

# 封格女性2024 CHARITY NIGHT 年度公益之夜

- ◆ 12月12日,由封面新闻主办的“2024封格女性 年度公益之夜”在上海科学会堂举行。来自文化、体育、科技、教育的4位分享嘉宾,用自己的故事讲述了不同行业女性的精彩。
- ◆ 著名作家、编剧饶雪漫分享了生活中每一个“不一样的她”;中国女子曲棍球队队长欧紫霞回忆了自己的奥运历程,讲述了四川女曲的精神;中国科学院昆明动物研究所高级工程师李维薇分享了她的“城市合伙人计划”,为建设美丽中国贡献力量;中国人民大学附属中学高级教师 and 渊讲述了自己与孩子产生“链接”的教育点滴。

## 2024封格女性·主题分享 她们用行动诠释女性的力量

### 饶雪漫: 不一样的“川妹子”

从14岁开始写作起,饶雪漫就热衷于写各种各样的女生。在她的眼里,每个女孩都值得被写成一本小说。女性群体的力量永远不可小觑。这个群体里还有一个不可忽视的小群体,那就是四川女人——“川妹子”。

饶雪漫说,她的母亲就是典型的川妹子,有着永远乐观的精神和超常的记忆力。比如,打车去医院花了多少钱,跟出租车司机聊了什么……在饶雪漫眼里,母亲就像有一个“云端大脑”。

直到现在,饶雪漫也很高兴还有兴趣去写、去拍各种各样的女生。“可能她们不太容易,会平凡普通,会缺少亲情,等待友情,怀疑爱情。”饶雪漫说,但她从不认命,从不认输,也从不打算轻易举手投降。她们的温柔里有力量,善良里有锋芒,浪漫里有清醒,孤独里有繁华。

### 欧紫霞: 曲棍球运动是对生命的热爱

欧紫霞在分享中谈到了四川女曲的发展历程。她说,四川女曲建队至今,共参加了9届全运会,其中8次都进入了前三名,这些年向国家队输送了100多名运动员和数名教练。在2017年获得全运会冠军之后,队伍一路长虹,在今天的全国女子曲棍球锦标赛上,更是获得了全国最高赛事的八连冠。“很多人都说女子曲棍球队真厉害,但是只有我们知道,在这荣誉的背后,我们默默付出了很多。”她说,“有时候我也在问自己,是什么支撑着我们一直走下去?后来我明白了,是站上领奖台时那一份荣耀,也是能代表国家参赛的那份自豪。”



饶雪漫



欧紫霞



李维薇



和渊

### 李维薇: 做美丽中国的“行动派”

从亚洲象到滇金丝猴,从西双版纳到昆明,从动物到植物,从自然到城市,云南的生物多样性故事到底如何讲述?李维薇分享道:“城市中应有让人享受自然的地方,能与花草树木和鱼鸟蛙虫结伴,大家也可以近距离接触自然生物。城市里,在小区、公园、学校……越来越多的生物出现在身边,成为人类的新邻居,大家友好相处。昆明的翠湖公园就是很好的城市生物多样性体验地,也是‘城市生物多样性保护的美丽样板间’。”近年来,她在昆明发起“城市合伙人计划”,引导公众在体验生物多样性的同时,实现城市与生物之间的动态平衡。

### 和渊: 长在教科书上的老师

毕业时和渊就在想,要从事什么方面的工作,最后她毅然决然选择了做一名高中老师。博士在中学能发挥很大的价值,大学不缺大师,但中学却缺少优秀的老师。和渊说,她希望自己不仅能用对学科的深刻理解为学生传道授业解惑,更希望培养学生有一颗赤子之心,让他们认识到真正的本事来自成败的苦乐、真实世界的反馈、刻意练习和独立思考的能力。她曾被学生戏称为“长在教科书上的老师”,因为她的照片出现在人教版高中生物教材上。“和学生在一起是一件很幸福的事情。”和渊说,“从教10年来,我培养了很多优秀的学生,每天都被孩子们鼓舞着、感动着,从不后悔自己的选择。”

华西都市报-封面新闻记者 车家竹 主办方供图

### 2024封格女性·对话环节 女性提升自我的核心 在于学会“爱自己”

在12月12日举行的“2024封格女性 年度公益之夜”对话环节,泰佩思琦集团大中华区副总裁王佩荻、中国建筑西南设计研究院城市设计研究中心执行总建筑师邹莺、陕西省考古研究院研究员许卫红、伊藤中国总代表黄亚美围绕两个议题,结合自身的经历与经验,分享了她们的观点和建议。

对谈的前半场,王佩荻与邹莺就“女性该如何不断提升自己,同时突破自我,寻找更加稳定的自我核心”话题展开了交流。

在王佩荻看来,女性提升自我的核心在于学会“爱自己”。她表示,找到自己生活的“重心”很重要。她爱工作、爱家人、爱朋友,所以愿意牺牲睡眠和锻炼时间为之付出。在她看来,在做热爱的事情时,其实也是在提升自己、爱自己。此外,她还提醒女性一定要“反内耗”,千万不要因为别人的一句话、一个行为,开始自我怀疑,不然很容易让自己陷入纠结的负面状态。

邹莺则以“靶子”“弓箭”和“弓”三样装备为比喻,介绍了她认为女性造就稳定内核、实现自我突破的要素。其中“靶子”即是激发全情投入的目标。“弓箭”则为专业技能,需不断磨砺以精准击中靶子,也代表女性需克服刻板印象,用实际行动展现价值。“弓”是坚实的支持系统,即女性需要专注排除外界质疑,重视并转化内心自我怀疑为建设性力量。

时代浪潮下,女性力量正在以前所未有的速度崛起。那么女性该如何实现可持续发展,来追寻女性自己的光芒,同时以更加开放和包容的态度来引领社会的进步?许卫红、黄亚美两位嘉宾在对谈的后半场进行了分享。

在许卫红看来,女性要在职场上追求平等,应首先抛弃性别标签,在职场上要求同工同酬、同等待遇和提拔机会的同时,不应过分强调性别差异。她认为,女性应正视自身在身体素质等方面的弱点,并努力用女性特有的优势来弥补这些不足。

黄亚美则建议,要学会接受自己的不完美,这样才能在面对挫折和失败时保持坚韧,才能让每一个小目标不会因挫折而轻易被放弃。此外,她也提到了收回情绪、做回自己的关键性。她建议要学会释放情绪压力,放松自己,同时不断照见、理解和接纳自己,给予自己鼓励,这样才能在情绪的陪伴下,活出真实而精彩的状态。

对谈中,论坛嘉宾以她们独特的视角、丰富的经验和深刻的感悟,让我们见证了女性力量的坚韧与温柔,理解了平衡与追求的艺术,更深刻体会到了自我成长与自我支持的重要性。

华西都市报-封面新闻记者 谭羽清

### 2024封格女性·圆桌环节

## “她力量”来自终身不断地学习

在12月12日举行的“2024封格女性 年度公益之夜”活动中,众多来自各行业的优秀女性坐而论道,共话女性发展的“她力量”。

在圆桌环节,蒂芙尼(中国)传讯副总裁浦莹颖,上海电影家协会副主席、上海美术电影制片厂艺术总监、导演速达,赛艇世界冠军陈芳和赢家时尚集团NEXY.CO(奈蔻)品牌总经理义洁萍一起参与了讨论。

浦莹颖认为,女性想要可持续发展,把握时代进步的脉搏,需要保持终身学习的态度。“学习不仅限于自己所学的专业或职业,也可以涉猎更加广泛的内容。”

义洁萍也认为女性需要终身学习,并且保持对于自身内在和外在的双重管理,内外兼修,形神兼具:“内在于持续学习,干到老学到老。我认为,一个人的学习7分来源于工作,2分来源于书本,1分来源于教练,其

中强调的就是在工作中的不断学习,对心性进行修炼,在这个过程中,会终生受益。此外还要影响他人,为社会作出更多贡献,这是一位女性有稳定内核的关键。”

作为一名时尚业的从业人士,义洁萍认为,女性也需要管理外在。“我觉得,形象对于女性来说是一张非常重要的名片,它写着你的学识,也透露着我们的阅历和见识。”

华西都市报-封面新闻记者 闫雯雯