

愿你出走半生，归来仍是“少女”

可可·香奈儿曾说：“不要惧怕眼角的鱼尾纹，那每一道皱纹都是一个精彩绝伦的故事，璀璨着你与众不同的人生。”其实，真正的“少女感”跟年龄没有关系，它是“深谙世事仍保持天真”，或者说“历尽千帆还初心不改”。“少女感”应是不刻意的、不需要借助外物来“扮嫩”，而是内在的天真、轻盈与从容，是一种向阳而生的蓬勃力量。这并不是梦，而是女人可以给予自己的礼物。

■ 胡杨

不是我不明白，这世界变化快。不知从什么时候开始，赞美女性的高级词汇从“大女主”变成了“少女感”，如今似乎许多女性都对这三个字趋之若鹜，而没有“少女感”正成为中年女演员甚至不少女性的危机。

什么是“少女感”？我看到的最好答案是：“我心目中美好的少女感，不是沉浸在Hello Kitty 的公主梦里长不大，而是对世界充满好奇心，对生活保持热爱。即便经历了生活的琐碎，仍旧能在一地鸡毛中找到积极鲜活的生命力。”其实，真正的“少女感”跟年龄没有关系，它是“深谙世事仍保持天真”，或者说“历尽千帆还初心不改”。

章子怡呼吁：别再营销消费“少女感”了

最近电视连续剧《上阳赋》热播，原本一部“大女主”戏，一上映却频遭网友吐槽，说章子怡饰演15岁的上阳郡主缺乏“少女感”。对此章子怡反驳道：“《上阳赋》片方和平台别再消费我、营销‘少女感’了！‘少女感’没有什么不好，但请别强安在我身上！我演王儼的时候38岁，下个月我42岁，这两个数字哪个跟‘少女’有关？接到剧本的那一刻，我就知道要跟阿妩一起成长和变化，观众是需要一个清静的环境去了解和认识‘她’。我是本本分分地塑造角色，其他对我的消费大可不必！”

我的资深影视迷朋友芳同学坦言：“许《大秦赋》张鲁一40岁演13岁，那《长阳赋》章子怡38岁也可以演15岁。章子怡小脸依然精致，演技在线，剧也很好看，一水儿的好演员，比那些油腻的小鲜肉、整容脸的剧好看太多了。”

实话说，我越来越不爱看国产电视剧了，满屏都是整容脸、少女派，女演员的辨识度越来越低，引起我的审美疲劳甚至是反感。而近些年影视推广中乱用噱头、投其所好以索取观众这个“大众评审”的目光，这一切导致审美趋向的单一化、狭隘化。

“不知从什么时候开始，对于女人的夸奖频繁用上了‘少女感’一词，好像能够保有青春靓丽的少女外形，是对一个女人最高的肯定。”在《姐妹们的茶话会》中，身为女团成员的赵小棠忧虑地说。

几年前，“少女感”还是个闪光的时髦形容词，但当它越来越多出现在媒体以及“大众评审”口中，成为大众喜爱的审美趋势甚至是唯一一标准时，就可能带来无意识的审美鄙视链，从而导致女性人人自危。观众对女明星外型的期待、苛求，是在“消费少女感”的狂欢中无视演员的演技和专业度，这可能也是章子怡叫板的原因。

“少女感”的精髓：内在的“天真”，自我赋能的选择

在网上搜“少女感”，你会发现五花八门的内容，如何化妆、什么脸型、怎样的举止做派……“少女感”似乎成为“某种单一长相”或一种规范动作。“少女感=外表”这种狭隘的界定，让我们看到满屏“少女感”的外型，却缺少

“少女感”的精髓。

实话说，千篇一律的整容美少女并不会让我们感觉扑面而来的青春气息，反而是齁甜的腻味；而那些虽不年轻却“可盐可甜”、精神状态饱满的女性，更能带来清风徐来的“少女感”。一句话，“少女感”应是不刻意的、不需要借助外物来“扮嫩”，而是内在的天真、轻盈与从容。

“少女感”中最大比重还应该是天真感，而这种天真并不等同于“低智”，因为它是一种向阳而生的蓬勃力量。哪怕周遭所有的力量都在拽着她向下坠去，但她依旧能有不畏风霜的活力。

“少女感”也应该是女性自我呈现的一种方式，是自我赋能的选择，而不是外在的评价和社会大众审美的胁迫，它跟“大女主”这些充满力量感等审美风格并无本质上的区别。我们千万不要自动跳入“词汇苍白”的窠臼里，更不要去迎合流俗的审美观，而是要努力打造自己的内循环，让“少女感”由内而外喷薄而出。

“少女感”并非稀缺品，而是女人可以给予自己的礼物

其实，“少女感”并非稀缺品，而是一种简单极致、初心不改的美好状态。那天，为了找单位发的公园年票，我随手打开同事的抽屉，一眼看到躺在里面的猫头鹰挂件。金色的猫头鹰、黑黑的大眼睛，两边挂线上各有3个小猫头鹰，可爱极了。我是一个猫头鹰控，外出旅游见到可爱的猫头鹰就要下手，这一次也动心了。

第二天同事来上班，我就直抒胸臆，她爽快把猫头鹰送我了。当时，我立即兴奋地把猫头鹰挂在脖子上，那一刻“60后”的我就像一个小姑娘，终于得到了心爱的礼物。这算不算一种“少女感”？

前几天下班，天黑透了，我和“70后”同事Z走在冷冷的街上。长长的黑色羽绒服包裹着她窈窕的身姿，大围巾裹得严严实实，背着彩条双肩包的她，走起路来弹性十足。当时我说：“你走路的样子真好看。”她说：“怎么会呢？都老了。”我说：“步态轻盈，充满少女感。”其实那一刻我脑补的是20多年前，我结婚请同事吃饭，当时她抱着一捧花远远走来，粉嫩的笑脸上沾着黄色的百合花粉……我们都“老了”，但还有“不老”的，那就是心态与步态。

前几天，三个闺蜜新年第一次聚会，席间我发了照片到朋友圈，“80后”小闺蜜看完说：“赶紧删照片，我太丑了！”我说：“不丑啊，元气少女一枚！”而“70后”的小虹，坚持跑步多年，她看起来还像一个女学生。

对于“少女感”我个人也有一番体验，年过半百的我常常感慨：我从来没有如此年轻过。回想上大学时，除了年龄轻，其他都不轻，尤其那颗心“沉甸甸”。而现在，除了年龄不轻，其他都很“轻盈”。今年冬天，我的体重恢复到上大学时的62公斤，确实有了“归来依然是少女”的感觉。大学时我是宿舍8姐妹里唯一坚持晨跑的人，现在我依然可以穿上运动鞋就开跑。40岁之后坚持瑜伽，时时体会身轻如燕。而不断的读书学习，让我身心合一，喜乐自在。

记得上大学时最爱苏芮的《跟着感觉走》：“跟着感觉走，紧紧抓住梦的手，脚步越来越轻越来越温柔，尽情挥洒自己的笑容……”彼时歌里描述的是图景，如今早已成为了现实。

有句话说：“愿你走出半生，归来仍是少年。”我想说：“愿每个女人出走半生，归来依然是少女”。这并不是梦，而是女人可以给予自己的礼物。正如蒋勋所言：“我相信，每个人都有过自己美丽的青春记忆，生命是一个奇妙的礼物，里面有许多盒子，永远开不完。而在不同的年龄，会有不同的感受。生命里的永远之美，是使你的生命变成一个不断发现、丰富的过程，它永远不是结局。”

所以无论女人多大年龄，都可以拥有“少女感”这份礼物，我们可以一直带着“少女感”从容老去。就如可可·香奈儿曾说：“当你的生命到达某一个时期，你就有了与自己匹配的面容。所以啊，不要惧怕眼角的鱼尾纹，那每一道皱纹都是一个精彩绝伦的故事，璀璨着你与众不同的人生。”

疫情带给我的最大变化是，我开始走路上下班。多年来，我不止一次地在心中看到童年时那个小小女孩，安静羞怯地看向远方，充满期待地走在路上。我甚至感谢这次疫情的出现，让我又续上了这份遗失已久的行走的乐趣。

■ 张峥

疫情带给我的最大变化是，我开始走路上下班。刚开始是为了减少接触，想想不足5公里的路程也不算太远，步行总是更安全些，就当锻炼身体了。慢慢地，几个月下来，我彻底爱上了走路上班，再也不愿意坐车、开车了。

前几天寒潮来袭，北京气温骤降，最冷的那天，晚上下班时大概有零下20度。刚到家，就收到好朋友的信息：“你今天不会也是走回家的吧？”没错，我确实是顶着6、7级呼啸的北风走回家的。惊喜的是，由于太冷了，我的脚步前所未有的迅捷。在厚厚的羽绒服及围巾、帽子、手套的全副武装之下，裹得像只企鹅，平时最快也要走50分钟的路程，硬是40分钟就到家了。而且感觉全身气血通畅、神清气爽，少有的轻松愉悦。

步行上班的这一路，经过美术馆、五四大街、故宫护城河边，并穿行景山、北海两大皇家园林，简直是超级豪华旅游路线啊。现在，即便是不上班的时候，我每天也要专门拿出两个小时走这么一圈。不需要任何准备活动，穿一双轻便的运动鞋就可以出门了。我甚至不用戴上耳机听点什么，因为这段时间完全属于我自己，可以让大脑彻底自由，任思绪飞荡。

其实，我从小就喜欢到处走，闲逛的“历史”可以追溯到12岁。那时住在部队大院里，父母都忙，我最喜欢的事情就是一有时间就到处游逛。出了大院没多远，就是一片自然天地，现在回想起来，永远是一副春天的画面：寂静的原野绿草茵茵，起伏的小丘上开满各色小花。天高高的，总是飘着朵朵白云。伴着不知名小虫嗡嗡嘤嘤地低唱，我一个人可以在那里流连好几个小时，吸花蜜、捉蚂蚱、扑蝴蝶、逮蜻蜓，累了就坐下来，长久地望着白云慢慢聚散变幻，轻风拂过脸庞，我小小的心中充实而满足。

我总觉得，一个人小时候亲近自然的程度，与日后的幸福和快乐指数是呈正比的。或许是天地间有某种神秘的东西被悄悄刻入了心灵代码，让你能够从最简单的事物中找到乐趣，得到安慰，不怕孤独，不会寂寞。无论遇到什么人，经历多少事，一颗心永远温润柔软。

多年来，我不止一次地在心中看到童年时那个小小女孩，安静羞怯地看向远方，充满期待地走在路上。我甚至感谢这次疫情的出现，让我又续上了这份遗失已久的行走的乐趣。

乐活态度

活着是为了感受生命的美好，而不是成为梦想的奴隶。真正的热爱，是与生活紧密相连的，它是心有热爱也脚踏实地地感知生活，在俯首专注时，和周围的一切在一起。火花不是人生目标，过好日复一日的平凡生活才是人生的意义。

没有璀璨“火花”，生命依然美好

■ 唐晶晶

这是我新年看的第一部影片——《心灵奇旅》，看完心头砰砰响，有许多想法值得记录下来。

乔伊·高纳是一个中学的临时音乐教师，他疯狂热爱爵士乐，哪怕拿到了全职音乐教师的聘书，依然不开心。终于有一天他得到了去纽约最好的爵士俱乐部演奏的机会，没想到遇到一场意外，他死了。

在另一个世界的“生之来处”，每个人二次投胎前，都得经过驯化，必须找到自己内心的火花。那火花就是生命里的热情，就是你愿意为之奋斗的事业或爱好。

可是编号为22号的灵魂，他的前世有一个总是被人否定、被蔑视的垫底人生，他找不到人生的意义，生之一切都让他感到索然无味，他想不出再世为人的必要，也一直找不到内心的火花。乔伊·高纳却与22号相反，他的内心充满热情，他对爵士乐充满热爱，当他有一天获得正式表演的机会，却因意外而死去，他心有不甘拒绝死亡。

这是一个鲜明的对比，一个火花燃烧爆棚，一个对任何事都提不起兴趣；一个毫不稀罕生命，一个执著地想再活一回。乔伊鄙视22号的平庸，嘲笑他没有人生目标的生活是不值得过的，而这也是22号在世时别人对他说得最多的一句话，他的人生就是否定句。

而火花爆棚、梦想实现，就是最好的人生吗？乔伊与著名音乐人伊莎同台演出后，梦想实现了，似乎达到了人生巅峰，那又怎样呢？他并没有想象中的兴奋，他问伊莎接下来会怎样？伊莎轻描淡写地说：“明天再来表演一次。”明天、后天、再后天和未来，不停地演奏，不过仍然是日复一日，和当音乐教师一样。

你在寻找大海，其实你一直就身处大海。乔伊回家的路上，地铁上依旧拥挤，周围坐着、站着的人依然面无表情……一切都没有变。世界并不会因为他的梦想实现了而改变模样，那一刻，他感受到能改变的只有自己的心。

火花不是人生目标。过好日复一日的平凡生活才是人生的意义。能低头闻到披萨香，尝到其美味；

能抬头看到天空的火花，惊叹落叶飘飘之美；能在亲吻时，感受爱的甜蜜；甚至能好好走路，也值得庆幸……看起来是平庸地活着，没有人生目标地活着，也是美妙的，同样是值得过的。这样的人生，包括妈妈的爱，他人的嘲笑，让人平静的糖果，四季的变化，潮汐漫过脚背的起落，教策学生弹琴……这些都是生活，都可以成为一生值得过的理由。

所以当22号感知到周围的一切时，他也找到了内心的火花，那就是他开始热爱上了平凡的一切，日常琐碎中诞生的那些小小的美丽火花。

“灵魂是压不垮的，生活才压得死你。”真正的热爱，是与生活紧密相连的，它不是脱离实际的高高在上，它不是悠哉悠哉的神仙生活，它是心有热爱也脚踏实地地感知生活，在俯首专注时，和周围的一切在一起。

所以，有时目标没那么重要，踏实度过每一天最重要。活着是为了感受生命的美好，而不是成为梦想的奴隶。真正有意义的活法，就是明知生活本无意义，但依然飞蛾扑火般地拥抱生活，乐此不疲地享受每一个平庸的时刻。

社址：北京市西城区地安门西大街103号 邮政编码：100009 联系电话：新闻57983124 新媒体57983164 发行57983237 广告57983080 订阅处：全国各地邮局 国外发行：北京399信箱 国外发行代号895D 定价：全年396元 每月33元 广告经营许可证：京西工商广字第0127号 人民日报印刷厂印刷 法律顾问：北京市格平律师事务所郑菊芳律师