

## “三八女神节知识问答”答案揭晓

Q1: 女性最佳 HPV 疫苗接种年龄是?

A: 9-14 岁 B: 18 岁买一送一 C: 45 岁绝地反击 D: 只要活着就能打

Q2: 以下哪种行为可能引发妇科炎症?

A: 穿紧身牛仔褲 B: 一天换一次卫生巾 C: 把袜子内裤一起洗 D: 以上全是

Q3: 卫生巾和薯片的增值税率分别是?

A: 都 13% B: 卫生巾免税 / 薯片 13% C: 卫生巾 13% / 薯片 6% D: 卫生巾 6% / 薯片 13%

Q4: 中国女性平均承担约 \_\_\_% 的家务劳动?

A: 35% B: 65% C: 101% (因为男人眼里没有家务) D: 取决于老公游戏段位

Q5: 历史上女性发明却被长期忽视甚至记在男人名下的成果是?

A: 视频技术 (海蒂·拉玛) B: 计算机算法 (Ada) C: 防弹纤维 (凯夫拉之母) D: 以上全是

Q6: 女性月经俗称 \_\_\_, 它是由于卵巢周期性变化导致的 \_\_\_ 剥落和出血。

A: 例假; 宫颈息肉 B: 大姨妈; 宫颈糜烂 C: 大姨妈; 子宫内腺 D: 例假; 子宫肌瘤

Q7: 你的女友 / 妻子在睡觉前突然发现月经来了, 吩咐你去超市为她购买卫生巾, 你会选择以下哪种?

A: XXL 短裤式纸尿裤 B: 符合 GB18401-2010 B 类的夜用卫生巾 C: 240mm 的卫生巾 D: 安睡裤

Q8: 你的女友 / 妻子正处在减脂期, 你会给她选择以下哪种早餐?

A: 香煎鸡胸肉、玉米、草莓 B: 浓缩果汁、鸡肉三明治、小番茄 C: 鸡蛋、红薯、白米粥 D: 全麦吐司、鸡蛋、酸奶

Q9: 《哪吒 2: 魔童闹海》中石矶娘娘的戏份体现了新时代女性的哪些美好品德?

A: 当她被哪吒误打, 身体化作无数小石头时说: “太好了, 还剩一点点!” ——乐观不内耗  
B: 她穿着粉色披肩, 扎着双丫髻, 扭动着圆滚滚身体问魔镜: “魔镜魔镜, 今天我的发型美不美?” ——内心强大而自信  
C: 当魔镜否定她不是世界上最美丽的女人时, 她说: “我当然知道人外有人天外有天。” ——清晰的自我认知  
D: 以上都是

Q10: “保护女性”和“尊重女性”的本质区别在于?

A: 主语是骑士团还是妇联 B: 用盾牌还是麦克风 C: 视为弱者还是主体 D: 花钱还是花时间

判断题

1. 女人是水做的, 男人是泥做的。 (X)
2. 女朋友说“随便”的时候真的没有隐藏答案。 (X)
3. 更年期综合征是女性特有的阶段心理特征。 (X)
4. HPV16 和 HPV18 都是高危型的 HPV 病毒。 (√)
5. 原发性痛经的原因被认为是伴随剥落和出血释放的前列腺素引起的。 (√)

填空题

1. 正常的月经周期在 21 天至 35 天左右。
2. 女性高发的三种结节包括 乳腺结节、甲状腺结节、肺结节。
3. 中国于 1924 年 3 月 8 日第一次进行大规模的三八妇女节纪念活动。
4. 常见的护肤成分中, 被认为具有美白、抗衰老、抑菌抗痘作用的成分分别是 烟酰胺 / 维生素 B3、视黄醇 / 维生素 A、水杨酸 / BHA。
5. 《中华人民共和国妇女权益保障法》规定妇女享有与男子平等的政治、人身和人格、文化教育、劳动和社会保障、财产、婚姻家庭权利。

## 2025 年 1、2 月“最美团队”名单公布

热烈祝贺普诺赛、客户服务部获得 2025 年 1-2 月“最美团队”流动红旗! 各部门得分情况如下:

部门	安全卫生检查分	精神面貌检查分	合计	照片展示	
生产部门	★ 普诺赛	89	10	99	
	优恩	88	10	98	
	戴安	88	10	98	
	伊莱瑞特	86	10	96	
	★ 客户服务部	87	10	97	
职能部门	国际营销	86	10	96	
	财务统计	86	10	96	
	行政服务体系	86	10	96	
	BD 部	86	10	96	
	国内营销	84	10	94	
	人事部	85	9	94	
	信息部	84	9	93	
	采购部	81	10	91	
技术支持	78	10	88		
品牌运营	75	8	83		

乙巳年(蛇年)

2025 年 3 月 第 56 期

# 敬天爱人

本期要点导读

- ◆ 项目复盘培训圆满落幕 A1
- ◆ 三八妇女节暖心礼遇 A1
- ◆ 闪光的人; 悦·成长 A2/A3
- ◆ 她力量 A2/A3
- ◆ “知识问答”答案揭晓 A4
- ◆ “最美团队”公布 A4
- ◆ 榜样的力量 A4



盛世华康

盛世华康月报 Sci-Meds Monthly

投稿 & 建议: gongting11857@elabscience.com.cn

总编: 冷毅斌 主编: 龚辉 责编: 李伟、盛晓琴 美工: 邹金艳

## 项目复盘培训圆满落幕, 赋能管理升级新篇章

文 / 培训中心 李婷

2 月 20 日至 21 日, 一场旨在提升公司中高层干部项目管理能力、强化团队总结与反思能力的《AAR 复盘技术® 工作坊》在公司附近的麓枫酒店会议室成功举办。此次培训特别邀请了外部资深讲师陈晓燕主讲, 陈老师以其丰富的经验和独到的见解, 为公司管理团队带来了一场别开生面的知识盛宴。

培训伊始, 陈晓燕老师便以一场轻松有趣的卡牌配乐游戏迅速吸引了所有学员的注意力。通过游戏的互动体验, 学员们不仅感受到了复盘对工作的价值, 更对复盘的底层逻辑有了初步的认识。紧接着, 老师播放了一段马云在阿里员工集体婚礼上强调吵架后也要进行复盘的视频, 视频中的灵魂三问引发了学员们的深思, 让大家深刻认识到无论是个人成长还是企业发展, 复盘都是推动进步不可或缺的关键环节。

随后, 陈晓燕老师正式进入项目复盘的核心内容讲解。她深入浅出地阐述了项目复盘四步法: 回顾目标、评估策略、反思过程、总结规律。每一步都结合丰富的实战案例, 详细讲解如何操作以及在实际操作中需要注意的事项。为了确保培训内容的吸收与转化, 陈晓燕老师采用了一边讲解一边实操的教学模式。她引导学员们运用四步法, 对一个真实项目案例进行复盘分析。现场气氛热烈, 学员们争相发言, 积极碰撞思想火花。总经理胡总也全程参与, 与学员们共同学习、共同进步。

在第二天下午的“城镇会议”中, 以郭海滨总监为代表的销售团队、以李弘泽经理为代表的品牌运营团队、以子公司副总经理胡治勇为代表的戴安团队以及以赵志文部长为代表的普诺赛团队围绕真实项目案例, 开展复盘实操成果汇报。经过三轮激烈角逐, 普诺赛团队凭借其出色的表现拔得头筹, 成为公认的复盘标杆。

此次培训不仅让学员们掌握了项目复盘的核心技巧, 更在实操中深化了对复盘重要性的理解。学员们纷纷表示, 通过这次培训, 他们意识到了目标设定时要遵循三维四维的原则, 以及在策略评估时要展示过程细节信息并克服心魔的重要性。更有学员表示, 这次培训不仅是方法论上的升级, 更是认知维度上的重塑。他们将团队共同践行所学, 让每一次复盘都成为组织智慧沉淀的基石, 真正实现“把经验转化为资本, 让教训进化成预案”的良性循环。

此次《AAR 复盘技术® 工作坊》的成功举办, 不仅是对公司中高层干部的一次能力赋能, 更是对公司项目管理文化的一次有力推动。未来, 随着复盘理念在公司内部的深入普及与实践, 相信公司将迎来更加稳健与高效的发展, 开创管理升级的新篇章。

2025 年第一期中高层干部成长训练营



## 春风来信, 发丝有光!

## 盛世华康一年一度“宠爱女神活动”乐翻天!

——三八妇女节暖心礼遇 护发礼盒 + 知识 Battle 超有料!

文 / 培训中心 邹金艳

谁说节日的喜悦仅限于鲜花的芬芳? 3 月 7 日, 盛世华康的小姐妹们, 被来自发梢的极致呵护宠上天, 沙宣洗发套装直接抱走, 男同事们更是化身“妇女之友”在趣味横生的答题挑战中大放异彩, 现场笑声、欢呼声不断~ 速来围观这场超有爱的节日狂欢!

Part 1: 女神的“头等大事”被承包了!

“哇! 沙宣洗发套装!” B18、C4、B8 办公大厅秒变“女神专场”, 姐妹们排队领取沙宣洗发礼盒, 很是兴奋! 炸毛星人狂喜: “顺滑洗发水救我狗命! 终于不用顶着一头炸毛见客户了!”

Part 2: 男生们卷起来了! 知识 Battle 成“抢答综艺”

你以为男生只是围观? NoNoNo! 他们可是“为爱发电”冲在第一线! 线上答题赢沙宣洗发套装, 题目却让猛男们抓耳挠腮: 你的女友 / 妻子在睡觉前突然发现月经来了, 吩咐你去超市为她购买卫生巾, 你会选择以下哪种?

A: XXL 短裤式纸尿裤 B: 符合 GB18401-2010 B 类的夜用卫生巾 C: 240mm 的卫生巾 D: 安睡裤。救命! 这题比年终汇报还难!

女性最佳 HPV 疫苗接种年龄是?

A: 9-14 岁 B: 18 岁买一送一 C: 45 岁绝地反击 D: 只要活着就能打。这题我会! 上次女朋友说过!

研发部小伙伴边查手机边喊: “兄弟快助攻! 答对了洗发套装归你, 我只要荣誉!” 最终, 经过 4 个小时的激烈角逐, 根据答题时间和分数, 排名前十的男生获得女神同款奖品一份。

这个春天“宠爱女生, 我们是认真的”, 愿盛世华康所有女性永远心怀热爱, 无畏前行, 在人生的每个舞台都闪耀属于自己的光芒。

最后, 祝愿每一位女神:

每一天都如花儿般绚烂绽放,  
生活充满阳光与欢笑,  
妇女节快乐, 你永远值得这世界所有的美好!  
大家一起期待明年的整活吧!



## 产品周期管理大师, 引领效能飞跃

优秀案例代表: 李韦甫 普诺赛研发部工艺组  
提报人: 刘湾

在产品开发至上线的整个周期中, 李韦甫以其系统化的流程讲解, 引领我迅速把握了产品全生命周期管理的精髓。尤为令人钦佩的是, 他独具匠心地引入了多维表工具, 成功构建了个性化的产品上线管理平台, 这一创举直接将团队的工作效率提升了一倍。

李韦甫将深厚的专业知识转化为推动项目前进的实际动力, 同时, 他主动寻求流程优化的创新意识, 彰显了他作为技术团队中坚力量的责任与担当。他的悉心指导与高效工具的研发, 不仅极大地促进了我的个人成长, 更为整个部门效能的飞跃做出了不可磨灭的贡献。

## 优化出货流程, 荣膺销售冠军

优秀案例代表: 董井芳 国际销售部  
提报人: 刘红彦

针对完培产品的出货匹配流程, 董井芳精心编制了一套操作指导卡片, 并积极参与了从设计到实施的全过程。这些卡片不仅极大地提升了出货效率与准确性, 还因其实用性和便捷性受到了客户的一致好评。在销售工作中, 董井芳展现出极高的主动性与积极性, 凭借卓越的表现, 在 2 月份荣膺订单销售冠军的殊荣。







星辰大海的征途上，最动人的不是划破天际的流星，而是亿万年来始格守轨迹的恒星；时代齿轮的运转中，最珍贵的不是万众瞩目的焦点，而是深藏于机械深处却精准咬合的铆钉。

《闪光的人》聚焦那些扎根平凡岗位的“恒星守护者”——他们或许不曾站上光芒万丈的舞台，却用日复一日的坚守，将最朴素的“认真”二字打磨成照亮企业前路的星火；他们或许鲜少被掌声簇拥，却以分毫不差的精度，构筑起公司远航的钢铁龙骨。

这里没有惊天动地的传奇，只有把“普通”做到极致的伟大。本期，让我们对话财务统计中心统计部李丽萍，揭秘关务工作者的工作秘诀。

**龚婷：欢迎您做客《闪光的人》面对访谈活动，请先做一个简单的自我介绍吧！**

李丽萍：大家好，我是财务信息统计中心统计部李丽萍，入职公司快六年的时间了。目前负责处理统计部关务组的出口报关报检相关事务。很荣幸在部门领导的推荐下参与本期月刊专栏《闪光的人》访谈活动，希望通过本次的交流让大家可以更了解统计部这个部门的工作内容。

**龚婷：在我们公司，财务统计部的工作其实很少被广泛谈起，不少同事误解你们的工作就是做数字统计的，可以给我们介绍一下统计部的具体工作内容吗？**

李丽萍：在外部门人员看来，统计部往往被简单理解为与数字统计相关的工作，但实际上，统计部分为两个不同的小组：统计组和关务组，各自承担着独特且重要的职责。统计组与数据的接触更为频繁，主要负责管理并跟进客户的应收账款、处理发票、协调各子公司之间的往来交易，以及进行出口退税数据的前期整理等工作。统计组需要确保所有财务数据的准确性和及时性，保障公司内部财务流程的顺畅运行。关务组专注于确保出口业务的合规性，包括报关报检、文件管理、风险管理及与海关、报关行、物流公司等外部单位的沟通协调。关务组还需根据实时的外贸政策变化、海关要求及不同国家的清关政策，及时优化工作内容和细节，确保公司在国际贸易中的合规运营和高效运作。

**龚婷：听说你是转岗到关务组的，刚接手关务工作时，最让你手忙脚乱的事情是什么？**

李丽萍：2024年5月中旬，我从统计组转岗到关务组，

由于部门内部人员变动及招聘时间紧迫，领导希望我能临时顶上。刚接手关务工作时，我对该领域几乎一无所知，尽管两个小组同处一个办公室，但实际工作内容并无交集。最初接触关务工作时，因其出口业务的复杂性和繁多的细节要求，使我一度感到非常混乱，尤其是每天上午的工作最为繁忙。我们小组三人各自负责不同销售员的业务，通常在上午会收到销售和商务提供的订单发票，并需立即在系统中录入这些订单。如果在下单过程中遇到问题，还需及时与相关人员沟通解决。同时，当天的报检工作也尽量需要在上午完成。若期间有加单或改单的要求，我们必须第一时间重新准备报检资料。此外，当天发货订单的报关资料同样需要在上午整理完毕并提前交给相关人员。每个上午，我都面临着多项紧急任务的同时处理，常常感到手忙脚乱，仿佛需要三头六臂才能应对自如。

**龚婷：还记得你第一次犯错时的情形吗？如果现在遇到同样的问题，你会怎么做？**

李丽萍：2024年开始，我们被要求按照出厂厂家（不同的子公司）报检，比如一个客户在一票订单中同时下单了培养基和 Elisa 试剂盒，我们需要按照普诺赛和伊莱瑞特（武汉）分别制作资料，导致工作量突然增加几倍。第一次出现错误就是因为报检时厂家对应的审批单放错无法过关，我收到反馈第一时间重新规范资料报检，最终保证正常出货。这个错误让我意识到资料信息核对的重要性。现在我在整理资料的工作中逐渐找到了规律并总结成自己的经验，帮助我在提高效率的同时不出错误。另外，领导也为此优化了系统，现在报检、报关等所需资料均可从报表系统窗口直接导出，减少了错误率，提高了工作效率。

**龚婷：在你的日常工作中，是否遇到过特别有挑战性的任务？能否分享一个让你印象深刻的经历？**

李丽萍：遇到最有挑战性的工作，应该就是在毫无准备的情况下突然接手关务组的工作。关务的工作对专业性和细节要求很高，加上因为公司经营政策的变化，出口关务的流程和方式也随之发生了较大的调整。原来交由销售自己处理的货代发货工作也转交给了我们。在此之前，我从未接触过相关的工作。

第一次处理出口货代发货的单子时，由于没有工作经验，我面临了非常大的挑战。货代发货是指由于部分国家物流政策或者实际运输成本的原因，需要第三方货运代理公司安排将货品送至客户手中的情况。相比其他物流方式，货代发货

的要求更为严格。一方面我要和销售沟通订单和需求，与货组仔细核对货品种类和装箱顺序，另一方面还要与第三方货运代理公司对接整票货物的装箱、重量、订舱等问题，同时处理各品名产品的发货情况、物流安排以及现场验货问题。其中的每一个细节都需要仔细核对，甚至连产品的性状，比如普诺赛的培养基的四种颜色，也是需要一一对应的。当然，虽然第一次处理货代发货订单的过程有些艰辛，但最终顺利出货，结果还是令人满意的。

**龚婷：统计部的工作严谨细致，我们很好奇在生活中，你是一个什么样的人？有什么兴趣爱好吗？**

李丽萍：在日常生活中，我是一个典型的“享受派”，喜欢宅在家里，享受那种慵懒而舒适的节奏，比如抱着零食追剧，或是躺平发呆。即使出门，我也更倾向于选择那些可以让我放松的地方，比如找个安静的地方坐着喝点东西，或者去一家喜欢的餐厅享受美食。

我的兴趣爱好可能看起来有些“没有追求”，甚至被朋友调侃为“养老模式”，但我却乐在其中。每天在家摆弄花草是我的一大乐趣，阳台上满是绿色的植物让我感到无比满足。我喜欢种植高大的植物，比如三角梅、蓝雪花、牡丹等等，看着它们在自己的精心照料下茁壮成长，从一株小苗到枝叶繁茂，随着四季更迭发芽、开花、结果、落叶，每一个变化都让我充满成就感。



人工智能（Artificial Intelligence，简称 AI）已然是在这个时代最火爆的词。纵观人类文明的发展轨迹，人类已经历了三次生产力跃迁：第一次是蒸汽机技术，开启了机械化生产时代；第二次是电力技术，催生了规模化生产；第三次是计算机与互联网技术，推动了信息化革命。而当下 AI、物联网、生物技术，正将人类社会推向新的文明阶段。

AI 并不是具象化的产品，而是一种广泛应用的技术。它是由人类创造出来能够模拟人类理解、学习、推理、适应并实现人类的智能表现的技术体系。其技术内核在于通过算法模型对多维数据进行深度学习、对比分析和场景训练，让机器获得像人类一样思考、学习和解决问题的能力。这也使得 AI 在语言理解、视觉识别、策略规划等领域展现出超越传统程序的智能特征。

AI 的应用领域非常广泛，几乎涵盖了人类社会行为的方方面面。这里和大家简单聊聊以下两个方面。

**AI 赋能企业创新的几个方面：**  
**流程自动化：**替代人工完成数据录入、报表生成等重复性工作，降低人工误差。

**智能客服：**实现 24 小时全天候应答，通过智能语义分析精准识别用户诉求，结合客户画像实现服务分级响应，提升客户满意度。

**医药研发：**运用制药大模型完成化合物筛选，缩短新药研发周期。

**营销策略：**基于用户行为预测进行广告投放，提升品牌曝光度和转化率，使营销更加精准有效。

**决策支持：**通过时序预测模型预判市场波动，辅助企业提前调整战略布局。

**智能制造：**依托工业制造大模型实现生产排程优化，显

## 酷炫的

最近刷屏的电影《哪吒 2》，意外带火了封神榜里的石矶娘娘。看着各种“暴躁娘娘在线维权”的表情包，我突然发现，原来那些不符合主流标准的“不完美”，才是生活最真实的样子。

小时候读神话我总把石矶当反派，现在再看《哪吒 2》却品出些新滋味。面对哪吒的乾坤圈和混天绫，这位娘娘既不装大度也不假慈悲，抄起法器就正面硬刚。这份“不完美”的泼辣劲儿，倒比某些永远微笑的完美女神更鲜活。就像一直困扰我的职场难题：职业“完美”女性必须既雷厉风行又温婉可亲？谁规定的？我为什么不能像石矶那样，该硬气时就硬气？

2023 年普诺赛做体系认证那阵子，我差点把自己逼成强迫症和抑郁症。那段时间，我几乎每天失眠到十二点，好

## 不完美的我

文/国聊儿

不容易迷迷糊糊睡着，凌晨三点又会从梦中惊醒，梦里都是各种质量体系记录文件缺失的场景。直到某天，我在镜子里看见自己发青的眼圈，急速下降的体重和大把大把掉的头发，才惊觉自己变成了危险的高压锅，身心叠加的压力快要让我爆炸。后来我试着把一些记录工作分给组长负责，每天和他们聊聊进度，大家反而自发地把细节抠得更细了。原来，紧绷的弦弹不出好曲子，留出缝隙才能透进光。

对女儿“完美要求”的执念更让我惭愧。我总是希望她在生活和学习上都能做到尽善尽美，每次考试都希望她科科都考 100 分，还承诺只要达到要求就给予博美犬作为奖励。虽然从小我就告诉她，她要对对自己的事情负责，她所做的一切也都是为了她自己，但我过高的期望还是让她感受到了压力。记得上学期临近期末，她跟我说很不想考试，害怕考不

## 破界·她职业：从《破地狱》看女性在非传统赛道上的突围

文/习习千七玉罗

2024 年上映的电影《破地狱》，虽然并非以女性为主角，但片中由卫诗雅饰演的文明，却以其坚定的职业选择和治愈的家庭角色，展现了女性

在传统观念与现代思想之间的突围与平衡。她的故事，恰如一面镜子，映照出当代女性在职业与家庭中的双重破界。文明是一名喃呒师傅的女儿，同时也是一位年轻的葬礼策划师。在传统观念中，葬礼行业被视为男性主导的领域，女性往往被排除在外。然而，文明并未被这种偏见所束缚。她继承了父亲的职业，用细腻的洞察力和温暖的共情力，为逝者家属提供慰藉。她的存在，打破了葬礼行业“男性专属”的刻板印象，展现了女性在这一领域的独特价值。

文明的职业选择，不仅是个人勇气的体现，更是对传统性别观念的挑战。她用行动证明，女性可以在任何职业中绽放光彩，即使是那些被贴上“男性化”标签的行业。她的故事，激励着更多女性勇敢追梦，打破职业天花板，在各自的领域书写属于自己的篇章。

然而，文明的突围并不仅限于职业领域。作为一名女儿，她还要在家庭与事业之间找到平衡。影片中，她与父亲文哥的互动，展现了女性

在家庭中的多重角色。她既是父亲的助手，也是他的情感支柱。她用温柔与坚韧，维系着家庭的和谐，同时也追求着个人的职业理想。文明的故事，正是当代女性在职业与家庭中双重破界的缩影。当代女性不仅要面对职业上的挑战，还要承担家庭中的责任。但正是这样的双重压力，锻造了她们

的智慧与韧性。她们用行动证明，女性可以在职业与家庭之间找到平衡，既可以是职场的强者，也可以是家庭的温暖港湾。《破地狱》中的文明，或许并非传统意义上的“大女主”，但她的故事却充满了力量。她的职业选择，是对性别偏见的挑战；她的家庭角色，是对传统观念的突破。她的存在，让我们看到，女性可以在任何领域绽放光彩，无论是职业还是家庭。

在这个三八妇女节，让我们向所有像文明一样，勇敢破界，为追寻事业与家庭平衡而不惧奋斗的女性们致敬。她们用不屈的毅力，激励着我们每一个人在自己的热爱的事业和生活中，无畏挑战，勇敢前行。

## 独立女性

了 100 分。当她捧着 99 分的卷子小心翼翼地问我“妈妈，差一分还能养博美吗？”那一刻她眼里的志忑像根针扎进我的心里。当初说好养狗是为了培养责任感，怎么反而成了绑架她成绩的枷锁？那一刻我终于想通了，我想等到我带着“差 1 分”的她去宠物店的那天，小家伙应该会主动写下《狗狗照顾计划书》，连周末去公园捡狗屎的安排都画成流程图吧。这样想来，放下“完美母亲”的包袱，孩子自然而然就能长出翅膀。

现在的我依然会为报告里的错误而心急，看到女儿写得没那么规范的字母还是心头一紧。但更多时候，我能摸着胸口那道名为“完美主义”的旧伤疤轻笑：你看，带着伤痕前行的人生，沿途的风景反而更生动呢。



# 她力量

时髦的

温柔的

不被定义的她

文/浅黛

性感的

当电影《哪吒》中的口号“我命由我不由天”引爆网络，哪吒面对命运不妥协的精神一路高歌猛进走入大众视野时，女性观众却也在这股热潮中找到了共鸣，尤其是电影中的另一句“留得青山在，不怕没柴烧”，让我们重新审视了石矶娘娘这一角色。我们眼中不再是她不算完美的身材和容貌的样子，而是乐观、积极、不内耗的可爱女生形象。

每个时代洪流下都裹挟着社会对女性容貌、性格、思想的规训，父权社会造成了许多女性的悲剧，裹小脚等外在枷锁禁锢了她们

的身体，贤妻良母、安分守己等词语又埋葬了她们真正意义上的灵魂。所幸随着时代的发展，“女性也顶半边天”的思想打破了传统性别分工，不再囿于厨房和家务的女性逐渐走向职场，掌握更多财富的女性甚至在家庭中拥有更多的话语权。

然而，我们经历了以男性为主导地位的许多年，隐形的社会规训真的停止了吗？在“幼态瘦”审美标准的压力下，女性们花大价钱整容、削骨、抽脂，在牺牲身体健康的前提下获得世俗意义上的美。但美，真的是他们口中简单的这三个字吗？美，从来都不应该有固定的标准答案。电影中，石矶娘娘无论是巍峨的高山还是弱小的石头，都代表了她们选择的自我定义。她只需要守着自己的一方小天地，不需要活在世俗眼中，为他人评头论足。她选择的样子就是美。

面对哪吒攻入自家的无妄之灾，失败后的她也只是一句“留得青山在，不怕没柴烧”，尚存一点希望，何谈没有未来。身处压力与挑战并存的时代，新时代的女性们正如石矶娘娘一般笑对生活，在跌倒后擦干眼泪，在沉默里厚积薄发。不管是外在，还是内心，内耗存在的本质是我们没有达到社会赋予我们期待后的无力感，但我们为什么一定要在那些约定俗成的人生道路上越走越远呢？萨特的存在主义表示“人首先存在，然后通过自己的行动和选择来定义自己。人没有固定的本质或目的，而是通过自由选择成为自己想要的样子。”感谢这个时代，女性可以不再是丈夫口中贤惠的妻子，不再是父母眼中温顺的女儿，不再是孩子心中完美的母亲。

“宝宝碗”等热词层出不穷的今天，社会规训从不曾停止，但请，一定不要做社会标签的傀儡，要活成自己的光。借用电影《好东西》的小孩儿对自己的评价：我正直、勇敢、有阅读量。愿每个人都能对抗虚无，抛开“漂亮”与“被人喜欢”的执念，在这个世界上找到自己，从容、淡定地跋涉在独属于自己的



酷飒的

女儿 妻子 妈妈