

@三秦姐妹 节日活动清单请查收

为了迎接第112个“三八”国际妇女节,陕西省妇联、陕西省妇女儿童活动中心将举办一系列节日活动。

3月3日至7日,她智慧·陕西女性大讲堂——庆“三八”公益讲座周将在省妇女儿童活动中心举办(同步直播),省妇联和省妇女儿童活动中心邀请林声、汪美萍、高京生、贺岭峰等4位知名学者、专家为妇女姐妹授课互动,带来《弦内之音弦外听——学会倾听音乐》《家里家外——走好生命的平衡木》《品味生活——丝巾的妙结与服饰搭配》《女性成长——女人身,女人脑,女人心》公益讲座,带领陕西女性赴一场启迪智慧、净化心灵的精神大餐。课程时间为150分钟,线下每场参与人数100人,线上不限人数。

3月5日上午9:30至下午4:30,她服务·庆“三八”陕西女性学雷锋公益集市将在省妇女儿童活动中心开市。届时将由陕西省女法官、女律师、女医师、女公证员、女摄影师、心理咨询师、婚姻家庭指导师等专家教授和相关工作人员在现场进行咨询服务,健康诊疗、家政服务、化妆美甲、女手工艺大师手工艺展示,生活小窍门技能展示、陕西女摄影家作品展示、绿色农产品展示展销、儿童公益小书房、公益小课堂亲子互动等公益服务体验活动。

今年还推出了冬奥会最热门的吉祥物“冰墩墩”的现场亲子手工制作和花馍“冰墩墩”现场现蒸活动。

3月1日至31日,她时光·陕西省优秀女性回娘家“精彩一天”服务体验活动举办。

活动将邀请全国和省级女劳模、五一巾帼标兵、五一巾帼标兵;全国和省级三八红旗手、巾帼文明岗、巾帼建功标兵;部分地市妇女儿童服务阵地工作者和女性社会组织带头人;部分巾帼志愿者、巾帼家政志愿者等优秀女性回娘家“精彩一天”服务体验活动,交流对话,共商社会话题,共谋女性事业。

同时,3月份还推出了庆“三八”魅力女性艺术空间福利体验季活动,陕西省妇女儿童活动中心推出声乐、朗诵、书法、油画、钢琴、古典舞、民族舞、茶艺、形体、瑜伽、舞蹈瑜伽、旗袍等课程,妇女姐妹可购买38元10次体验课福利。

以上多种活动,都可以关注陕西省妇女儿童活动中心微信公众号进行报名预约。此外,省妇联和妇女儿童活动中心还将开展多种多样的志愿服务行动。

视界

从她们身上,既能窥见大龄女性在职场中面临的广泛困境,如生育焦虑、招聘歧视;也可以看到,在一个年轻男性占主导的行业里,依然有人凭借能力与经验,坚守她们的热爱。

20多岁,格子衫,框架眼镜,有着常年睡眠不足的黑眼圈,甚至有点秃头。这是人们对程序员的刻板印象。这些刻板印象,源于互联网语境下的调侃,但的确基于现实之中中国程序员行业的尴尬现状:高薪,但加班严重;人员构成男女比例悬殊;有明显的年龄淘汰现象。

自由工作平台程序员客栈发布的《2021年中国程序员薪资和生活现状调查报告》显示,中国程序员群体中,男女比例接近9:1。35岁及以上的程序员占比还不到十分之一,而对于女性来说,这一年龄分界线或许还会更低。

因此,我们不禁好奇:现实之中,那些30岁以上的“程序媛”们过得怎么样?

小忧 (31岁)

“不是能力有差别,而是女生的自我暗示会影响自己。”她说。

小忧介绍,2013年,她毕业于985高校的通信专业,第一份工作来源于校招。那时候年轻,基本上边工作边学习,没有一开始就加班的情况。这让我觉得安逸,也充满希望。

一路顺风,我又跳到了第二家公司。我们组里15个人,只有两个是女生。像上学时一样,作为班级里的少数女生,男

30岁以后 “程序媛”们过得好吗

生对我们很“照顾”,聚会时让我们少喝酒,打车也会先送我们回家。

我一度觉得,女生在职场的情况也没有网上说的那么糟糕。但我发现,其实自己内心深处会有一些心理暗示。

有段时间,我们组招人,我跟着同事一起看投进来的简历。看到一个29岁的女生,当时就跟同事说,感觉她应该进不了,我也不知道自己为什么这么想。

在那家公司待了三年后,我失恋了。也随即决定回老家找工作。这一决定开启了我人生中最焦虑的一段时间。那时总有些心理暗示,觉得自己已是“大龄”,又未婚、未育,肯定会被很多公司拒绝,把情况脑补得特别糟糕。

后来,经过朋友的推荐,我入职了一家比较小的创业公司。在这里,不会因为女生人数少就有什么优势。遇到加班严重时,女生在体力上确实弱一些,年轻的时候不觉得,30岁之后,我明显感觉自己年纪大,不能熬通宵了。

这可能就是女生的自我设限吧,比外在的歧视更能影响自己。

不过,当我正式进入30岁的人生时,原本以为会像前几年一样焦虑,但其实还好。

因为都是做技术,程序员还是一个比较单纯的职业,没有那么多人情世故。我觉得自己不算多么优秀的职场人,但我还是希望能在这个行业坚持下去。

烟花 (34岁)

烟花介绍,我做程序员10年了,如今是两个孩子的妈妈。第一份工作是在一家国企做数据分析,3年后进入第二家公司,转为代码开发方向。

在那家公司,我经历了一个完整的职

场女性婚育过程。

对这个行业来说,生育确实会影响工作。2016年,我生了第一胎。产假期间,只拿基本工资。本来我做的就是比较基层的技术工作,在产假期间更不会有有什么晋升的机会。产假休完,也萌生了跳槽的想法。

面试时,有公司明确地告诉我,他们没有技术岗位给女性员工;有的公司问我要不要考虑没有什么发展前景、工资又低的手工测试岗;有的公司直接就把我刷掉了,即使我表示我已婚已育,他们还是说这个岗位不需要女性。我真的感受到了30岁女性在这个行业的艰难。

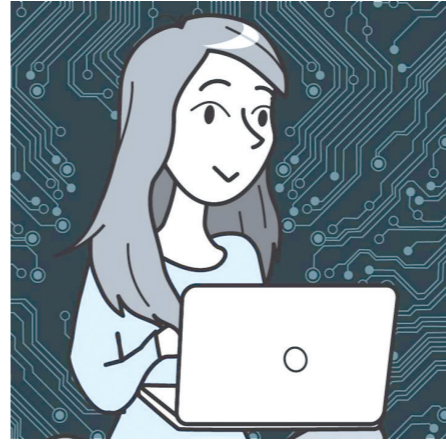
当然也有比较委婉的面试官,他们也许看到我的履历不错,会打电话过来沟通,交流一下技术。但最后还是友善地说:“你很棒,但我们只招男性。”或者“我们这边要求加班很严重,你要照顾孩子,可能很难坚持。”

以我观察,在那家公司里,女性程序员基本上从事比较低层次的工作内容,技术类的很少,管理层更没有女生。这直接导致女性普遍工资偏低。公司也考虑到女生的人身安全之类的,出差尽量派男生去。

女生人数的确太少了,除了部门领导,我已经成为公司年龄最大的女生了。因为生了孩子,想有多时间照顾小孩,有时候白天效率高,会选择早下班,第二天领导就会问我为什么下班那么早,也会说:“大家都很辛苦啊,你一个人下班不好。”之类的话。

当时的我,陷入了巨大的焦虑和迷茫。我一边咬牙忍着,一边努力面试更多公司。

又过了一年,我的职业生涯终于迎来了转机。新入职的公司女性比例依然很低,但做技术的却比较多,也能看到很多优秀的女性做管理岗,同时也不强制加



班。因为做的东西有难度,我需要花很多精力去研究,做得好也会有相应的奖励。总之,今年我终于又鼓起勇气,面对我热爱的工作。

IT行业可能在国内显得不那么性别平等,重点是,大龄女性的处境在国内各行各业的情况大抵是类似的,程序员行业并不是一个例外。

此外,还有家庭教育的问题。在很多家庭,家长会给孩子报舞蹈班之类的,即便她们的数学能力、逻辑思维能力可能很好,家长也不太重视。如果数学从小培养得好,我觉得在这个行业里,很多女性是可以超越男性的。

我热爱这个行业,会坚持学习和看书;我老公也是程序员,在和我类似的技术岗,平时我们会交流一些业务。

现在,我的工资比我老公高,以后我可能会做技术管理岗位。在真的走投无路之前,我们还会在这个行业坚持下去。

□崔斯也

情感

婚后更应学习如何爱

婚姻里有很多随堂测验,亲密爱人也需要随时学习;而不幸的婚姻都一样,就是从来不学习。爱不是一种感觉,不是一种状态,不是一个巧合,也不是一个现成品,它是一种能力。

在我看来,婚恋之中有三个阶段最考验人。

婚姻初始阶段:可能面临“四角恋”风险

万事开头难,两人刚在一起时,由于三观差异、习惯不同,摩擦系数很大。多少人捂着心口大呼失望:“想不到你是这种人。”“没想到你会这么做。”

婚恋初期,不是两个人的婚恋,而是有四个人。除了你和爱人之外,还有爱人眼中理想的你以及你眼中理想的爱人。

回想起来,刚在一起的情侣表面上只有两个人,其实还有两个想象出来的人。他想象的我,懂他喜好,不要太多言,简单过日子,别太讲仪式感;我想象的他,爱说甜言蜜语,多做浪漫行为,看见我的付出,在灰头土脸的生活里活成鸡汤。

这一关的通关要领是:承认并接受我们的家庭、教育、经历、感受、审美都不同。

婚姻至暗时刻:一方有看得见的压力,另一方有隐秘压力

婚姻中,两个人同步进步,是小概率事件。更可能是另一方春风得意,一方事业不顺。很多人只看到事业不顺者的压力,忽略了另一方也有不足为外人道的压力。

我的一位女同事,老公所在两家公司相继破产,拿了赔偿金在家当奶妈。聚会时,女同事经常抱怨她老公,说他关注的都是鸡毛蒜皮的小事,比如衣服挂在晾衣竿上几天也不收,拖把用完不记得放回原位。我听着同事抱怨,察觉到小事背后的大情绪。

现实生活中的婚姻,当双方进步不同步时,刚开始各自还可以维持这种别扭结巴的状态,到后来总有忍无可忍的时候。

未经事的年轻人只觉婚姻现实,却不知情感微妙。如果不顺心方坦诚说出自己的脆弱和无助,感谢对方的付出和体谅;顺利方能透过现象看到本质,说出自己对未来的

焦虑,希望得到对方的安慰鼓励。这样的直面内心,坦然沟通,更容易挺过婚姻的至暗时刻。

这一关的通关要领是:压力共同承担,夫妻拧成一股绳。

孩子出生以后:夫妻关系需重新调整

一项社会调查显示,有92%的人表示在生完孩子后夫妻冲突逐渐增加;在生完孩子的第2年,有25%的夫妻关系陷入困境。

生完孩子后,我顿悟自己生的不只是一个婴儿,而是一个重新编码的我。生理、心理、社会角色和家庭角色瞬间改变,一个重新洗牌的家,长辈们携带着几十年的生活习惯降到家里……分分钟让我领悟“爱情和结婚是两个人的事,有了孩子就是两家人的事。”

一番促膝长谈后,我们夫妻增进了对对方的了解,更增进了对自己的认识。

这种夫妻有效沟通积极纠偏的态度,给所有家庭成员做了表率。

□梁爽

亲子

有孩子改变了什么 四位女艺术家为人母后的困惑和感悟

孩子总是希望母亲坚强且全能,却忘记她也有作为人的脆弱与迷茫。

“行为艺术之母”阿布拉莫维奇曾指出:在我看来,在艺术界女性之所以没有男性那么成功的原因,就是因为她们生了孩子。有很多才华横溢的女性,但为什么总是男性身居要职?很简单。爱,家庭,孩子——一个女人不想牺牲这一切。

孩子、家庭还是事业?这好像变成了一个可怕的十字路口。

事实上,世界上最成功的女性艺术家的名单里,越来越多的人拥有母亲的身份。让我们来看看四位女艺术家谈论为人母后的诸多困惑与感悟。

汪凌

孩子让我更宽容,也更容易反观和自省

如果非要我说孩子对我的影响,也许是:儿子让我更深刻地理解了这个世界,并且更爱它了。

新作品是在儿子8个月时开始创作的。当时,每次关门离开家去工作室,都会舍不得,重新打开门再看一眼他,看到他肉嘟嘟对我期盼的笑脸,我就不想离开,这种感受至今印象深刻。

“我很晚才生孩子,正是因为焦虑,担心自己不会爱孩子,做不到理想中一个母

亲该有的‘无私’。”汪凌说。但是当儿子来到她的世界,这种焦虑消失了。

儿子的出生,让她切身见识了生命的神奇之处,让她见证了从一无所有到有的过程。“这不仅指肉体,还包括性格、情感、习性的形成,当然它们也分‘先天的’和‘后天的’不同部分。这让我意识到个体生长的差异性和共性,对人性理解得更深、更宽容也更容易反观和自省。这是生孩子和养孩子带给我的欣喜。”汪凌说。

罗寒蕾

让孩子活出自我,也是母爱的伟大

艺术家罗寒蕾善画工笔人物,在女儿微微出生后,她以最细腻的笔触,描绘这个与她最亲密的小棉袄,记录她一步步的成长。在她的作品里,罗寒蕾描绘了自己怀抱女儿入睡的温馨一幕。

她清楚地记得,初为人母的她感到前所未有的责任感。在女儿很小的时候,就开始把女儿视为闺蜜相处,母女俩亲密无间。罗寒蕾会在清晨带着女儿一起烤面包;在风和日丽的午后带着她外出写生,也试过在晚上郊外迷路,让女儿从小蒙上“妈妈不能保护我”的童年阴影。

与女儿相处的时光总是欢乐无比,也触发了罗寒蕾的灵感。笔下的小女孩,活

来,也让洪宝能够在24小时中的任何一个时间起床都能很快投入工作状态。

似乎当了妈妈之后,洪宝能透过另外一双眼睛、一个新的更充满好奇的视角看这个世界。在与女儿相处的分分秒秒,她总是耐心收集着女儿天马行空的奇妙思想,这竟成了自己的创作灵感来源。

李博伦

用童话架起成人与孩子沟通的桥梁

成为母亲是否就意味着告别少女时代对于美好与浪漫的幻想?至少在李博伦的作品中得到的答案是否定的。童年时期的她过得并不快乐:“儿时的我胆子很小,遇到问题大部分时候都会选择逃避,不会勇敢地做自己,留下很多遗憾。”

李博伦不希望自己的孩子重蹈覆辙,她选择了童话这一沟通桥梁,因为童话是人们生活和心灵成长一个特别的工具,即“认识你自己”,孩子通过认识自己而成长,成人因认识自己而回归。这不仅是对艺术家充满遗憾童年的弥补,更是她送给孩子未来人生的珍贵礼物。

与大多数父母努力为孩子营造一个不受挫折与现实打击的成长环境相反,李博伦通过童话教导孩子如何面对生活中的“阴暗面”。

□余一

来,也让洪宝能够在24小时中的任何一个时间起床都能很快投入工作状态。

似乎当了妈妈之后,洪宝能透过另外一双眼睛、一个新的更充满好奇的视角看这个世界。在与女儿相处的分分秒秒,她总是耐心收集着女儿天马行空的奇妙思想,这竟成了自己的创作灵感来源。

李博伦

用童话架起成人与孩子沟通的桥梁

成为母亲是否就意味着告别少女时代对于美好与浪漫的幻想?至少在李博伦的作品中得到的答案是否定的。童年时期的她过得并不快乐:“儿时的我胆子很小,遇到问题大部分时候都会选择逃避,不会勇敢地做自己,留下很多遗憾。”

李博伦不希望自己的孩子重蹈覆辙,她选择了童话这一沟通桥梁,因为童话是人们生活和心灵成长一个特别的工具,即“认识你自己”,孩子通过认识自己而成长,成人因认识自己而回归。这不仅是对艺术家充满遗憾童年的弥补,更是她送给孩子未来人生的珍贵礼物。

与大多数父母努力为孩子营造一个不受挫折与现实打击的成长环境相反,李博伦通过童话教导孩子如何面对生活中的“阴暗面”。

□余一

女性抗衰老的四个阶段

经常有人抱怨,用了抗衰产品看不到效果。其实,就浅层抗衰而言,没有变老就已经是效果。

女性皮肤衰老大致分为四个阶段,不同阶段的抗衰方法也是不同的。

第一阶段:25岁至30岁

25岁为“皮肤拐角期”,此后皮肤的老化速度加快。弹性纤维逐渐变粗,皮肤油分和水分开始减少,肌肤纹理变粗大,眼睛周围和额头可能会出现较浅的皱纹。洗完脸后皮肤会有紧绷感,多是皮脂分泌下降的结果。

建议:这个阶段的主要工作是保湿。若有段时间皮肤很糟糕,可以打一个疗程的水光针“急救”。对于一些笑起来才有的动态皱纹,可以打除皱针。有人皮肤松弛症状出现得比较早,热玛吉、线雕都是不错的选择。

第二阶段:30岁至40岁

皮肤光泽度明显下降,皮肤油分和水分大量流失,皮下组织脂肪开始减少,萎缩,比如泪沟位置凹陷,皮肤所需的胶原蛋白弹性纤维等物质的减少,导致皮肤变松、皱纹更明显了。

建议:这一阶段可以使用射频抗衰针对皮肤浅层和深层的松弛状态进行改善。过度松弛可以选择线雕或者微创拉皮进行改善。需要重点提醒的是,不要看到凹陷就填充,看到松弛也不一定非要提升,具体还是要看面部实际情况。

第三阶段:40岁至60岁

皮肤整体呈现衰老状态,皱纹明显,肤色晦暗,松垂组织堆积,赘肉明显,下颌缘模糊。

建议:若有脂肪堆积问题,不要单独做吸脂手术,最好配合提升手术一起做。

第四阶段:60岁以上

中下面部皮肤松垂,皮肤色泽差,无弹性,皮下组织萎缩严重,颈部也出现了明显松弛症。

建议:这个年纪不一定就要做大拉皮手术,主要看筋膜层松垂程度。同时,颈部松弛也可以手术改善。

□祝东升