈来当“主理人”,自主设计活动、引领同伴,逐步发挥出职场妈妈们参与公共生活以及社区治理的积极性。

“Yue 己”是社群孵化的家庭成长项目,已经成为社群里成熟的品牌。最近,“Yue 己”发起一场女生关爱活动,带着孩子们一起为山区女孩创绘一份《Yue 经友伴指南》,帮助她们认识自己的身体,了解青春期带来的变化。这一切缘起于“沪漂”家政阿姨莲姐。开头非常有戏剧性:莲姐是丁洁丽的家政阿姨,她总是攒着周末、假日,然后一次性放个长假。放假的莲姐总是失联,怎么也联系不上。丁洁丽很好奇,也担心莲姐安危,后来才知道,莲姐失联期间是到广东连山区做义工去了,那儿有个儿童福利中心,住着许多“事实孤儿”,虽然父母没有双亡,但家庭没有能力或没有意愿抚养他们。过去十余年,莲姐资助着其中一些少数民族孩子,并在休假的时候去做义工。

“了解到‘失联’的真相,我们所有人都傻眼了。大家都被莲姐感动,也想要做些什么。”从莲姐处得知,由于经济条件落后以及缺乏早期科普,有些大山里的女孩在十多岁的年龄,就因为为例假期间不正确使用卫生巾得了妇科疾病。于是,这群上海的妈妈发起“关爱 Yue 季计划”,大家联合上海市蒲公英教育发展基金会,为儿童福利中心 30 多位女孩募捐了一年用量的卫生巾物资。

故事并没有完结。MamaPro 的空间里,最近迎来新的主理人——两位志同道合的好友、致力于儿童性教育的妈妈孙琳和谢毅敏。她们发起了一场性教育主题的成长营。陈怡芸感慨地说:“我就是从走廊经过,看到孩子们在很快乐地做游戏,原来性教育是可以如此有趣和开诚布公。我们能不能用这样的方式,为山区的女孩科普青春月经初潮的知识呢?”

她的想法很快得到支持,伙伴们立即行动起来。《Yue 经友伴指南》正在共创中,大家希望伴随物资,这些涌现创造力和同理心的陪伴也能为山区女孩们带去成长的收获。

老商厦的新生态

MamaPro 所在物业位于浦东南路南浦大桥下口,原本是一栋综合商厦。上世纪 90 年代,随着浦东大开发和南浦大桥的建成通车,这里成为塘桥居民的生活地,综合商厦曾一度集纳餐饮、购物等业态,成为居民聚集的一站式消费地标。电子商务兴起后,大型百货商厦纷纷调整经营模式,小商厦也面临挑战。

陈上上还有一个身份——这栋物业的运营者之一。随着城市商业业态调整,如何重新为这类楼宇空间找到新的业态,也是一个家庭事业体赋予陈上上的探索命题。“一栋物业也是一个生态,如果入驻的商户、团队都有共同的价值观,业态上还能形成联动,或许是一种很好的管理方式,也能成为城市更新、社群经济的样本。”

现在,MamaPro 的课程和活动已覆盖女性发展、正念养育、项目化学习、自然教育等多个方面;社群成员已经超过 500 人,大多数是职场妈妈,也有创业妈妈、自由职业妈妈和全职妈妈,此外还有少数爸爸参与。线上社群很大,也有不少“弱联系”的“潜水”妈妈或爸爸,他们对 MamaPro 的各类尝试,是一种中立的观察者和直接反馈的提供者。陈上上觉得,大家都是宽容的、友善的、客观的,有相似的价值观念,因此可以做到“聚是一团火,散是满天星”。

培育这些“星火”,为 MamaPro 提供低成本场地支持,让社群项目以公益的价格运维,陈上上做出了尝试。但她希望更进一步,找到具有经济价值的底层逻辑,解决 MamaPro 发展的“痛点”,通向可持续、可复制的“共益社区”。

陈上上和伙伴们有共同的愿景:这个社区能成为“大院式集体育儿”的试验田——在这一生态里,妈妈们的人生可以拥有“多棱镜”,能成为各式各样的“斜杠女性”,找到新的起点和起飞的“第二曲线”。