

让我们一起倾听8位舟山女性的心声： 每一岁，都有最好的自己

□记者 高阳

从2025年末开始，一句轻松又走心的“爱你老己”火遍网络，从线上玩梗慢慢走进普通人的生活，成为这一年里最温柔的流行语：提醒每一位女性，不必总为家庭、为工作、为他人忙碌，也别忘了好好看向自己、拥抱自己。

正值“三八”国际劳动妇女节，记者对话了8位不同年龄、不同身份的舟山女性。她们中有与共和国同龄的退休教师，有忙碌在家庭与职场之间的妈妈，有正在打拼的职场青年，还有正值青春的大学生。她们用最朴素的话语告诉我们：最好的自己，从来不在某一段逝去的时光里，而在每一个认真生活、勇敢爱自己的当下。

岁月沉香： 晚年亦有光芒

1949年出生的陆秋仙，是与新中国一同成长的一代人。



陆秋仙旅游时所拍

谈到当下最幸福的事，她语气里满是知足：“天气好、身体允许的时候，我就出门看看家乡美景，走遍祖国大好河山，退休生活过得有滋有味。”现在她每周去老年大学学摄影、唱歌，偶尔参加公益活动，既能活跃身心，又能发挥余热。“每天都是乐陶陶的，很幸福。”

而最让她困扰的，是多年积劳留下的身体问题。年轻时把全部精力投入教育事业和家庭，如今脊柱腰椎侧弯，背渐渐驼了，不仅影响形象，更给行走、生活带来不便，也让她没办法像从前那样全身心投入公益。

她想对自己说：“接受身体的变化，保持好心态、好身体，在照顾好自己的基础上，继续做力所能及的事，做一个乐观向上的阳光老人。”

70岁的刘学敏，至今仍在发光发热。

做义工，在普陀老年大学担任辅导员、兼教普通话课程，在区关工委当“五老辅导员”，在文明办做宣讲员，就是刘学敏现在认为最幸福的事。她说：“和孩子们在一起，引导他们走好人生路，同时我自己也在不断成长进步，乐此不疲。”

一说到“现在是不是最好的自己”，她非常肯定：“现在就是最好的自己。”

虽然年华老去、鬓染风霜，她依然把自己收拾得清爽体面，朗诵、唱歌、写作、拍照、做美篇，把生活过得充实又精彩。儿孙长大，琐事减少，时间真正属于自己，想去哪里拎起行李箱就出发。在她看来，晚霞同样可以绚烂，晚年同样可以活得漂亮。

59岁的张彩芬告诉记者：“我正处在人生最舒展的阶段。”



张彩芬元宵节逛公园

她觉得最幸福的，是国泰民安、岁月静好。生活不算大富大贵，但足够满足自己：“可以学习、运动、旅行、聚会、购物，能做很多喜欢的事，每一天都乐在其中。”

如果说有什么牵挂，那就是年迈父母

的养老问题。看着老人渐渐老去，她心里既有不舍，也有对未来照料安排的担忧，只盼父母永远健康平安。

张彩芬同样认为现阶段，就是最好的自己。“现在时间自由，身心健康，放下了年轻时对自己的种种苛刻与压迫，终于学会放松和享受生活了。当然是最好的自己。”

三十而立，四十不惑： 在角色与自我之间，稳稳扎根

43岁的乐乐，是一位被家庭填满生活的二胎妈妈。

长期兼顾家庭与生活带来的疲惫让她感到困扰。常常在妈妈、妻子、女儿的多重身份里打转，偶尔也会觉得心力交瘁，想喘口气却很难找到完整的时间。

对于“最好的自己”，她觉得现在虽不完美，却比年轻时更成熟、更坚韧。少了几分冲动，多了几分包容；少了一些迷茫，多了一份担当。虽然被生活推着走，但内心越来越清楚：“好好爱自己，才有能力爱家人。”

乐乐想对自己说：“辛苦了，别太要强，别总委屈自己。偶尔也要停下来，给自己一点时间、一点空间，慢慢来，你已经做得很好了。”

37岁的静静，正处在家庭与事业都趋于稳定的人生阶段，让她形容现在的感受就是“稳稳的幸福”。

静静有一个7岁的女儿肉肉，她苦笑着说，自己在亲子育儿过程中容易陷入情绪内耗是她最忧心的事。在陪伴与教育孩子的过程中，她常常会自我怀疑、过度思虑，无形中给自己增加不少心理压力。她正尝试接纳自己的不完美，放下“必须做个好妈妈”的执念，去倾听肉肉的需求。

被问到现在是否是最好的自己，静静给出了非常笃定的答案：“是。”

在她看来，35+的状态刚刚好。有一定的经济基础，有取悦自己的能力，有相对健康的身体，也有了处理问题、化解矛盾的经验，不慌不忙，从容有度，一切都恰到好处。

33岁的小丁，作为一名职场青年，则在忙碌的工作里，守住了一份难得的松弛。



小丁的拼豆作品

谈及现在最幸福的时光，她说：“很简单，就是下班后，安安静静待在自己的小空间里，一边看剧一边拼豆。”不用社交，不用应酬，小小的爱好，就是治愈一天疲惫的良药。

她也认为，现在的她心态日渐成熟稳定，做事清醒且坚定，不再轻易被外界左

右，不再盲目内耗，就是最好的自己。

她想对自己说：“保持好心情，照顾好身体，不慌不忙、不内耗、不将就，按自己的节奏，慢慢走，也能到达想去的地方。”

青春正好： 心怀热爱，奔赴下一场山海

26岁的“小面包”，刚步入职场不久，正享受着独立的快乐。



“小面包”妇女节活动摘草莓

她最幸福的事，是工作虽然忙碌，但心里不累，人际关系简单，不用勾心斗角，凭本事做事，踏实又安心。有收入，可以负担自己的爱好，有空闲，可以支配自己的生活。

困扰也很真实：父母频繁催婚，不太理解她喜欢宅家、慢节奏的生活方式，总希望她能按长辈的规划往前走。

但她很确定：现在就是最好的自己。“有可以自由支配的时间，有能力为自己的选择买单。”她说，现在年轻、有冲劲、有希望。

她对自己说：“继续努力工作，争取早日真正独立，过上一个人自在安稳的生活，不慌不忙，向阳而行。”

21岁的沈思媛，正站在青春最耀眼的时光里。



沈思媛和朋友聚餐

沈思媛在嘉兴上大学，她认为现在的自己很好。校园里生活自由，有足够的时间和精力做喜欢的事：追星、考证、为未来努力。这个寒假她还在定海凯虹广场的某个奶茶店兼职，打工赚来的钱够她和朋友一起去旅行，这份靠自己得来的快乐，她格外珍贵。

她想对自己说：“其实你可以做得很好，别害怕，别焦虑，把紧张化作动力，一步一步慢慢来，你远比自己想象中更强大。”

从77岁到21岁，8位女性，8段人生，却有着同一份对生活的热爱，同一份对自我的接纳。她们有幸福，有烦恼，有期待，有迷茫，却都在认真地与自己对话。

致敬每一位在平凡日子里努力生活的女性。照片由受访者提供