

一路芳华 一路歌

编者按：

春风拂面，早樱灼灼，在这暖意融融的春日，我们迎来了第113个“三八”国际劳动妇女节。在全中国重大事件现场，在生产建设一线，女性媒体人是一道靓丽风景。她们心怀美好，用手中的笔、相机、摄像机，传播着社会正能量；她们无畏前行，总是在一线传递权威声音。她们矢志不渝践行着新闻人的使命，职业素养和敬业精神令人钦佩。现在，让我们来倾听她们讲述身边的故事，感受奋进路上那些温暖而坚定的“她力量”。

遇见春天，遇见更好的自己

记者 王玉梅

阳和启蛰，品物皆春。在这个暖意融融的春天我们又一次迎来了属于自己的节日——第113个“三八”国际劳动妇女节。

曾经多少有些“抗拒”这个节日，意识里或许儿童节、青年节才是自己一直想要留住的节日。直到不知道从什么时候开始“妇女节”又被大家称之为“女神节”“女王节”，也就很“虚荣”地欣然接受了。“女神”也好，“女王”也罢，终究要接“地气”，回归到生活，回归到每一个具象的角色。无论是在工作岗位上努力独当一面，还是做好父母眼中乖巧孝顺的女儿，丈夫眼中贤良淑惠的妻子，抑或是孩子眼中无所不能的母亲，这些身份和角色共同合成了独一无二而我们，也因此成就了我们。同时，也让我们更加坚定，要成为更好的自己！

一直很庆幸自己生于华夏，成长于新时代。我们不用受“女子无才便是德”的禁锢，只要敢想敢努力，无数个学习提升的机会就会提供给我们。我们不用被传统礼教的“三从四德”所束缚，可以平等依法行使民主权利、平等参与经济社会发展、平等享有改革发展成果。

党的十八大以来，我国的妇女事

业正迈入妇女受益受惠更多、发展环境更为优化、发展水平跨越提升的黄金发展期。青春恰逢盛世，作为新时代的女性，奋斗正当其时！

干好本职工作，不断为美好生活而奋斗的“全国优秀共产党员”赵明翠，新时代乡村振兴村党支部书记新形象的颜显琴，用果敢诠释医护人员责任与担当的薛义宝，党的二十大代表、石泉县体育运动管理中心教练员夏江波……这些来自各行各业，就在我们身边的优秀女同志们，都在各自的岗位和领域发光发热，为聚力建设幸福安康而奋斗。

岗位无大小，担当最可贵。对于新时代的记者来说，不管是奔赴在基层一线的记者，穿梭于文字、图片之中的编辑，或是默默提供保障的行管后勤，每一个角色都在媒体融合发展的浪潮中不可或缺，每一个角色都在为讲好安康发展故事，展示安康良好形象而努力。而我们要做的就是，发挥新时代女性的魅力、魄力、活力与实力，成为那个不可或缺角色难以替代的人。

疫情期间，有一篇文章《请善待你所在单位的单》曾经在朋友圈刷屏。文章里说，没有单位，你什么也不是。

是的，尤其对于女性来说，更要善待单位、善待工作！没有了这份工作，没有了单位的平台，女儿、妻子或是母亲的角色都无法被填满。

国之本在家，家是最小国，国是千万家。习近平总书记多次强调，要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风，让千千万万家庭的好家风支撑起社会的好风气。除了奋力实现工作岗位的难以替代，对于女同志来说，在家庭生活中更加不可替代，争做好家庭、涵养好家教、培育好家风更是我们义不容辞的责任和必须履行的义务。

冰心说，这世界若没有女人，至少要失去十分之五的“真”、十分之六的“善”、十分之七的“美”。确实，“真善美”是女性能够天然散发的特质，这种美好的特质需要代代相传。而新时代的女性，就是传递这种美好特质的最佳“信使”。

家庭离不开我们，我们离不开单位。既然如此，那就在家庭与单位中寻找最佳平衡点，扮演好每一个角色，在奋斗中绽放巾帼风采，在拼搏中展现幸福安康有我的责任担当，努力成为自己的“女神”！勇毅前行，风雨兼程，遇见春天，遇见更好的自己！

成为自己，成为最美的色彩

记者 郭飒

三月，花开满园，恰似女人的笑靥。有人说，这世间因为有了女子，才显得格外美丽动人。的确，母亲、妻子、女儿、同事、爱人……不论是何种身份，身居何处，女人都应该是这世界最美的色彩。

卢梭说：“世界就是一本女人的书。”高尔基说：“妇女对世界来说是母亲。”冰心说：“世界上若没有女人，这世界至少要失去十分之五的真，十分之六的善，十分之七的美。”这世上不乏对女性的赞美，是因为越来越多的人发现，女性除了扮演好妻子、母亲等角色外，每一个独立的女性都拥有属于自己的力量。无论是事业上的纵横捭阖，还是艺术领域的璀璨之星，或是革命道路上的血色丽影，我们永远都能在女性撑起的半边天中，感受到源源不绝的、温暖的力量。有的她，努力奋进，勇敢追求梦想；有的她，相夫教子，为他们牺牲一切；有的她，热爱生

活，为每个普通日子雀跃……无论何种身份，只要能够活出自己的生活，便都是精彩。

如何才能活出自己的人生？每一个人的内心深处都有最想要的东西，把点点滴滴的经历在身后汇聚并连接起来，拼接成一张地图，就能指明方向与路径。从初入职场到独当一面，从新手母亲到科学育儿，在细碎繁杂中找到出路便是自我突破；从胆小怯弱到勇敢坚强，从多愁善感到开朗豁达，将那些阻碍前行的东西剔除便是成长。那些陈年的积淀总会在时间的长河中化作无形的智慧与力量，让你更加认识生活的真相：生活的本质就是琐碎的烦恼构成的困境。找不着手机充电器，很焦虑；车坏了，很烦躁；孩子病了，很忧心……如何面对这些小困境？人生的很多困境就来自于我们会把物质界的规律不加思索地套在人生上。当我们改变内心状态的时候，我们感受到的外界也会随

之而改变。比如，接受自己不完美、不优秀；在平凡的生活里找到自己热爱的事情，从而让我们的生活不那么单调和枯燥；不在乎自己在外人眼里是否光鲜亮丽，而是自信强大、聪明睿智……我们可以用才华和实力，碾压那些不如你的人，而不必畏惧；可以张扬肆意，穿上任何你想穿的衣服，而不必畏惧别人的眼光；遇上那些对你指指点点的人，告诉他：“管好自己。”不必为年龄焦虑，也不必让他人的目光左右，做想做的事，与自己内心的光源连接，眼前便是一片光亮。

当我们与自己的光源相连时，我们便找到了自己。这时，我们会发现它不仅照亮自己，不仅可以去解决你生活里的各种困境，甚至照亮整个世界。因为在不经意间，你发光的样子成了别人的榜样，成为别人希望追随的和成为的样子，那个时候你便是世间最美的色彩。

真正的平衡，是不断地寻找平衡

记者 黄慧慧

“每天清晨，听着自己喜欢的音乐从温暖的被窝苏醒，美味的早餐将味蕾唤醒，准时到单位开始读书、看报、写稿子。下午6点结束一天的工作，和家人一起共进晚餐、看电影、散步，最后安然睡下。”这是我想象中的完美场景。

“在一遍又一遍的闹铃声中艰难起床，胡乱地啃了几口面包，着急地哄了哄闹情绪的孩子，简单洗漱匆匆忙忙出门，进入各个采访场地，开始一天的烧脑。下班到家，年幼的孩子急切地钻进你的怀抱，思绪不断地被待写的新闻稿件扰乱着，直至夜深人静，一天的工作才刚刚进入正题……”这是我面对的真实场景。

两个场景的博弈让我陷入了自我怀疑，没有时间陪孩子，没有精力发展兴趣爱好，没有健康的生活作息……工作和生活的界限正在变得模糊。于是，我开始思考，工作和生活，到底如何平衡？

在无数次挣扎和煎熬中我得出答案：平衡不是取舍，而是对重心进行阶段性的调整。这个阶段，生存算赢；这个阶段，陪伴算赢；这个阶段，

舒服算赢；这个阶段，学习算赢；这个阶段，健康算赢。

我开始盯着自己的阶段性目标，在人生的不同阶段作出不同的妥协，拒绝“高标准”平衡，适当“躺平”似乎能让我重新拥抱幸福。

平衡，就是要高效能。几年政务记者的工作经历让我找到了适合自己的“生存模式”，那就是“快工作、慢生活”。记者工作的特殊性就在于快速高效，每当接到采访任务时，我会提前搜索学习相关领域知识，查看上级和往年的新闻报道作为参考。采访现场保持充分的新闻敏锐度和专注力，为自己之后写作提供舒适环境，力求尽快完成工作。工作忙完后，把节奏放慢，开始用心享受“家人闲坐，灯火可亲”的美好光景。

平衡，就是要高质量。相信你在陪伴孩子的时候也出现过以下情景：一边陪孩子一边做家务、一边陪孩子一边刷手机、一边陪孩子一边处理工作上的事情……其实，这基本上不属于陪伴，顶多称之为陪着。与其花一整天陪着孩子，倒不如花10分钟和孩子进行交流谈心、花30

分钟认真地讲一个睡前故事、花1个小时来一次酣畅淋漓的运动。久而久之，孩子一定能感受到你的关爱和力量，甚至在你出门时，还能主动轻松地喊一声：妈妈，再见！

平衡，就是要高情商。“上得厅堂，下得厨房”早已成为过去式，这种理想化的“完美形象”不该成为女性的枷锁。每当我感到分身乏术时，孩子爸爸就成了我成长之路的最佳队友，我主攻时，他辅助；他主攻时，我配合。除此之外，亲朋好友也常常为我散去头顶的阴霾，如此一来，再也没有什么过不去的坎了。而在之前，我首先需要做的是转换视角，以感恩之心对待家人和朋友。其次，再亲密的关系都是“激励”而不是“命令”。最后，必须要从正面的角度去认可他们创造的价值。

女性能顶半边天，无论在职场还是家庭中，女性都是不可缺少的重要角色。平衡生活与工作就像杂技演员表演走钢丝，虽然过程中偶尔会失去平衡，但是总能很快调整回来，继续朝着目标前进。

我知道的“她”——献给女性

记者 徐思敏

要写一个人，不外乎描绘她的面容、声音、形体，若想让她丰满起来却让我为难，我怕文字失真说不出她的好，又怕夸过了替她招来骂名，我贫瘠的语言在她面前难免有些胆怯，时值三月八日国际劳动妇女节，却不得不写。

妇女节是她的节日，说起来这一日对她而言和日历上划掉的每一日并无什么不同：早上起来要准备早餐，再送孩子去上学，然后为了生计忙碌，期间还得随时注意来自家庭的电话，晚上要准备晚饭，要清洗碗筷，要辅导孩子作业，零零碎碎，鸡毛蒜皮充斥着她的生活，她却总能打理得井井有条，好像她天生就会做母亲、妻子、女儿。若是她有着慈爱的父母、体贴的丈夫、乖巧的女儿，那便成了别人艳羡不已的好日子。

“今天是女神节哎！”她躺在床上想起了今天听到的话。

“女神节”是对“妇女节”的戏称，总有些小姑娘不喜欢这个称呼，总感觉过“妇女节”的都是妇女，平白让人

听起来老了好些。她想着这个忍不住笑了一下，14周岁以上的女性都是广义上的妇女，这么想的话，她年年都能十四岁。年轻真好啊，有精力去咬文嚼字，她像是叹息了一下，说不上是因为什么具体的事，回想这一天的生活，好像也没和谁发生争执，一股淡淡的疲惫就缠上了她，她只能默默地躺下，闭眼等待新的一天。

这个经历是不是看起来总觉得眼熟？她从来不是特指某一个谁，我们身边的女性都或多或少有着她的影子，或者说，我们身边的女性在某个时刻、某个阶段都会变成她。

中国的女性总是善良、坚强、奋进的，我们看到，女性在促进家庭和和睦、传承家庭美德、倡导文明风尚等方面有着不可磨灭的作用，她们是教育者，是奉行者，用积极乐观的心态潜移默化地影响着孩子、家人，让家庭成为思想教育的有效载体。

女性的优秀不仅仅局限在家庭。《中国妇女发展纲要（2011—2020年）》统计监测报告有着很亮眼的数据：

2010年到2019年各教育阶段的女性学生人数占比均有所提升，随着教育阶段提高，男女比例趋于平衡。在高中、本科以及研究生阶段女性学生人数分别在2015、2010、2019年超过男学生。在本科阶段，女性学生人数增长最为显著，从62万人增至94万人。

女性教育的进步带动了女性地位的提升，可以看到，在择业就业中，越来越多的女性开始崭露头角，她们在经济、文化等社会各个领域担负起“开创者”“进步者”的责任，发挥着“半边天”的重要作用，用自己的内在力量赋予自己生命的意义、人格的尊严。随着知识经济时代的到来，女性在体力劳动上的劣势被不断消减，越来越多的女性接受教育，投身社会建设，展示着“她力量”。

今天是纪念女性不断追求平等权利和取得社会成就的节日，节日的意义不只在致敬，只有用行动弘扬关爱尊重女性的风尚，才能激励更多的“她”奋进新征程。

愿我们不骄、不矜、勤工、好学、快乐。

扫眉才子不须眉

记者 赵漪滢

庭前时有东风入，杨柳千条尽向西。每逢春暖花开的时节，就代表着属于广大女性同胞的节日即将到来。在官方的定义中，这是为庆祝妇女在经济、政治和社会等领域作出重要贡献和取得的巨大成就而设立的日子。

作为记者，我总是善于观察到互联网上最热门最前沿的争论。在近几年，妇女节与女神节、女生节等节日称呼的交锋成为重点话题。各大商家在3月8日之前就开始了声势浩大的“造节”运动，在互联网电商的造势之下，妇女节与“双十一”“618”无异，成了消费购物狂欢节，成为争夺女性购买群体的黄金赛道。然而我们还记得妇女节设立的初衷吗？

需要了解的是，妇女节不是什么买买买的购物节，而是勉励广大妇女更加在工作中闪闪发光，寻找属于自己的价值和精彩的节日。

犹记得初到单位接受考察时，领导只问我：“这份工作很辛苦，你能接受吗？”虽听说过传媒界种种

辛苦的传言，但当时的我信心满满，不以为然，只是满口答应，表明自己绝不辜负所有人的期待。而两年多来，从什么都不懂的外汉外，到能够略略独当一面，其中堆叠的是过手几百篇的视频图文稿件，按下万余次的相机快门，占满磁盘空间的采访素材，放在文首出现百余次的自己的名字。

有人说，记者是风光的，常见报纸荧屏，名声在外；有人说，记者是忙碌的，加班熬夜，通宵赶稿，不在采访就在采访的路上。对我而言，工作就是天天在诸多采访活动中打转，无数次感到烦躁、困惑、艰难，也无数次看不清方向，觉得“好累”“太难了”“我写不出来”，哪怕是休息日，有采访活动就需立刻出动。但当热爱一件事的时候，累和苦好像也不那么突出了。尤其这份工作充满挑战，每完成一项采访满满的成就感，时常会让我感觉到痛并快乐着。

无论是下工地，还是进车间、上茶山，背着相机，握着笔杆，采访了太多的内容和话题，也让我的视界

更加开阔，时常背负“本领恐慌”负重前行，对于干好这份工作有了更多的觉悟，人生道路也有了不同的见解。

环视四周队伍庞大的女同事，她们是新闻的传播者，毫不懈怠，项在最前，用尽平生所学，将一腔才华都凝聚在一个个“豆腐块”中，在版式精美的公众号推送里；在生活中，她们是女儿、是妻子、是母亲，以“巾帼不让须眉”的精神，尽心尽力，在生活和工作中扮演好每一个属于自己的角色，闪耀迷人的光彩。

年轻女性不喜欢妇女的称呼，往往是对妇女一词存在误读。女性内部虽然存在着年龄差异、阅历差异等等不同，但妇女的名号将我们团结在一起，拥有共同的身份，去实现更多的不可能。妇女没有不好听，人生不止有二十岁，还有四十岁、六十岁。愿我们不因年华逝去而懊丧，摆脱浅薄不断向上走，只为本心发光发热，希望我们都能成为自己想要的样子。

每一天，热爱自己

记者 陈楚瑾

3月8日，国际劳动妇女节，在这样一个为庆祝妇女在经济、政治和社会等领域作出的重要贡献和取得的巨大成就而设立的节日里，我的一些疑惑变得更加强烈：难道男性在经济、政治和社会等领域没有作出重要贡献，取得巨大成就？为什么没有为男性而庆祝的节日呢？有儿童节，相应的就有敬老节，那为什么有女作家、女企业家、女强人之类的说法，而没有男作家、男企业家、男强人的说法呢？

我的社会阅历和知识积累还无法为我彻底解答这个问题，我尝试从日常生活里寻找答案。在我的成长过程中，总会有这样的声音：“这个危险，女孩子要离远些。这个太重了，女孩子搬不动的……”但很庆幸，这些声音只是来自想法。我的父母并未给我灌输这样的想法。因此我的童年少了拘束，多了很多乐趣。上学以后，有

男生想和我们一起踢毽子、跳皮筋的时候，我也并不觉得奇怪。那些阴阳怪气的人，反而让人生厌。

上大学和工作以后，在面对问题和冲突时，我的第一反应也不是畏惧和回避，而是去了解、分析、尝试解决，哪怕最终失败了，我也不觉得尴尬。反而在这个过程中，我变得更加了解自己，明白自己的意愿，清楚自己的长处和短板。

最近遇到的一位跑腿师傅，也让我感到庆幸。当时我在跑腿软件上下单请代买物品，师傅接单后打来电话询问要求。后来师傅又加了我的微信，跟我实时沟通，甚至主动跑了好几个地方，终于买到了性价比最高的产品。后来这位师傅告诉我，自己照顾孩子上学有空余时间的时候就做兼职跑腿，挣的钱提升家里的生活水平。也有亲戚劝她，一个女人，在家安心带娃就好了，但她都婉言拒绝了。

我果断给了五星好评和打赏，点开师傅的主页一看，5.0的满分。我也相信，未来这位大姐无论做什么工作，都会做得出色，她的生活会越来越好。

我又联想到，在办公室的公共饮水区，去楼下搬桶装水的既有女性，也有男性。所以在科技不断发展的今天，男性和女性的力量差异影响越来越小，对于绝大多数工作而言，工作能不能做好，决定性因素并不是性别，而是个人意愿和工作能力。

回到开头，我感到“妇女节”在庆祝女性取得的成就同时，也在时刻提醒所有人，在目前的环境中，女性仍是被标记的群体，被标记也就意味着区别对待，而具体是被优待还是相反，没有人能够保证。

加强各项社会保障是一方面，每个人的观念也很重要。我始终相信，放弃自我标记，相信自己、热爱自己，才是我们每个人找到自我的第一步。