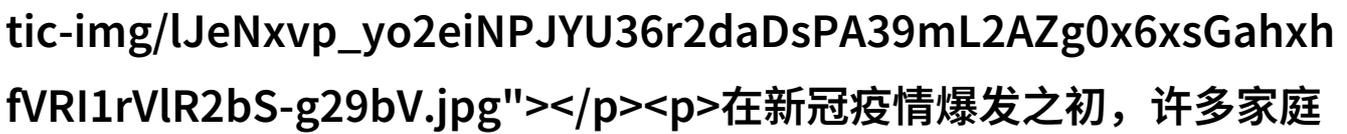


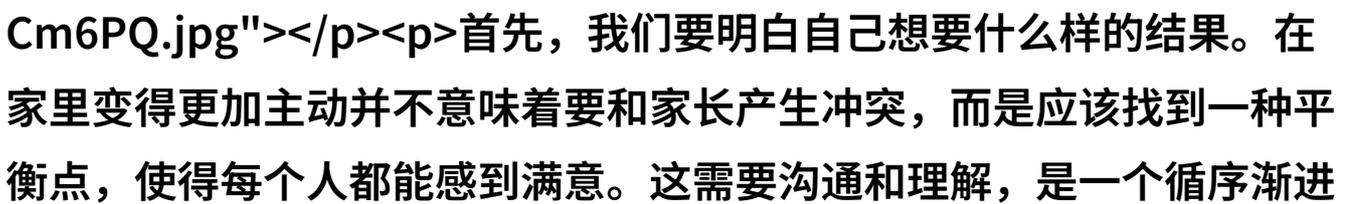
家庭管理-疫情期间拿下老妈从挑战到和谐

疫情期间拿下老妈：从挑战到和谐的转变

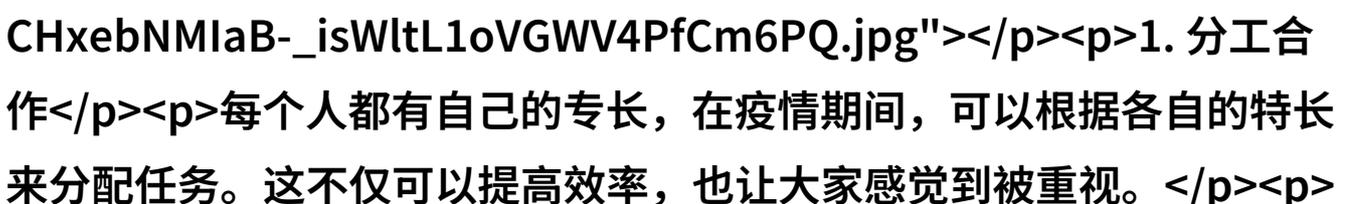


在新冠疫情爆发之初，许多家庭成员被迫停工或远程工作。对于一些年轻人来说，这个时期也成为了“拿下老妈”的绝佳机会。这个表达源自网络流行语，指的是年轻一代在父母眼中实现了某种成就或者控制力提升。

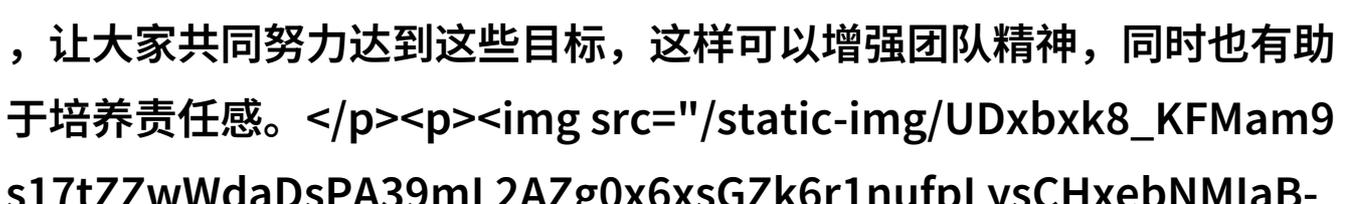
一、准备阶段


首先，我们要明白自己想要什么样的结果。在家里变得更加主动并不意味着要和家长产生冲突，而是应该找到一种平衡点，使得每个人都能感到满意。这需要沟通和理解，是一个循序渐进的过程。

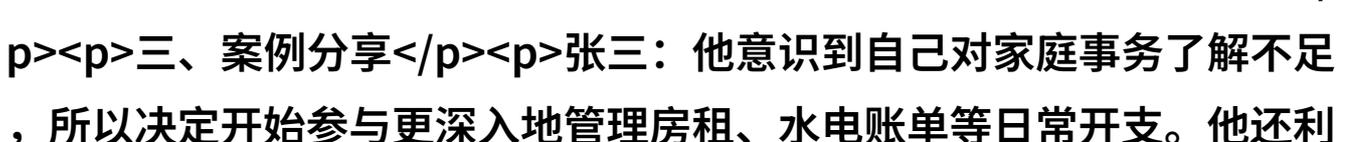
二、实施策略


1. 分工合作

每个人都有自己的专长，在疫情期间，可以根据各自的特长来分配任务。这不仅可以提高效率，也让大家感觉到被重视。


2. 设定目标

与家人一起设定短期和长期目标，让大家共同努力达到这些目标，这样可以增强团队精神，同时也有助于培养责任感。


3. 定时交流

保持开放的心态，不断地交流彼此的想法和感受，解决问题之前尽量避免误解。如果有必要，可以寻求专业心理咨询师帮助处理复杂的情绪问题。

三、案例分享

张三：他意识到自己对家庭事务了解不足，所以决定开始参与更深入地管理房租、水电账单等日常开支。他还利

用空余时间学习如何进行基本修理工作，比如打灯泡或清洁厨房。通过这样的积极行动，他不仅帮忙减轻了母亲的负担，还赢得了全家的尊重。

李四：她发现自己对健康饮食很敏感，但同时也知道很多同龄人可能缺乏这方面的知识。她开始尝试各种健康食谱，并将它们分享给整个家庭。此举不仅为她的身体带来了好处，也激励了其他家庭成员改善饮食习惯。

王五：他决定负责照顾他的小弟弟妹妹，提供教育支持并鼓励他们继续学习。这种行为虽然看似简单，却显示出他作为大哥的大度与责任心，为全家树立了一面良好的榜样。

四、总结

疫情期间拿下老妈不是简单的一个命令，它是一个逐步建立起来的人际关系协作机制。在这个过程中，每个人都能发现自己的价值，并且通过相互帮助来克服困难，最终达到一个新的生活状态——更加团结、高效且幸福的一致性。

[下载本文pdf文件](/pdf/465773-家庭管理-疫情期间拿下老妈从挑战到和谐的转变.pdf)