

# 写给女性的成长之书

——读《一半命运设定，一半我来决定》

□汪丽红

“二十岁那年，我第一次明白，人可能无法选择起点，但我们可以选择是前进，还是原地踏步。而一个看起来高不可攀的目标，只要开始攀登，坚持不懈，总有到达的可能。”翻开《一半命运设定，一半我来决定》这本书，类似普通的文字展现出独特的韵味。命运是一个引人深思的话题。究竟是命运主宰着我们的人生轨迹，还是我们自身拥有改变命运的力量？此书以独特的视角和深刻的见解，拨开命运的迷雾，在既定与自主之间探寻人生的真谛。

作者大J，畅销书作家，亲子教育博主，掌欣早产儿公益项目发起人。此书是一本能给不同年龄、不同人生阶段女性正面力量和引发积极思考的成长之书。作者从人生理想2000元月薪的普通女孩，到全球100强企业的管理培训师；从前途一片光明的公司高管，到陪伴早产女儿康复的全职妈妈；从需要他人给予力量的求助者，到给无数家庭带去希望的早产儿公益项目发起人。命运不断给大J设置难题，她却用“傻傻的”坚持，重新主导了自己的人生。

“我高考失利，进了一所二本学校。”学校毕业生当时的平均月薪也就1800元。“这平均1800元的月薪，一度成为我新的人生目标……如果能争取到超过2000元月薪就更好了。”作者觉得自己有点儿痴心妄想，但一位“怪咖学长”的出现，让她的心蠢蠢欲动。学长说，有了目标哪怕最后没有实现，也不后悔：“因为世上最大的遗憾并不是没有实现目标，而是我们连争取都没有争取过。”实习期间，她不断积累经验。22岁那年，抓住机会参加面试，两周后她拿到全球100强企业的录用通知书。

一个二本生的“逆袭”，诠释了职场中“英雄不问出处”的潇洒。“认识先生之前，我谈过一次恋爱，也是我的初恋。”不过，初恋的那次求婚反倒成了分手的导火索。“如今回头看，我很确定自己的初恋注定是没有结果的。”年轻时，大家最需要花时间考虑的有三个问题：在哪里生活，和谁一起生活，做怎么样的工作。“但在最重要的这三件事上，思考的时间可能却最少。”结婚最关键的因素之一是找到三观匹配的人，而不是仅仅找一个“对我好的人”，因为“对我好”是会改变的。

“如果一切顺利，生完女儿我们会搬到印度，而我会晋升成当地的市场部总监。”然而，上天就那样给

## 勇敢活出真实自我

□吴昆

杨澜的主持生涯满是闪光点，同时她还是勇于开拓的媒体创业者、热心公益的践行者，她的每一段经历都成为激励无数女性勇敢逐梦的生动注脚。《大女生》这本书，汇聚了杨澜多年采访各界杰出女性的珍贵经验，也融入了她个人深刻的成长感悟，全方位探讨女性成长、自我认知、事业发展、情感生活等诸多关键议题。

书中对女性自我认知的探讨让我感触颇深。杨澜提及，许多女性在成长途中极易受外界评价左右，进而迷失自我。她分享了自己年轻时面对质疑与挑战，一步步学会接纳自身、肯定自身价值的历程。这不禁让我反思，生活里我们又何尝不是常常因他人的目光与看法，对自己的能力和选择产生怀疑？就像初入职场时，我因害怕犯错、害怕被领导批评，做事总是畏畏缩缩，不敢大胆表达想法。可读过杨澜的经历后才明白，只有先从心底认可自己，坚定内心的声音，才能在外界的纷扰中站稳脚跟。

在事业发展篇章，杨澜通过讲述不同女性在各自领域拼搏的故事，揭示了女性在追求事业道路上所面临的困境与突破。有的女性因家庭与事业难以平衡而陷入两难，有的则在男性主导的行业里艰难突围。但这些女性无一不是凭借坚韧的毅力与智慧，在事业上

作者开了一个玩笑——女儿小D早产了。当这个孩子在医院奋斗了115天，出院后以为一切会好起来，可事实并非如此，孩子“喂奶困难”“运动困难”……最难的日子才刚刚开始。“陪伴孩子康复的过程，就是在走一段不见天日的地道，你不知道哪里是终点。”你需要建立起无比强大的信念，让自己相信，坚持走下去，就一定能看到亮光。三年后，小D摘掉了“脑瘫高危儿”的帽子。

同样的事情为什么她能折腾出看上去“很厉害”的结果？作者说，并非因为她和其他人的能力有多大区别，只是有时候她比有的人多坚持了一下，比有的人更用心一点儿而已。“我做了整整三年的全职妈妈。”但意识到自己不能光“带娃”，还需要做点儿额外的事情，从带娃的专业技能、身体与精力、头脑与认知、情绪与心态等方面，开始全职妈妈的“重建”工程。九年的时间，她成功完成了全职妈妈到创业妈妈的角色转换，成长为亲子教育博主。

要过好这一生，哪条路都是难的，而普通人最大的成功，就是“尽全力，不后悔”。这是真实的大J和她真实的故事。努力逆袭破局，她一路收获成长，把命运给的“烂牌”变成了自己的“王牌”。读完此书，20岁的读者可以从中读到职场新人的稚嫩和自省，30岁的读者可以读到全职妈妈的慌乱和自律，40岁的读者可以读到创业者的不甘和自洽……大家都能从中获得职场和人生中的经验和智慧：勇敢面对命运的设定，争取属于自己的幸福人生。



开辟出属于自己的天地。这让我意识到，女性追求事业并非要与男性一争高下，而是实现自我价值的重要途径。即便会遭遇诸多阻碍，只要明确目标，合理规划，也能在家庭与事业之间找到微妙的平衡。

情感生活是女性人生中极为重要的部分，杨澜在书中也给出了独特见解。她指出无论是爱情还是亲情，健康的情感关系都建立在相互尊重与理解之上。在讲述一些女性在情感中受伤的故事时，她着重强调女性要保持独立的人格与精神世界，不能在感情里失去自我。我有个朋友为了爱情放弃了自己的兴趣爱好和社交圈子，全身心投入到恋爱中，可最终这段感情破裂时，她整个人陷入了极度的迷茫与痛苦。《大女生》让我明白，爱情固然美好，但我们不能将全部的幸福寄托在他人身上，只有先爱自己，才能拥有爱与被爱的能力。

《大女生》不是一本单纯的说教之书，它更像是一位知心朋友的娓娓道来。杨澜用一个个真实的故事，引发读者对女性身份、价值与人生追求的深度思考。它让我明白，女性不应被传统观念束缚，不应被他人的期待所定义，我们有权利、有能力去塑造属于自己的精彩人生。

无论处于人生的哪个阶段，无论面临怎样的困境，都要坚定地相信自己，勇敢地去追求梦想，大胆地活出真实的自己，这便是“大女生”的真正含义。

# 尺素传薪火 初心映雷锋

□聂顺荣

尺素载情，墨香传志。翻开英明和田鹏颖两位学者所著的《尺素心声——47万封书信解码雷锋精神》，47万封跨越60余年的书信，如一束束微光，串联起雷锋精神的传承脉络，也让我在字里行间读懂了这种精神跨越岁月、穿透时空的力量。不同于说教式的解读，这本书以“书信+解读”的独特形式，让每一封带着温度的信件，都成为解码雷锋精神的鲜活载体，让我明白，雷锋精神从不是尘封的记忆，而是流淌在普通人心中的向善力量。

这些书信，是普通人与雷锋精神的真诚对话，每一笔墨迹都藏着最朴素的信仰。60多年来，“雷锋班”收到的信件来自五湖四海，寄信人身份各异，却有着同样的赤诚与敬仰。有稚气未脱的孩童，一笔一画写下“雷锋叔叔告诉我，帮助别人是一件快乐的事情”，这份纯粹的感悟，道出了雷锋精神最本真的内核；有坚守岗位的工人，在信中诉说“无论做什么工作，只要用心去做，就能为社会贡献力量”，让“奉献”从抽象理念变成了可践行的日常；还有失去双亲的小女孩，在信中倾诉“雷锋班”战士的资助如何让她重燃希望，十几年来，战士换了一茬又一茬，资助却从未间断。这些书信没有华丽的辞藻，却用最真实的生命体验，证明了雷锋精神从来不是高悬的符号，而是扎根在生活里、温暖人心的力量。

书信为证，雷锋精神在时代变迁中始终鲜活，在岁月淬炼中越发坚定。60多年来，社会面貌日新月异，雷锋精神的内涵却始终坚守初心、与时俱进。社会主义建设时期，书信里满是“无私奉献”“艰苦奋斗”的赤诚，那是人们建设祖国的热血担当；改革开放年代，“敬业精神”“钉子精神”成为信中高频词，彰显着人们干事创业的执着追求；新时代的书信中，“志愿服务”“专业担当”“创新创业”成为新的表达，老教师在信中坦言，年轻时学雷锋是帮生产队干活，如今退休后用手机记录志愿服务，形式虽变，向善之心未改。更令人动容的是，信封上只要写上“雷锋班”三个字，就能跨越山海准确送达，这条被特批的信件转送专线，60年来从未中断，见证着人们对雷锋精神的始终敬仰。

跨越国界，这些书信更让雷锋精神成为人类共同的精神财富。书中的海外来信，打破了地域的界限，让我们看到向善的力量无分国界。英国79岁的老人专门写信，渴望深入了解雷锋精神，希望将这份力量传递给更多人；非洲青年被雷锋“平凡中创造伟大”的故事打动，在信中诉说自己的感悟；还有德国夫妇扎根中国，长期帮助残障人士，坦言自己只是学着雷锋的样子做小事。这些跨越山海的书信，证明了“助人为乐”“无私奉献”是全人类共同的价值追求，也让雷锋精神成为构建人类命运共同体的温暖文化支撑，让中国的精神力量走向世界。

当下社会，信息繁杂、价值多元，人们常被快节奏的生活裹挟，容易忽略内心的善意与坚守，而《尺素心声》恰好为我们搭建了一座回望初心、汲取力量的桥梁。47万封书信，每一封都是一段真实的向善轨迹，它们交织在一起，形成了一个跨越年龄、职业与地域的情感共鸣场。“雷锋班”的战士们始终以真诚回应每一份敬仰，牺牲休息时间逐字逐句回信，在笔墨往来间传递温暖；无数读者在书信的感染下，将雷锋精神融入日常，在平凡岗位上坚守责任，在邻里之间传递善意，让这份精神在代代相传中愈加鲜活。

掩卷，那些泛黄的信纸、真挚的文字依然在心中回响。47万封书信，编织出雷锋精神的生动图谱，雷锋精神从来不是某个人的专属，而是每个普通人都能践行的生活态度；它不是静止的标本，而是在时代浪潮中不断生长的活的精神。如今，雷锋的名字早已家喻户晓，雷锋精神滋养着一代又一代人的心灵。带着书中的感动，以书信为镜，以善意为灯，雷锋精神自会在新时代的土壤中扎根生长，每一份微小的善意，都能汇聚成照亮前路的温暖光芒，尺素传薪火，初心永相传。

