

欣赏自己爱自己,才是幸福的开始

整理 本报记者 徐蓓

“TELL+SHE”是黄浦区妇联与 TELL 公众演讲会联合举办的演讲活动,旨在推动女性更加全面、平衡、协调地发展。

在这场在线演讲中,上汽通用汽车公司的李宇洁和古今内衣研发中心的张漪分别讲述了自己的人生故事,给女性朋友带来颇多启发。

话 外音



“新冠肺炎可能成为百年不遇的大流行病。面对危机,全球领导人都肩负着两个同等重要的责任:解决眼前的问题,以及防止问题再次发生。全球领导人应当立即行动,刻不容缓,既要加速创新研发拯救更多生命,也要联合起来从长远改善全球大流行病的应对机制。提高疫情应对能力是世界长期面临的挑战。”

——近日,比尔·盖茨在《新英格兰医学杂志》上发表的一篇文章中这样写道。



“那些奋不顾身战斗在一线的医护人员,当我看到他们或是因缺乏必要的防护装备,或因与病患过于频繁的近距离接触而患病甚至牺牲时,我非常难过。这也是为什么我和我的团队全力工作,尽快推出新型冠状病毒检测试剂的动力所在。”

——被誉为“世界最知名病毒猎手”的美国哥伦比亚大学公共卫生学院感染与免疫中心主任、传染病学专家利普金教授不久前接受了中国媒体人杨澜的专访。在回答“作为一名冷静客观的科学家,有哪些人和事触动了您的内心”的提问时,利普金教授动情地说。



“今天的世界经济早已是密切联系的一个整体,一损俱损,一荣俱荣。比方说,美国《财富》杂志不久前刊文感叹,今天几乎所有重要的电子消费产品都依赖中国。中国 iPhone 工厂复工推迟的报道,使苹果市值跌掉 270 亿美元。美国一些势力企图借这次疫情使美国经济与中国脱钩,谈何容易。中国过去数十年的开放是一种嵌入世界经济体系的开放,中国早已是全球制造业产业链的关键环节。”

——在东方卫视《这就是中国》节目中,复旦大学中国研究院院长张维为教授这样谈“中国抗疫的世界意义”。



“我面临的最大挑战可能是我的年龄,它让我的思维没有年轻时那么敏捷了。如果有一天,脑子不行了,看不懂,也讲不清,那我就投降。可没到那一步,我决不放弃。”

——95 岁的张礼教授是清华大学教龄最长的老师,近日,张礼老师的在线云课堂首次亮相。有人问:从教 70 余年,您还要教多久?他这样回答。



“奋战在武汉前线的抗疫英雄,你们辛苦了!感谢你们的付出!在不同的战线,我们一起加油!”

——日前,一位正在前线驰援武汉的北京护士上传了一张照片,照片中是一个大纸箱,里面装的是捐赠的多用途医用呼吸机。在纸箱上贴着一张纸条,上面是中国女排主教练郎平写的一封信,信中这样写道。

(本报记者 徐蓓 整理)

走出追求完美的“西西弗斯困境”

■ 李宇洁



走出西西弗斯式的困境,我终于明白:女人不要一味地追求完美,做真实的自己就好。
——李宇洁

却总是不能赢得周围人的理解,心里满是委屈。转机发生在儿子 13 岁出国留学的时候。儿子在大洋彼岸的学校上学不久,就报名参加了学校的橄榄球队。我被儿子的勇气所感染,就和他约定,只要他一直坚持下去,我也开始每天坚持运动和锻炼。

为了完成对儿子的承诺,我每天早上 5 点钟起床,跑步 5 公里到 10 公里;我不再开车,改步行到地铁站;一周三次参加体能训练,周末再加上一次搏击训练,风雨无阻。每天早上训练完,我会把录好的视频发给儿子,儿子训练后也会拍一张照片发给我。就这样,在 5 年不间断的训练下,儿子从一个小胖墩变成了一个阳光健壮的小伙子,他练过橄榄球、美式摔跤,参加了校啦啦队,还拿到了全美冠军,那种由内而外散发出的自信让人欣喜。而我,也在年复一年的坚持下,终于完成了一个中年妇女的逆袭。

从最初的 5 公里跑开始,我顺利完成了半程马拉松。2017 年,我第一次在大雨中跑完了全程马拉松。2019 年,我又跑完了 70 多公里的 24 小时精英接力赛,这些都是我之想也不敢想的。

在这一次次挑战极限的过程中,随着身体的日益强壮和意志力的逐渐坚韧,我发现自己的心态也变得更加开放与平和。运动让我认识到自己的局限和不足。我接受了自己女性的身

份,不再充满委屈地去做事,相反,我认为在团队中能够付出才智是自己的荣幸。而我越是积极地投入,周围对我正向的反馈就越多。同事们都说,我像是变了一个人,每天看着活力满满、充满正能量的我,他们也都有了精神。如今,当我说着一口洋泾浜英语与一个国际团队一起工作,被别人开玩笑地模仿我的口音时,我会大笑自嘲;当在工作中面临困境,我会开放透明地与领导、同事充分沟通,了解他们的想法,从一个更加全面的视角去处理问题。现在我的工作更忙了,陪家人的时间更少了,我会耐心地跟他们解释我在做什么,我面临的压力是怎样的,希望得到他们的支持,而不会充满委屈地去抱怨。

借此机会,我也想对各位女性朋友们说,不管你们处于什么样的年龄段,都应该养成锻炼身体习惯。我小时候就热爱运动,但后来因为父母不支持所以放弃了,但心底的火苗从来没有熄灭。我重新开始运动,已经是 40 岁的年纪。但是,在日复一日的坚持下,我发现自己的内心越来越笃定,越来越平静。当工作和生活中遭遇巨大压力时,运动可以让你有一个渠道去释放自己,不管是甩开步子狂奔还是进健身房撸铁,都会瞬间释放压力,让你从急躁的情绪中回复到平静的状态,去重新审视你面临的问题。

走出西西弗斯式的困境,我终于明白:女人不要一味地追求完美,做真实的自己就好。

女孩,请你认识自己、接受自己

■ 张漪



只有学会欣赏自己,学会爱自己,才是女人幸福人生的开始。
——张漪

的改变,她们对待渐渐发育的胸部和文胸的态度,依然是选择回避和拒绝。我常常想:究竟是什么禁锢了中国女性的思想,使她们对于自己的身体和成长不能更加自信?由此,我觉得自己走进校园,对女生们进行青春期文胸知识的宣讲,真的很有必要。女人,只有认识自己、爱惜自己,才能成长为一个真正的女人。

再来说说我为什么会当一名内衣设计师。中学时我开始学习画画,那时候哈韩哈日的风潮十分流行,我也迷上了日本歌手滨崎步。我希望自己成为一名设计师,把别人打扮得美美的。机缘巧合,有一次我看到滨崎步代言的内衣,那是我第一次意识到内衣原来可以这么漂亮,宛如一件艺术品。原本我是学习设计高定时装的,但大学毕业面临职业选择时,我决定进入内衣行业,成为一名内衣设计师。

最初几年,我的设计风格追求款式时尚、精巧,只要漂亮就好。在古今工作很多年以后,我有了更多机会去了解各个年龄层的女性对于文胸的需求,我的设计也更趋于多样性和功能性。

一开始,我经常给我妈买一些新潮、好看的内衣,她总说很漂亮,我心里也美滋滋的。但是有一次,我发现阳台上晾着的文胸有些异样,走近一看,原来文胸上的钢圈被拆了下来,软塌塌地挂在那里。我于是翻了我妈的内衣柜,发现几乎所有文胸上的钢圈都被拆掉了。我赶紧问我妈是怎么回事,她说她身体出了些状况,穿不了有束缚感的文胸,即便是拆去了钢圈,每天穿脱文胸的时候还是感到异常疼痛。

我陪她去医院做了全面检查,幸好不是得了很严重的病症。但是在就医的过程中,我从医生的口中了解到,更年期女性出现这种情况是非常普遍的现象。于是,根据我妈的具体情况,我专门挑选了一款能满足她需求的文胸送给她。几天后,她开心地告诉我:“上周末老年大学有一场旗袍秀活动,我要上台表演,我就穿了你新买的那件文胸。从早上化妆到表演结束,整整 5 个小时我都穿着那个文胸,真的非常舒服,不疼也不勒。下回穿旗袍表演的时候,我还要穿这个文胸。”

听了她的话,我真的高兴极了,有一种强烈的成就感和自豪感。我们团队设计的文胸,让我妈解除了身体上的折磨,我真有一种干了一件大事的感觉。通过我妈妈的这件事以及很多女性对于文胸设计的反馈意见,我逐渐意识到,设计、制作文胸这样一个工作,不仅需要美,更需要兼顾健康与舒适。

这些年里,我对文胸的认识有了很大的改变。对于文胸,我从最初的排斥转变为发自内心的喜欢和欣赏。我觉得,女性胸部的发育过程就像是人成长的过程,从稚嫩时的回避、自卑,到接受它、喜欢它,进而懂得去欣赏它的成熟韵味和万千风情。这也是一个女人真正认识自己并接受自己的过程。小小文胸,不仅可以让女人变得更美,还可以帮助女性塑造自信,去勇敢地面对自己,创造女性由内而外的美丽。

就如同古今内衣的广告语所说的那样:Love yourself(爱自己)。只有学会欣赏自己,学会爱自己,才是女人幸福人生的开始。

(图片由 TELL 公众演讲会提供)

听 讲座

中国古代女子的入仕与仕途

■ 王进锋

不久前,在上海社联主办的“东方讲坛·思想点亮未来”系列讲座中,华东师范大学历史学系副教授王进锋以西周时期为例,介绍了中国古代女子的入仕与仕途。

在中国古代,“女官”是指在各级政府部门中担任职务的、有一定级别的女子。古代女子参政,是一个有趣而又重要的现象,非常值得关注。比如,在距今 3000 多年的商代,就有妇好这样的女官,她不仅管理政务,而且统领军队,发挥着重要的政治和军事作用。再如唐代的上官婉儿,也是当时非常重要的女性官员。

今天我们主要以西周时期为例,来谈谈中国古代女子的入仕与仕途。

西周时期的女子怎么入仕?婚姻是非常重要的途径。西周时期有很多官职必须由周王宗室之女担任。《周礼·春官》中的“内宗”官,得由“内女之有爵者”担任。“内女”即“周王同姓之女”,也就是周王的族内女子。《周礼·春官》中的“外宗”官,由“外女之有爵者”担任。“外女”是指“王诸姑姊妹之女”。所谓有爵,就是“嫁于大夫及士者”(《周礼·春官·叙官》郑玄注),也就是嫁于卿大夫或士的周王宗室之女或“王诸姑姊妹之女”,才能担任内宗官和外宗官。

在外宗这种入仕途径中,德行是这些女子仕进的进一步条件。周天子的内廷有“世妇”职位,但是《周礼·天官·叙官》并没有指出任世妇的人数,主要是因为“君子不苟于色,有妇德者充之,无则阙”。可见,妇德是周天子甄选世妇官职的进一步条件,如果没有合适的人选,官职宁可空缺。《周礼·春官·叙官》中也有“世妇”职官,这些女职的担任者“必诸臣之妻,老而有德者,选令治宫庙之内礼,卿之妻即命为宫卿,大夫之妻为宫大夫,士之妻为宫士”。在卿大夫、士之妻中,只有那些有社会阅历和德行的人才能成为《春官》中“世妇”官的担任者。

西周时期,中、低阶层的女子也可以通过婚姻入仕。《国语·周语上》中说,有三位女子地位并不高,但是她们勇敢地私奔向密国国君密康公,并最终成功地成为密康公的妻妾,她们的地位和职位在此之后获得了很大的提升。

技能、才智是女子入仕的又一途径。周王国的内廷女官中有女酒、女浆、女篚、女醢、女醢、女盐、女纂、女祝、女史、女御、女工、女春祝、女籍、女嫔、女桃、女府、女史等,她们都是通过这种方式入仕的。

西周时期已经有了对女官进行考核的机制。当时的政府会对女官进行相应的培训,如内宰会“以阴礼教六宫,以阴礼教九嫔,以妇职之法教九御”(《周礼·天官·内宰》),即以妇人之礼教六宫的女子,教九嫔以妇人之礼,以织纴、组紃、缝线之事教九御。在这个过程中,他们会“展其功绩”(《天官·内宰》),即对女官的功业和表现进行记录。这些记录下来的资料都会成为必要时考评女官的凭证。当时的政府还会对女官进献的物品进行检测,判定优劣和数量,比如,“典妇功……及秋献功,辨其苦良,比其大小,而贾之,物书而褐之”(《周礼·天官·典妇功》),考核官“典妇功”会对各类女官进献上来的物品进行评定,辨别质量优劣,评比数量多少,从而确定价值,并在每种物品上作标记。

考核之后,当政者会依据物品的优劣多少对女官进行奖惩。据《周礼·天官》记载,“内宰”的职责是“岁终,则令内人之稍食,稽其功事。佐后而受献功者,比其大小与其祖良,而赏罚之”,即辅助王后,对各级女官进献的物品进行评定,并根据大小、优劣对进献的女官进行赏赐和惩罚。

既然有了政绩考核,那么就会有官员因为职务表现的优劣而得到职位的升迁或降贬。《周礼·天官·大宰》记载,“岁终,则令百官府各正其治,受其会,听其政事,而诏王废置。三岁,则大计群吏之治,而诛赏之”。当时的官员在年终的时候需向上汇报自己的治理政绩,大宰会辅助家宰对相关的汇报文书进行评判,然后告诉周王。周王会据之对有功的官员进行擢升,对有罪者进行降贬。这种针对所有官员的机制,同样也适用于女性官员。

这个时期也确实有些女官因为政绩表现而得到职位升降。西周末年的“卫巫”本只是卫国的女性巫官,负责驱邪、求雨、祈求、消灾等事务。后来周厉王任用她来监视民众,俨然成了一位重臣。

综上所述,我们可以看出,西周时期的女子可以通过婚姻,才能和技艺入仕。入仕之后,她们可以靠自己的政绩获得升迁,凭借自己的才华,女子照样可以脱颖而出。

(本报记者 徐蓓 整理)