



# 和自己温柔和解 走出“完美女性”困局

□本报记者 刘伟芳

13岁的卡卡,突然开始含胸驼背,因为开始发育,觉得特别“丢人”。买衣服恨不得都要买大一两码的,怕成为同学们讨论的焦点。

20岁的卡卡,默默地把她喜爱的零食丢进了垃圾桶,放弃了喜欢的网球,试过各种刮油果蔬汁,刷酸等美白瘦身“妙招”,因为妈妈说:“一白遮百丑,一胖毁所有。”

32岁的卡卡,一边想着打拼自己的事业,一边不得不分出精力来照顾孩子的吃喝拉撒,因为在家人的眼里,一个女人可以不是女强人,但一定要是个贤妻良母。

清晨7点的梳妆镜前,卡卡第3次擦掉不够满意的眼线,一遍遍用遮瑕膏遮住黑眼圈,不由感叹:“做女人太难!”

女性的一生似乎总有那样那样的“指南”,总有人来告诉你,女孩子应该是什么样子。“要文静”“要乖巧懂事”“女生更适合文科”“女性晋升难”……这些外界的声音与限制,如同无形的枷锁,禁锢着女性的思想与行动。

但一次次的“妥协”,一次次压抑自己的真实想法与需求,努力迎合他人的期待后,什么才是真实的我呢?

## 1 与其磨平棱角 不如为自己喝彩

即使有很多的框框条条,但总有一些勇敢的女性,或主动或被动地打破这些束缚。

今年春晚,48岁的“芭蕾女皇”谭元元带领年轻的舞者们为全国观众带来了现代芭蕾舞《伊人》。

这个经历了胯骨脱臼、多次骨折等伤病的舞者打破了“大多数舞者的职业生涯长度通常在30岁左右”的认知,靠着艺术天才和数十年如一日的自律,在镜头前展现出雕塑般的身材和行云流水般的舞姿,“芭蕾女皇”风采不减,更多了一分岁月的沉淀与从容。

电影《出走的决心》里主人

公的原型苏敏,一位年逾五十的阿姨。在过去的几十年里,她一直被家庭琐事所缠绕,为丈夫、孩子默默付出。她曾在这样的生活中压抑着自己,不敢有丝毫的反抗。然而,在某一个瞬间,她决定与过去的自己和解,不再被传统的家庭角色所局限,勇敢地踏上了自驾之旅,开着车穿越山川湖海。在旅途中,她看到了从未见过的风景,也遇见了全新的自己。

一味地顺从和迎合只会让自己离真正的自己更远。与其磨平棱角,不如为自己喝彩。



## 3 成为完整的自己 而非完美的标本

明代《女史箴图》摹本中,仕女手中的铜镜映出模糊面容。或许先辈早用笔墨告诉我们:女性真正的明镜,从来不在梳妆台上。

61岁的杨紫琼捧起奥斯卡奖杯时说:“女士们,不要让任何人对你说‘你已经过了巅峰’,永远不要放弃!”

女士们,不管什么年龄,只要你想,你们随时都可以,踏上与自己和解,释放无限力量的道路,成为完整的自己,而非完美的标本。

对此,林珊老师介绍了几个方法:

学会倾听自己内心的声音。在忙碌的生活中,给自己留出独处的时间,思考自己真正想要的是什么,喜欢什么,坚定地追寻内心的方向。

勇于尝试新事物。每一次新的尝试都是一次成长的机会,可能会发现自己潜藏的能力与兴趣。

建立积极的社交圈子也至关重要。与志同道合、积极向上的女性交流,相互鼓励与支持,在这个过程中不断汲取力量。

你可以尝试:

1. 在朋友圈发一张未修图的运动后素颜照

2. 用划掉待办清单中3项“应该”而非“想要”的事项

3. 给2013年的自己写封信:“那个觉得28岁就是末日的姑娘,现在的我43岁,正在学最新的AI。”

真正的女性觉醒,不在于战胜多少外界偏见,而在于停止这场无休止的自我战争,成为完整的自己,而非完美的标本。当我们卸下“必须完美”的铠甲,与生而为女独特生命韵律达成和解,那才是自由生长的开始。

## 2 不妥协不受限 女性影响力同样深远

没有人生来完美,每个人都有优点和不足,与自己和解,意味着接纳真实的自己。

“我喝水就胖,也尝试了各种减肥方法,但都痛苦地失败了。后来我发现过得健康远比体重的数字更重要,做一只健康的海豹也没有什么不好。”

“我从小因为手指修长,被很多人说天生适合弹钢琴,但我练了好几年真的不喜欢。后来我发现我不仅手指长,手臂也长,打羽毛球更适合我,谁说我只能有一个优点可以放大呢?”

女性当然可以自己塑造自己。每一次对自己Say YES的时刻,都是一次勇敢的自我表彰,掌控对自己生活的定义权。

不妥协不受限,其实女性的影响力同样深远。

如今,在外观上,越来越多

的“大码模特”出现在时尚舞台上,她们自信地展示着自己的曲线,传递出“无论身材如何,都可以很美”的信息。

在事业上,越来越多的榜样女性也开始正视自己的能力与不足。不再因为害怕失败或者他人的眼光而退缩,而是勇敢地尝试新的领域,挑战自我。像上海的56岁王女士,退休后继续追寻自己本科论文的梦想,已经获得国内硕士学历的她去希腊雅典读本科。

在家庭中,与自己和解的女性能够以更加积极健康的心态面对家人,为家庭营造温馨和谐的氛围。她们不再将自己未实现的梦想强加给孩子,而是鼓励孩子追求自己的兴趣与梦想。

在社会公益领域,女性的力量也不容小觑。她们关注弱势群体,积极参与环保、救助贫困儿童等公益活动,用自己的爱心与行动传递温暖,推动社会进步。正如卡卡的朋友,国际认证行为分析师林珊老师,就牵头成立了福建母乳妈妈联盟,十年来,为新手妈妈们带去温暖的光。

