

为女子内外兼修赋能 为家庭幸福生活助力

湖湘独树一帜的今日女子学堂温暖开课啦

文、图：今日女报/凤网记者 赵周舟 冯晓雅 刘驰锋

“你的个子很高，身形十分高挑。”“我觉得你笑起来好温暖，很有感染力。”“我喜欢你的搭配，发带、领巾，非常称你的气质，感觉你是一个很有品位的人。”12月18~19日，由湖南省妇联指导，今日女报创办的今日女子学堂在今日女报社6楼首次试课。当天，省妇联原主席姜欣、省妇联原副主席鲁华等亲临现场和姐姐们亲切交流，为她们打气鼓励。在温馨宽敞的练习室内，首批30位姐姐跟着老师舞动着身体。一场追寻美与自我的旅途，从这里启程。



今日女子学堂执行校长黄玮在授课。

为了更好地成长进步，为了自己的健康美丽，为了家庭的幸福，我们学无止境，期待我们下次学习见！

在今日女子学堂享受了美好的时光！感谢老师及女报工作人员的辛勤付出。

谢谢今日女子学堂的老师，谢谢女报团队专业高效的服务！收获满满，期待下次！

第一次听说、接触衍纸，学习了手工制作，有收获，很开心，尽管做得还不好，但也很有成就感，再次感谢！

在沉浸式的体验中领略美

在今日女子学堂，姐姐们进行了一场心灵与形体的“修炼”：随心起舞、冥想静心、瑜伽塑形……此次试课，今日女子学堂执行校长黄玮为姐姐们设计了“唤醒觉知：回归自己”“体态雕琢：轻盈挺拔”“仪态训练：端庄优雅”等个性化的课程，帮助姐姐们重新认识久违的自己、唤醒真实的自己、发现更好的自己。

“我们用几句优美的话，来形容一下身边人吧。”在黄玮的带领下，姐姐们一边传递蜡烛，一边用美好的词语来描述对方。温暖在现场传递，每个姐姐都变得柔软。“我平时不自信，没有想到短短相处，她就发现我那么多优点，让我自信起来了。”听到旁边伙伴对自己的描述，刘女士有些小激动，“很久没有人对我说这样美好的话了。”

当下，很多人疲于应付每天忙碌的工作和生活，很难停下脚步来欣

赏自己或身边人。在轻柔的音乐中，黄玮带着姐姐们放松心情与身体。“我好喜欢戴着眼罩跳舞啊！闭上眼睛跟着音乐随意摆动，也不怕有人笑话，真的超级解压！”王女士笑着说。

两天的课程，在静与动中交替。在“岁月沉淀之美——旗袍的时代变迁”课程上，姐姐们身着优雅别致的黑色旗袍，学习优雅的姿态与手势，在举手投足中去感受旗袍服饰的独特韵味；在“蕙质兰心——衍纸团扇制作”课堂上，大家则通过卷制一个个小纸卷，来制作精美古典的衍纸团扇。姐姐们在对传统文化的学习中，感悟着静心修身，格物致知。

姐姐们聚精会神跟着老师一起练习。

衍纸老师刘颂松与学员交流。

在提升自我的过程中认识美

“著名的作家冰心说，世界上如果没有女人，就少了十分之五的真，十分之六的善，十分之七的美。所以你看，女人是创造美的一个主力，我们今日女报创办今日女子学堂，是为了提供一个给大家修炼美，展示美的平台，希望大家在这里一起学习，一起成长，一起成就更美好的自己。”今日女报总编辑杜介眉在主持试课仪式时，如此介绍建立今日女子学堂的初衷。如今，各种女性培训纷繁复杂，但今日女子学堂只希望大家一起感受美、追寻美、创造美。“美学家张世英把人的

生活境界分为‘欲求境界、求知境界、道德境界、审美境界’四个层次，而今日女子学堂追求的，就是这最高的一个境界。”湖南省妇联原主席姜欣说。

“当人进入到一种审美的境界，她会非常优雅地、美好地、洒脱地去面对所有的人、事，让自己从一些世俗的纷纷扰扰中间爬出来，用自己安宁的开阔的喜悦的胸怀去面对这个世界，这是一件非常好的事。”姜欣感叹，今日女子学堂就是遇见美的地方。“在这里，和谐是一种美，冲突是一种美，宁静是一种美，明媚

是一种美，婉约是一种美，豪放是一种美，我们之间的相遇也是一种美。我们在这里遇见，就是光与光的相辉映，情与情的相沟通，心与心的相贴近。在这里，我们打造自己，辉映别人，辐射社会。”

开课现场，湖南省妇联原副主席鲁华则分享了自己退休后追寻自我的感受与经历：“很多姐妹都不愿意被称为‘中国大妈’，其实在我看来，‘中国大妈’是一个很正常的称谓，但因为网上一些负面的信息，把‘中国大妈’变成了一个负面的评价。我从事过近三十年的国际交流工作，也跑过几十个国家，特别希望我们中国的女性在世界上展示的是优雅美丽的形象。当然，在注重美丽的同时，更多的也要追求心灵品质的提升。”

省妇联原主席姜欣、原副主席鲁华与部分学员合影。



在闺蜜式的交流中记录美

据黄玮介绍，作为由湖南省妇联指导，今日女报、凤网、旅行杂志三家全媒体平台联合打造的女性学习成长平台，今日女子学堂在湖南可谓独树一帜，她希望学堂从形体礼仪、职业技能、人文素养三个维度出发，在形象管理、家庭教育、亲子关系、传统技艺、国学、心理健康等各方面，帮助女性进行系统的学习和提升。

据悉，今日女子学堂还将走进

湖湘各地，每周会举办各种有趣有料沙龙、茶道、插花、衍纸、养生、家教活动……让这些“最女人”的活动，成为闺蜜的聚会，也是成为充电学习的机会。同时，今日女子学堂还将在课堂上拍摄姐姐们学习时的美好瞬间，记录大家的美好变化。”在这里，姐姐们将彼此启迪，抱团成长，为女子内外兼修赋能、为家庭幸福生活助力，让女性更美更好更具价值。”黄玮说。



扫码欢迎加入今日女子学堂