

## 家与国

## 繁花绽放：女性活出自己的春天

□ 木易

春意浓，“三八”佳节至，女性的春天，方兴未艾。

最近看到网上有“生而为女，我很开心”的征集，很多女性写下了发自肺腑的心声一瓣。

“女人最好的奢侈品是自己。世界上最酷的事，就是坚定地做自己。”

“为自己而活，是世间最美的祝福。”

“我们每个人都应该努力去喜欢的生活，与每一个平凡日子相爱。”

“走遍世界，我不再局限于眼前的小生活圈，我去接触不同的人、不同的价值观，慢慢了解自己真正想要的东西。我去追逐我想要的，对而不实的的东西祛魅，在大浪淘沙中找到了我的自由、我的边界。越探索这个世界，越发现世界的框架需要‘她’力量，希望如女不只是他人想法的投射，而是世界建构的主体。”

“生而为女，我很自豪。自豪在我们有众多姐妹可以互助，我们可柔可刚，可以细腻地感受世间万物之美，可以深切体会情感中的瞬息万变。可能有时会感到迷茫与无助，但我们总是力量的募集者，不管是远古时的母系社会，还是农耕时的家庭中心，或者是现在新征程上的独立女性，我们靠的是自己强大、柔韧的内心。”

也许，“生而为女，我很自豪”是这个时代女性的最强音，它表达了女性自我认同和自我肯定的强烈情感。在当今社会，越来越多的女性开始认识到自己的价值，并为自己的性别感到自豪。这种内在自信激励她们在各行各业以及各个岗位上开枝散叶，展现出女性独特的价值和魅力。在面临困难和挑战时，她们迎难而上，砥砺前行，彰显女性的力量。

根据《2023中国女性职业发展报告》，中国女性的教育程度在不断提高，本科和硕士学历的女性占比高于男性。在就业方面，中国女性的劳动参与率长期高于世界平均水平。2022年，职场女性的平均月薪略高于男性薪资涨幅……

当女性遇上自我实现的好时代，就像古希腊数学家、物理学家阿基米德的那句话：“给我一个支点，我就能撬动地球。”

每个女性的生命中都有一些难以忘怀的、彰显女性主体力量的时刻。

2021年2月25日，在北京人民大会堂全国脱贫攻坚总结表彰大会领奖台上，习近平总书记俯身，向坐在轮椅上的张桂梅郑重颁授奖章。“保重身体！”总书记关切地说。不顾病痛缠身，云南丽江华坪女子高级中学校长张桂梅在过去10余年里，用双手托举起2000多名山区女孩的求学梦。总书记为她的事迹点赞：“献身教育扶贫、点燃大山女孩希望。”4个多月后，张桂梅用这双贴满膏药的手，又“捧”起代表党内最高荣誉的“七一勋章”。

诚然，女性的自我实现是一个多方面、复杂的过程，它不仅涉及个人成长和自我认同，还与社会环境和文化背景紧密相关。

首先，传统观念对女性的期望往往限制了她们的自我实现。在许多文化中，女性被期望扮演照顾家庭的角色，这可能导致她们在职业发展和个人梦想的追求上受到限制。然而，随着社会的发展，越来越多的女性开始挣脱束缚，破茧而出，勇敢追求自己的职业目标和个人兴趣。

其次，女性的自我成长力是自我实现的关键。这包括经济独立和精神独立，这些都是女性活出精彩人生的重要因素。女性的自我成长力不仅对个人的幸福和成功至关重要，也对社会的整体进步有着深远的影响。

新时代新征程，中国女性正以昂扬的姿态，在推进美好的中国式现代化进程中绽放绚烂巾帼力量。她们柔中带刚，自信坚毅；她们立足岗位，争先创优；她们投身企业，担当作为；她们奋力奔跑在“十四五”新征程中。

广大妇女自觉把自身的前途命运同国家和民族的前途命运紧紧联系在一起，自觉把自己的人生目标融入党的奋斗目标，积极投身中国式现代化建设的洪流。女性在科技、教育、农业、医疗等多个领域取得了显著成就，展现了新时代女性的风采。

在科技领域，王亚平、侯静、胡海岚等，通过自己的努力和才华，在航天、深海探索、神经科学等领域取得了重大突破，成为中国科技进步的重要推动力。

在教育领域有如吴蓉瑾这样的校长，通过创新教育方法，培养出一代又一代的学生，对社会主义核心价值观的传承和发扬作出了贡献。

在农业领域，像陈雨佳这样的女性通过发展家乡的稻米产业，带动了当地经济的发展，提高了农民的生活水平。

医疗领域中的夏晓丹等女性，在新冠疫情等重大公共卫生事件中，勇敢地站在了第一线，展现了女性的坚强和担当。

“中国梦是中华民族的梦，也是中国全体妇女的梦。新征程上，每一位妇女都是时代的书写人、追梦的奋斗者。”

的确，女性不仅是时代的见证者，更是时代的参与者和创造者，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献着自己的力量。

冰雪消融，大地回春。愿所有的女性同胞都活出自己的春天。



## 找到自我，持续遇到更好的自己

□ 中国妇女报全媒体记者 胡杨

“没有‘好的自己’，就很难有‘更好的自己’。当我们面对人生的各种问题时，依然可以肯定自身的价值，与自己和平共处。”

“爱，就是一件件小事，一点一滴的时间堆积而成的。爱是一个动词，只有变成行动，才会产生迷人的火花。”

“从美化一个角落开始，从做好一件小事开始，日子最终不过就是由这些细枝末节组成的，一点点确立属于自己的安稳和美好，也是以最小的单位安顿好自己。”

早春二月，当我读到曾焱冰新作《生活可爱，不必完美》里的这些话语时，犹如春风拂面，忍不住联系她做采访。收到我的请求，曾焱冰爽快地回复了两个字，“好啊”。

“三八”前的一个下午，两个同样关注女性成长的女人在后海边的萤火虫咖啡馆见面了。印象中的曾焱冰有种遥不可及的美，而眼前的她生动而诚恳，大大的眼眸闪烁着低调的从容。她是地道的北京大姐，从小在什刹海附近长大，而我的职业生涯大约都在什刹海度过……两个女人的谈话，从女人如何爱自己、成为更好的自己开始——

## 更好的自己：关键词是“自己”，而不是别人的期待

记者：刚开年，我们就被贾玲的一波“热辣滚烫”励志了，她减肥100斤，票房也获得巨大成功。这是贾玲在努力成为更好的自己方式，也激励了无数女性。那么，您觉得到底怎样的自己，才算更好的自己呢？

曾焱冰：《热辣滚烫》的主旨是“找到自我，变得更好”，而“更好”的定义，却是每个人都可以不一样的。我们的审美不能太单一，胖也可以是一种风景。是的，变成身价百亿的导演是更好的，但安安静静做自己喜欢的小作坊，也可以是更好的。

在我看来，追求更好的自己，一定会有以下几点——

首先，成为更好的自己，就要敢于更新自己。生活总是日复一日的重复，那种一眼望到头的人生会让人厌倦，而不断更新自己，敢于去追逐喜欢的事，开启全新的视角，无论成败，

都是给自己新的遇见，新的成长，而非一次次与旧我重逢，是持续遇到更好自己的过程。

其次，成为更好的自己，更要接纳当下的自己。这也是非常重要的一点。当我们说我要成为更好的自己时，并不是要全盘否定当下的这个自己。回顾我自己的成长，每个时期都有那个时期的好与困境、得与失。但有一点是肯定的，就是无论我处于哪个阶段，心里都没有对当时的自己不满，回到任何一段过去，我都很欣赏那一刻的自己。所有的转变，并非是为了对抗，而是调整；不是要彻底颠覆，而是为了更好的选择和尝试，去走一条也许有更好风景的道路。

第三，也是最重要的一点是——更好的自己，关键词是“自己”，并不是要去成为别人期待中的那个人。这也是我和自己斗争多年才懂得

的一个最简单的真理。我们只能以自己的方式成为自己，并让一些微不足道的东西变得珍贵。这一点发光，就是重要的财富。

我常常遇上一些姐妹，她们全盘否定自己，希望彻底改头换面。其实这会让“自我提升”变得面目狰狞。当我们面对人生这样那样的问题时，依然可以肯定自身的价值，与自己和平共处，并且坚信自己永远值得被爱、被尊重。这时所谓“自我提升”，就是充满信心向前迈一步的成长。而当一个人内心被强烈的匮乏感笼罩时，“自我提升”就被定义成了某种撕裂。带着这样的心态，即使成功了，但精神上却往往会被自卑、焦虑纠缠。

没有“好的自己”，就很难有“更好的自己”；不喜欢当下自我的人，努力的前方就会像一个黑洞。

## 女性：永远把自己当成最好的潜力股来投资

记者：您刚才说“持续遇到更好的自己”，我很喜欢“持续”这个词，如何做才能达成这种持续的状态呢？

曾焱冰：我认为女性都应该大胆“投资自己”，让自己“保值”，而且是持续的保值——当你把人生的一生拉长到100岁来看，投资房产才管50~70年，而对现代人来说，即使你

50岁、70岁了，生命依然很长。年过半百做一件从没做过的事，甚至再创业，对将来人也不是什么稀罕事。我们永远都要把自己当成最好的潜力股来投资，给自己可持续的发展可能，这才是能持续遇见更好的自己的方式。

这种投资包括：投资终身学习，多读书；投

资时间，让自己花更多时间在自我提升上；投资人际关系，是更积极主动地与人打交道，以开放的心态接纳他人……

当我们让自己持续长本领、加能量，随着时间推移而不断更新自己，就会得到一种持续的成长，不会被年龄和知识所限，可以跟随心愿，作出自己的选择。

## 告别焦虑：扔掉“完美”，学会“自我放生”

记者：当代女性往往抱怨自己承受很大压力，有太多的焦虑，比如容貌焦虑、年龄焦虑、育儿焦虑等等。您有这方面的焦虑吗？对于化解焦虑，有什么好的建议吗？

曾焱冰：哈哈，说没有是不诚实的。确实，现在的女人比任何一个时代都更独立要强，但同时也承受着更多压力。在生活中，我们要面对的选择总是很多，尤其是在权衡家庭、育儿、职业以及自我需求的过程中。这时，飘荡在眼前的是“拥有一切的完美女性”的形象——她们

长得美还很会赚钱，她们有幸福的家庭和婚姻还至少有两个孩子，她们能让所有人满意，她们自己积极进取有着辉煌的成就，孩子也又乖巧又漂亮还都考上了名校……

但其实每个人心里都明白，我们竭力去扮演的“完美”，只是一个假象而已。“既要又要还要”是女人遭遇的最大陷阱，而且越是优秀的女性，越会因达不到完美而产生焦虑。

因而，要对抗焦虑，第一点就是要拒绝“消极的完美主义”，说白了就是，放过自己，能接受

生活和自己的诸多瑕疵，接纳有所不能的自己，多爱自己一点，学会“放生自我”。

另外，其实“学习变老”是女性的必修课。如何接受自己的容貌改变、精力的日渐不足，学习依赖别人、放下社会对自己的过多期待，同时也要学习“忽略年龄”。在每个年龄段都活出自己想要的样子，发出独特的光芒。

有句话说得好——“衰老是从相信衰老开始的。年轻是成熟者的决定，你的生命状态是你选择的结果！”

## 爱自己：不是买买买，是知道自己“不要什么”

记者：现在“爱自己”也是特别流行的口号，甚至成了商家的一种武器。您觉得，如何才是真正的爱自己呢？

曾焱冰：确实，“爱自己”并不应该是买买买的口号，也不要变成消费主义的骗局。在我看来，爱自己是随时支持自己、保护自己的一种状态；是永远可以给自己想做的一件事一个开始尝试的机会；是可以随时拍拍自己肩膀说，没关系，承认失败和局限，并接受它；是自我肯定，相信自己的选择、

判断和结果，对自己所做的一件事有一种信仰般的笃定。

同时，爱自己也是能不断更新自己，就像前面所说的，无论我们身上有多少不完美和需要修正的地方，持续学习，你遇到的就会是更好的自己，而不是反反复复原地打转。

接纳弱小的自己也很重要。了解自己的能力限度在哪里，知道什么做得到，什么做不到。别逞强也不要虚张声势，学会求助和适当后退一步。

最重要的一点是，知道自己“不要什么”。想清楚自己“不要”的，实际上是倒逼自己去弄明白自己想要什么。“不要”从来都比“想要”更生动、更具体，这就像学生时代做选择题时的排除法，总是先把明显错误的选项划掉，再深入思考。

记者：“三八”节之际，您最想对女性朋友说的一句话是什么？

曾焱冰：愿所有女性坦然面对生活和自己的诸多瑕疵，依然向光生长。尽情给自己投资，留住心中的光。

曾焱冰：作家，生活美学家。著有《爱就是在一起，吃好多好多顿饭》《生活，朴素且散发光芒》《你是这世间所有的美妙》《生活可爱，不必完美》等。

## 中国式现代化的女性足迹

