

今日女报 / 凤网专访于丹、罗卿瑗、刘畅、杨澜、牟虹等，听她们讲述成功经历和秘诀——

女人，这样成为改变世界的力量



于丹：中国当代知名文化学者

于丹的处世哲学，你也可以有

此次论坛上，著名文化学者于丹的出现，让很多人兴奋不已。而在与今日女报 / 凤网记者的交流中，于丹感叹，她接触了很多成功女性，发现大家会羡慕她们的财富、权力、地位，甚至是美丽的容颜，“可是随后我们对自己的评价却是不满”。于丹说，其实从小开始，所有的女孩都会挑剔自己，再美丽的女孩都会有点不自信；长大后进入社会，遇到种种问题、挫折和烦恼，便认为全世界都在跟自己作对……这种对自我的不满和接受几乎是伴随女性一生的问题。

“生活中有许多不断埋怨‘老天爷对我太不公平’的女性，她们无法排解这种负面情绪，却一直嚷嚷着要做成功女人，这是绝无可能的。”因此，于丹也真诚地说：“我想通过你们告诉大家，对女人而言，成长其实比成功更重要。”

女人对自己的评价，会影响整个家庭

女人对自己的评价有多重要？于丹说，自我评价是人与世界关系的逻辑起点，接受自己是接受世界的前提，也是为世界所接受的前提。“当一个人挑剔自己眼睛太小的时候，你为什么不觉得你皮肤很白呢？当你挑剔你皮肤很黑的时候，你为什么不觉得你鼻梁很高呢？为什么我们那么较劲的都是自己的缺点？其实有很多人在每个年龄段上都对自己不好，我们总觉得是世界对我们不够包容、不懂赞美，但平心而论，我们真的对自己满意过和自信过吗？真的对自己此刻所拥有的生活感到幸福吗？当你都不喜欢你自己的时候，别人就更没有理由来真正地喜欢你了。”

在于丹看来，女性对自己的评价容易出现两个极端就是“妄自尊大”和“妄自菲薄”。“这两种问题都有一个字，就是‘妄’，所谓妄想，

就是偏离实际的不恰当的判断。妄自尊大就是自我膨胀，觉得自己是无所不能的女神，所以我们会颐指气使、会挑剔世界，会觉得每个职业都辜负了自己的智商，嫁任何男人都都是砸在别人手里；妄自尊大也会让我们在评价这个世界时失去坐标，因为过分的自我中心，所以没办法跟世界和谐相处。而另外一个极端是妄自菲薄，觉得我什么都不如别人，什么优势都没有。”

于丹也认为，身为母亲的女性，如果不满意自己的人生，那么她还会用一种不恰当的方式来“绑架”自己的孩子。“对自己不肯定的人，对孩子的评价也会游移。一方面会说‘宝贝你比谁都聪明’、‘你是天底下最漂亮的姑娘、最优秀的小伙子’；但另一方面，心气不顺了，就会翻脸，转眼就跟孩子说‘你怎么什么都不如别人’、‘你太让妈妈失望了，我

这么努力难道你就给我这个结果吗’……想一想，一个无法恰当评价自己的人，也无法恰当地面对她的孩子。所以一个女人对自我的评价，其实会给家庭及孩子带来非常不同的影响。”

于丹回忆说：“我从小也非常自卑，因为理科很差劲，数学经常不及格，化学老师怕我影响其他同学还允许我免修。直到现在，我走路还经常迷路，为此我也会很气馁，我觉得对一个成年人而言，这几乎是生活不能自理。好在，我从小就有一种自我判断的能力，就是我知道什么是我的短处。我从不说我一定要学好数学长大当个会计，我也不说我一定要辨明方向长大后好当个专职司机，我知道我没有多少年华可以去跟自己的缺点死磕，所以我能做到的就是扬长避短而已。”

对女人而言，成长比成功更重要

于丹说，很多人问过她，怎样才能实现自我判断呢？

“说起来也简单，就是承认自我价值，学会自我照顾，特别是让我们的孩子从小就养成自尊和自律的意识，这都有利于建立一个稳定的自我评价体系。”曾子曾说“吾日三省吾身”，于丹建议女性朋友们可以每天反思，在工作上是否尽心尽力？同朋友交往是否诚实可信？在这个信息大爆炸的时代里，是否有认真学习新知并反复实践？

同时，于丹也认为女性要敢于直面现实。“就像生病，如果不治疗就可能发展成大病；而在精神层面上，比如人际关系，我们往往是遇到急症还一味地吃止痛片，掩盖了一时的痛苦，最终酿成无可挽回的结局。所以我建议女性直面真相，把握最佳时机，不让急症有发展的可能。”

于丹还给今日女报 / 凤网的读者们分享了她的处事方式：“第一是凡事别‘拍脑袋’，一定要有个客观的评价后才下结论；第二是别跟自己较劲，人生是要有方向，但不一定非得认死一个目标不撒手，因为在在你前进方向的夹角之内都是可以选择的次目标；第三，在到达那个目标的过程中不要一味坚持自己认可的方式方法，我们跟孩子的冲突不少就是因此而来的。其实中国方法论的最高境界是叫‘无法定法’，放弃固执，破除自我中心，这都是一个大智慧的女子解决问题时应遵循的方式。”

于丹感叹：“如果四季流光中都能知道我们的生命还在成长，那在今天这个时代，在多元角色的冲突中保持平衡才是姐妹们最大的胜利。所以我希望大家不要只追求成功，而是能够学会成长，并保有面对生命成长时所需的力量，那么做这样的女人就已经很棒了！”

要一味坚持自己认可的方式方法，我们跟孩子的冲突不少就是因此而来的。其实中国方法论的最高境界是叫‘无法定法’，放弃固执，破除自我中心，这都是一个大智慧的女子解决问题时应遵循的方式。”

于丹感叹：“如果四季流光中都能知道我们的生命还在成长，那在今天这个时代，在多元角色的冲突中保持平衡才是姐妹们最大的胜利。所以我希望大家不要只追求成功，而是能够学会成长，并保有面对生命成长时所需的力量，那么做这样的女人就已经很棒了！”



扫一扫看视频，更多精彩在现场

文、图：今日女报 / 凤网记者 陈寒冰

女人如何才能获得幸福？女人如何客观的评价自己？成功女人究竟有什么法宝，能够做到家庭、事业双丰收……

作为一个女人，当你因为在工作上、生活上遇到这样那样的烦恼而感到迷茫时，便难免会有以上这些疑问。而最为关注女人的我们，今天就将带领各位来寻找答案。这些答案的出处，无一不来自于当今中国各行各业的精英女性——

“改变的开始，就是请各位把这样一个信息带给你周围的人：女性的平等发展，是社会的明智之选。”这是阳光媒体集团主席杨澜女士在“2015天下女人国际论坛”上对人们发出的倡议。4月11至12日，该论坛在北京盛大开幕，400余名各界精英女性及活动家相聚一堂，共商女性未来发展大计。因为今年恰逢世界第四次妇女大会在北京召开20周年，本届论坛也围绕“女性，改变世界的力量”这一主旨，通过对“女性领导力”、“性别平等”、“呵护生命与自然”、“幸福之道”四个议题的探讨，着力关注中国女性近20年来在各领域的成长与发展，力求探索全球女性未来的价值与作用——当然，其间也少不了自认“感情细腻、心灵丰富”的成功男士们的点评：女性的改变与进步，让世界更美好。



罗卿瑗：韩国国会外交统一委员会委员长

打破偏见，韩国首位女委员长有“特别技能”

如果不是手上拿着一份罗卿瑗的简介，记者一点都不相信眼前这位看起来年轻知性的韩国国会外交统一委员会委员长竟然是位“60后”。

罗卿瑗，法学博士出身，历任检察院判事、律师等职，如今在韩国政坛颇具影响力。有人说漂亮的女人很难事业有成，事业有成的女人很难家庭幸福，但罗卿瑗却用自己的故事打破了这些偏见。



创造多个“史上第一”，却也被告知“不能休完整的产假”

几个月前，罗卿瑗当选为韩国国会外交统一委员会委员长，这在韩国算得上是一件具有划时代意义的事情——因为她是该委员会历史上第一位女性委员长。

当选第二天，当看到韩国发行量最大的报纸在头版头条报道自己时，罗卿瑗百感交集：“我想到了二十年前我在釜山市被委任为法官时的情景。”罗卿瑗说，釜山相当于韩国的第二首都，而让一位女性坐到法官席上，这在很多人看来是不可思议的事情，因此，当时釜山的70名法官中，罗卿瑗是唯一的一位女性法官。

(下转 A07 版)

