

## 在多重角色中寻找自我

在这个世界上,有这样一位女性:她既是女儿、妻子、母亲,更是生活中的“超人”。她用爱与责任编织起生活的每一丝经纬,同时也在努力寻找着属于自己的天空。她就是我,一个在多重角色中穿梭的普通人,却始终怀揣着一颗不平凡的心。

角色一:女儿——传承与感恩

作为女儿,我承接来自父母的期望与关爱,这份情感是我成长路上最坚实的基石。每一次家庭聚会,每一声亲切问候,都让我感受到亲情的温暖。然而,随着岁月流转,我也逐渐意识到,孝顺不仅仅是物质上的回报,更是精神上的陪伴与理解。我希望能在这忙碌的生活中挤出时间,多陪陪年迈的父母,分享他们的喜怒哀乐,让这份珍贵的感情得以延续。

角色二:妻子——携手共进

作为妻子,婚姻生活教会了我许多关于包容与妥协的道理。夫妻之间难免会有分歧,但真正的爱情在于相互尊重和支持。我们共同面对生活的挑战,一起为家庭的未来努力奋斗。无论是柴米油盐的小事,还是人生重大决策,我都希望能够站在伴侣身边,给予他力量和勇气。在这个过程中,我学会了如何更好地沟通交流,也明白了两个人之间的默契需要用心去经营。

角色三:母亲——守护与成长

成为母亲后,我才真正体会到为人父母的责任感。看着孩子一天天长大,从牙牙学语到蹒跚学步,每一个瞬间都充满了惊喜与

感动。为了给孩子创造更好的生活环境,我不惜牺牲个人时间和精力,全心投入到育儿事业中。但是,我也明白,过度保护并不是正确的教育方式。因此,在日常生活中,我会鼓励孩子独立思考、勇敢尝试新事物,培养他们坚强乐观的性格。同时,我也注重自身的学习进步,希望以身作则,成为孩子心目中的榜样。

角色四:超人——平衡与超越

有人说,女人是天生的“超人”,因为她们总能兼顾好家庭与事业两方面的事务。的确,在很多时候,我也会觉得自己像是拥有无限能量一般,可以轻松应对各种复杂情况。可是,现实生活中并没有真正的“超人”。每个人都会感到疲惫、困惑甚至沮丧。所以,我开始思考一个问题:在扮演好这些角色的同时,是否还能做回最真实的自己?答案当然是肯定的!无论身份如何转变,内心深处的那个“我”始终不变——一个渴望追求梦想、享受美好时光的人。于是,我学会了合理安排时间,给自己留出一片宁静的空间;坚持锻炼身体,保持良好的状态迎接每一天;阅读书籍、旅行观光,不断丰富自己的知识面和视野……通过这些方式,我不仅能够更好地履行各项职责,还找到了属于自己的快乐源泉。总之,“她”不仅仅是女儿、妻子、母亲或是“超人”,更重要的是,“她”首先是她自己。在这条充满变数的人生道路上,愿我们都能坚守初心,勇敢前行,成为那个最优秀、最独特的自己。

文/综合服务公司 王静

## 绽放闪耀“她力量”

当三月的春风拂过历史的原野,那些镌刻在时光长河里的女性力量便化作漫天星辰,照亮了时代的夜空,她们不仅仅是母亲、是妻子、是女儿,更是职场中的奋斗者、社会进步的推动者。从革命年代的巾帼英雄,到新时代的奋斗者,他们都在各自的领域绽放出耀眼的光芒,用行动诠释了“她力量”的深刻内涵。

历史的卷轴中,“她力量”从未缺席这场浩瀚的人间叙事。她们是烽火中提刀跃马的巾帼,秋瑾的绝笔浸透吴越山河,刘胡兰的鲜血染红文水寒潭;她们是建设年代把青春锻进钢水的女工,在机床轰鸣里织就共和国的经纬;她们是改革浪潮里劈波斩浪的弄潮儿,从田间地头到宇宙苍穹,以智慧与勇气叩问

天地。

新时代的晨光中,“她力量”正绽放更璀璨的光芒。实验室里,女科学家用公式解构宇宙奥秘;手术台上,女医生以仁心拯救生命残缺;奥运赛场上,女将们的汗水折射出体育精神的锋芒;城区的马路上,天安女司机以敬业的精神服务人民。这些光芒交织成网,托举起文明进步的穹顶。

“她力量”是熔炉里的钢花,既有淬炼时的炽烈,又有成型后的坚韧;是春日的细雨,以温柔之姿滋养万物生长;更是破土的竹笋,在压迫中迸发向上的生命力。这种力量不囿于性别框架,不困于身份标签,当“她力量”挣脱束缚勇敢逐光,整个世界都听见了花开的声音。

文/广告总公司 张宏宇

## 赞平凡

黄阿姨是我们赛宝音牧场后厨做饭的阿姨。她身材瘦弱,皮肤白皙,说话柔声细语,是个南方人。

第一次吃到黄阿姨的饭,是一次牧场青贮的时候,我和同事中午十二点多过完磅饥肠辘辘的去后厨吃饭,映入眼帘的锅里的饭菜有些红辣椒,“你们快吃吧,不够我再给你们炒个鸡蛋”闻声望去才发现后厨的锅灶边站着一位身材瘦弱笑意盈盈的阿姨,这是我们第一次尝到黄阿姨的厨艺,她做的饭菜家常合口。阿姨每天不是在火焰洪亮的炉灶,

就是在择菜切菜腌菜,职业没有高低贵贱之分,岗位也同样如此,每次去牧场的时候,都能见到黄阿姨,在那交通不便、甚至有些偏僻的牧场,每次见到的黄阿姨都充满自信,对自己,对生活,对将来,似乎她永远都有着一种坚定无比的信念。

黄阿姨的信念不断在影响着周围的人群,让他们在那片偏僻的土壤上也变得越来越自信开朗。就是这样的一位踏实肯干默默的,无私的,无怨无悔,与世无争,总是在一个不显眼的角落里,默默的奉献那份光和热。

文/赛宝音 柳秋迎

## 生命的礼赞

在这个属于女性的节日里,我站在镜子前看着自己,眼角的细纹悄然生长,黑发间夹杂着几根银丝,这些岁月的痕迹让我想起母亲的模样。曾经,我也像我的孩子一样,仰望着母亲,以为她永远不会老去。如今,我成了那个被仰望的人。

作为两个孩子的母亲,我深深体会到生命传承的神奇。怀胎十月时,我感受着腹中新生命的律动,体会着母亲当年同样的喜悦与期待。分娩时的剧痛,让我懂得每一个生命都是母亲用勇气换来的奇迹。日夜的守候,让我理解了生命最初的依恋。这些经历,让我对“她”这个字有了更深的理解。

在职场与家庭之间,我像走钢丝的杂技演员,努力保持着平衡。清晨为孩子准备早餐,白天在职场拼搏,晚上辅导作业,深夜整理家务。这些看似平凡的日常,编织成一张坚韧的网,托起整个家庭的幸福。我的母亲也是这样走过来的,现在轮到我了。于是,我开始懂得欣赏自己的不完美,接纳生活的起起落落。眼角的皱纹是欢笑的印记,手上的茧子是爱的见证。我不再执着于永远年轻,而是渴望活出真实的自己。看着孩子一天天长大,我仿佛看到另一个自己正在成长,延续着生命的力量。

文/综合服务公司 张月春

## 无处不在的心理学

近期在刷短视频时,习得了新的知识点——操纵心理学,随之我便搜集了很多关于这词的解释,了解它的真实含义及效用,却发现在生活里这种操纵行为无处不在,而操纵者往往利用他人的善良、信任与恐惧,达到自己的目的。他们或是为了满足权力欲,或是为了获取物质利益,而被操纵者常常在不知不觉中陷入困境,自我价值感降低,逐渐失去对生活的掌控权。

在我们的日常生活中,有些人就扮演着操纵者的角色,比如“情感绑架”,他们会用诸如“我都是为你好”“你这样太让我失望”之类的话语,让被操纵者产生愧疚感,从而顺从他们的意愿。还有“孤立策略”,将被操纵者与外界支持系统隔离,使其只能依赖操纵者,进一步加深控制。这些策略之所以奏效,是因为它们精准地击中了人性的弱点。我们渴望被认可、害怕被抛弃,而操纵者正是利用这些心理需求,对我们进行打击。

当然,我们要学会观察与分析,当他人的言行让自己感到不适时,不能盲目忽视,而要冷静思考背后是否存在操纵意图。同时,建立强大的自我认知至关重要,只有清楚自己的价值和能力,才不会轻易被他人的评价左右。

文/投资管理部 景璐