

乐活新主张

# 不做脸谱化的“女强人”，要做“强女人”

我们努力去修炼自己，最终要达到的，不是“Having”，也不是“Doing”，而是“Being”。“Being”是指一种内在状态。“强女人”的强，指的就是内在状态强大且稳定。

它是一种更有温度、更柔软、更包容、更平和的状态。杨绛说：“人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容。”一个人的强大，在于内心的强大。

■ 高琳

外形上，短发西装，看起来很干练；态度上，一脸傲慢、高高在上、咄咄逼人。想想我们在电影、电视剧里边看见的霸道女总裁是不是这个样子的？清一色的短发，走路带风，性格火爆、对待下属劈头盖脸一顿训斥，婚姻都不怎么幸福，要么没孩子，要么也不怎么管孩子。

这样的形象出现得太多，这样的人造形象就成了模板，成了刻板单薄的脸谱化女精英。

因为在职场上，女性大多显得亲和和有余气场不足。而当她们走到男性占绝大多数的高层位置的时候，为了能让让自己看起来更有威慑力，就会潜意识地模仿男性。而当模仿的时候，就会有过之而无不及，反而失去了“刚柔并济”的美。

## 脸谱化的女强人

职场女高管脸谱化会带来两个很严重的后果：

第一，它会本来就已经非常两极分化的社会变得更两极分化，带来更严重的男女对立问题。因为这样的形象会让人感觉好像是女性非要跟男性比拼，甚至想把男性踩在脚下一样。不仅如此，甚至女性之间也会相互对立。精英瞧不起非精英，创业的瞧不起打工的，有工作的瞧不起全职妈妈……

第二，女性会认为自己是需要做选择的。我要选择威严，就必须放弃亲和；我要选择事业，就必须放弃家庭……

有一次，我去一家高科技公司培训领导力，HR带我参观的时候，给我介绍公司门口的专利墙，上面都是他们公司获得过专利的人的照片。我发现，高级工程师里还有很多女性，然而再往上，职级越高，女性越少，而到首席工程师的时候就一个女性都没有了。

那个HR特别惋惜地跟我说：“其实不是

这些女性能力做不上去了，而是到了一定高度的时候，她的选择就是：‘我不想再往上走了。’她们认为再往上一个台阶的代价一定要牺牲家庭。”

那她们为什么会得出这样一个结论？因为影视剧里都是这样的啊！而一旦进入做选择这事儿就没有赢家了。

第一，这种选择的过程会非常内耗，一方面不甘心，另一方面又力不从心。第二，可能最后的决定其实并不是当下的最优解。所以脸谱化的女性精英，限制了想象，最后就变成了“被定义”的职场女性。

## 人生节点可以成为职业拐点

其实，我接触过大量非常优秀的女性高管，她们的家庭和事业都非常出色。比如我的一个朋友，以前在咨询公司工作，有了第一个宝宝后，她就从乙方转去了甲方。一路打拼到一家上市公司的HR一号位。

在生了第二个宝宝之后，她没有选择幕前的工作，而是选择了相对比较轻松的幕后工作。几年之后，她又回到幕前。现在两个孩子都逐渐大了，她又从HR岗转去做了战略。

所以你看，尽管在影视剧里，似乎每个坐到高管位置的女性都必须得作出撕心裂肺的选择。但现实生活中，并不是一定都是“非此即彼”。很多时候是“曲线救国”，打迂回战。

职场女性能什么都行吗？我觉得这个问题的答案就是：我们当然可以什么都有，但是可能不是在同一时间什么都有。但这有什么关系呢，人生是一场马拉松，要跑得远跑得久，而不是某一段领先就能赢的。

就像我在《不被定义》中写道的：在这条漫长的职业发展之路上，我们有时需要跑起来，有时可能只需要慢慢走，享受一路的风光。就算有时会被生育等家庭责任打乱节奏必须停下来，那又怎样呢？一段职业生平的结束，不意味着你就要从发展的轨道上脱轨，它不过是你职业发展的一个

节点而已。节点不一定是终点，也可以成为拐点。

## “强女人”，内在状态强大且稳定

其实你发现没有，今天我们再说谁谁谁是个“女强人”，感觉都是在骂人。

一说“女强人”，大部分人脑海里的标签都是强势、控制欲强、事事都要占上风、说话咄咄逼人。

姚晨曾经在一个采访里表示，她不喜欢“职业女性”这个词，这个词听起来很不爽，为什么没人说“职业男性”呢？

我特别赞同这句话，为什么非要给女性打上“职业女性”的标签？女性的工作能力本来就不比男性差。其实我们要做的不是“女强人”，而是“强女人”。“强女人”的“强”不是外强中干的强，而是内心强大的强。

在我的新书《不被定义》里有个模型：最底层“Having”是指你所拥有的，就是那些表象的、物质层面的东西。影视剧中那些霸总的形象所展现的都停留在这个层面，比如穿西装、背奢侈品包包、剪短发、趾高气扬的神态等等……中间“Doing”指的是能力层面的，实力强，专业能力强，能说会道沟通能力强。这也是大部分人所追求的“强”。

而我们努力去修炼自己，最终要达到的，不是“Having”，也不是“Doing”，而是“Being”。“Being”是指一种内在状态。“强女人”的强，指的就是内在状态强大且稳定。



它是一种更有温度、更柔软、更包容、更平和的状态，绝对不是上述那些例子那样。

内心强大的另一个特点就是懂得示弱。我一直都认为，示弱是强者的特权。因为示弱的关键词是“示”——展示自己脆弱的一面，而不是真弱。正因为我是强者，所以我不介意偶尔示弱啊！示弱是为了让我们能放下盔甲，让自己能轻装前行。

杨绛说：“人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容。”一个人的强大，在于内心的强大。所以，不要做“女强人”，要做“强女人”。

乐活教育

我理解易中天先生所谓的“不教育”，只不过是：用心养，不说教。这才是——等爸爸！

■ 张元

易中天是这么说的：他是一等爸爸、二等丈夫、三等教授。言下之意是，他一生的作品，最好的就是女儿。女儿出生时，他考上研究生，女儿开始识字时，他就给女儿写信。易中天介绍教育经验说，他的诀窍就是“不教育”，但他又说，“不教育”需要家里具备两个条件：一是民主环境，二是学习环境。

易中天说，他只教孩子感兴趣的东西，不赞同在孩子很小的时候就把很难懂的东西教给他，比如背唐诗、背元素周期表什么的。

易中天的女儿后来考上了同济大学，学业成绩优秀，年年获得一等奖学金，毕业后落户上海，是一位事业成功的女性。

现在的问题是：易中天的方法，适合你吗？我的答案是，肯定不适合。

如果想搬易中天的经验，必须先考虑一下：你是易中天吗？你有他的素质吗？你有他的环境吗？简单说就是，你得先自己照照镜子。

易中天是恢复高考后的第一批大学生，且就读于著名的武汉大学，其实只要简单想一想，他能上武汉大学，是因为他的父母不教育吗？显然不是。

最好的教育就是“不教育”，这是多么诱人啊。我相信这一观点肯定会迷惑很多人，也非常想照搬易中天的做法，尊重孩子的选择，尊重孩子的兴趣，不把额外的压力加给孩子。

但是很抱歉，你无法像大教授一样“不教育”，作为普通的家长，又该如何去教育孩子呢？

读者长乐导演曾留言讲了这么一个故事：一位大学教授和一位老农坐同一趟火车进京，得知老农有三个儿子，一个考入了北大，两个读的是清华，于是请教老农是怎么教的？老人回答说，自己只上过小学一年，哪里会教啊？无非就是每天孩子放学回来后，让孩子教他一遍今天的课，然后跟孩子一起做今天的作业，让孩子给他批改，错了就重新让孩子教一遍，直到自己全部做正确。讲完这个故事后，长乐很感慨地评论说：这位老农如此用心。其实大教授易中天先生也很用心，无非是用心的呈现方式不同而已。

女儿高考的那一年，根据她的要求，易中天花了近一年的时间把女儿考虑报考范围内的北京、上海、广州、南京等地高校跑了个遍，并实地拍摄了这些学校的教室、宿舍、食堂、学生状态等音像资料，还列出了这些学校近年来在福建省招生的排行榜。最后，女儿考取了上海同济大学。

请问这样的用心，又有几个家长能做到？从这个意义上讲，我理解易中天先生所谓的“不教育”，只不过是：用心养，不说教。这才是——等爸爸！

如果你长期熬夜或是睡眠质量差，那么最直接的效果就是记忆力慢慢变差。这种记忆力差不但体现在记不住过去的事情上，甚至也会影响对新发生事情的记忆。

## 请把“睡一个好觉”当成最重要的事来管理

乐活态度



■ 李睿

我发现许多人明明知道睡眠很重要，但却总是有意无意地熬夜。在他们心中，睡觉的优先级始终排得很低。仿佛只有百无聊赖了或者真的困到不行，才愿意去睡觉。在此我想严肃地告诉你：睡觉很重要，请把它提升到高优先级的位置。

### 睡好了，大脑中的腺苷都被消耗掉了

当我们醒着的时候，无时无刻不在消耗能量。这个消耗能量的过程，实际上是身体不断分解ATP，将储存在其中的能量释放出来。ATP的最终分解产物是腺苷。随着ATP的分解，腺苷会逐渐累积。当它累积到一定程度时，就会通过抑制中枢神经的活动，让我们产生困意。

我们睡眠的过程，其实就是将腺苷消耗掉的过程。因此如果你好好地睡了一觉，醒

来时会觉得神清气爽，那就是大脑中的腺苷都被消耗掉的缘故。

同样，咖啡之所以能够提神，原理也在于此。咖啡因的结构跟腺苷相似，能够跟神经元中的腺苷受体结合，从而阻止真正的腺苷跟神经元结合，被大脑感知到。换句话说，咖啡因实际上是通过欺骗大脑来实现消除困意的效果。

### 缺乏睡眠带来两大恶果

睡眠究竟对我们有什么作用呢？缺乏睡眠又会带来什么样的后果呢？

第一个作用，是关于记忆。我们每天都会经历各种各样的事情，产生各种各样的想法，获取各种各样的信息。这些信息在大脑里面其实是不牢固的。它们需要一个加工的过程，才能更好地被大脑巩固和内化。这个过程发生在哪里呢？就是睡眠。

睡觉的时候，大脑会通过两个机制来巩固我们过去一天的记忆。第一个是回放，也就是在脑海里“循环播放”我们这一天经历的事情，从而巩固我们对重点场景和信息的记忆；第二个是修剪，也就是通过修剪掉无用的、冗余的神经元连接，将资源用在更重要的连接上，优化大脑的储存模式。

从这个角度讲，缺乏睡眠带来的后果是不可逆的。因为你这一天过去了就是过去了。如果不通过睡眠将它整理和巩固好，它就很容易丢失掉，再也无法被我们回想起来。

同样如果你失去了一次修剪神经元连接的机会，那么大脑就会堆积更多的无用连接。这些无用连接不但会占据我们的思考，也会抢占创建新连接的资源，使得建立新连接的效率降低。

所以，如果你长期熬夜或是睡眠质量差，那么最直接的效果就是记忆力慢慢变差。这种记忆力差不但体现在记不住过去的事情上，甚至也会影响对新发生事情的记忆。

第二个作用，是清除大脑里面无用的代谢废物。我们每天醒着的时候，大脑每时每刻都在工作。这个过程会积累大量的代谢废物。这些代谢废物对大脑的影响可能不会立

刻表现出来，但当它们积累到一定程度，就会对大脑造成不可逆的伤害。比如，这其中有一类代谢废物叫作β-淀粉样蛋白。当它在神经元中富集到一定程度时，就会形成一个“斑块”，使得神经系统的血管硬化、弹性变差，诱导神经元凋亡。简单来说，就是在神经网络中制造出一个“阻塞”，让信号无法通过。

目前的主流观点认为：这很可能是导致阿尔茨海默病的元凶。在许多罹患阿尔茨海默病的病人脑中，发现了大量的β-淀粉样蛋白斑块，这正是使得他们思维和认知能力发生不可逆的退化性病变的原因。β-淀粉样蛋白的斑块，一旦形成就很难处理，所以我们只能在它尚未形成的时候，尽量将代谢废物清除掉，避免它们富集起来。

研究发现：当我们处于深度睡眠状态下，大脑中的血液含量会下降，取而代之的是脑脊液。它会大量流入大脑将代谢废物带走，让大脑维持在一个更稳定的状态。

进一步的研究发现：在我们的深度睡眠阶段，大脑的神经胶质细胞大小会缩小60%，这为脑脊液清理代谢废物提供了良好的空间。因此这个阶段大脑的排污工作效率大约是白天的10~20倍。

因此，如果你长期缺乏良好的睡眠，这些代谢废物无法及时清除，从而累积起来，结果会相当可怕。它们会降低你的思维和认知能力，提高患上阿尔茨海默病的概率。

睡眠的本质是什么？是一种动态平衡。它通过修剪白天形成的无用连接，整理白天创造的记忆，清除白天产生的废物，从而使得我们的身体能够维持在一个稳定的、良好的状态。

如果你缺乏睡眠，其实就是在打破这种动态平衡，让我们身体的稳态系统向着不稳定的状态倾斜。久而久之，会造成一系列的问题，影响记忆力、情绪、认知能力，从而产生焦虑和恐惧等情绪。

### 高质量睡眠：“三个标准”VS“三种类型”

每个人所需要的睡眠时长是不一样的，大约在7~9个小时之间。长期超过9小时的话，同样会增加多种疾病的风险，提高死亡

用心养，不说教