

聚焦女性发展 共筑家庭幸福

“她的力量·家的光芒·一起飞翔”主题论坛在复旦大学召开



论坛主持人 李锦

专业洞察和实践,聚焦女性在职业、家庭与社会中的多维角色,分享了各自在工作、生活中收获的宝贵经验,与参会嘉宾共同呈现了一场跨界、务实且富有温度的交流盛会。

当前,中国正迈向高质量发展阶段,人口结

构、家庭形态与社会需求正发生深刻变化。家庭作为社会运行的最小单元,其功能已从传统的生活与情感维系,扩展为健康管理、教育培养、代际支持与社会参与等多重角色,女性力量在此过程中被进一步激发并不断增强。复旦大学老龄研究院副院长、教育部长江学者特聘教授胡湛总结指出,此次论坛的成功举办,既体现了社会各界对女性与家庭发展的高度关注,又集中呈现了女性力量在各行业、各领域的时代贡献。活动中,大家还一起发表了对新时代家庭建设与人口高质量发展的创想与思考。

记者 丁雨

从家庭生活中得到智慧的馈赠

“医生只是我生命中的一个角色,我还是一个科研人员,以及女儿、母亲和妻子。从医学到科学再到家庭,我进行了一些跨越,很多人说这是一个‘平衡’,但这其实更像一场奇妙的‘融合’。”受外婆离世触动立志从医的陶弢,从照护家人中领悟到医疗需兼顾治疗、共情与热爱。

作为三甲医院的医生,忙碌的工作让陶弢无暇顾及父母。直到有一天她接到妈妈的电话:“你爸爸看着不太对劲,整个人都很乏力,大便有出血。”父亲到急诊室的时候已经出现休克症状,并晕倒在了洗手间。作为女儿,陶弢非常自责:“平时为什么没能及时发现他们有什么不舒服?他们平时有不适为什么不告诉我?”她开始感受到,在父母沉默的背后,有着很多身体衰退之后带来的不适和恐惧。“所以对他们的照护,不光是把药配好、血糖监测一下,更要读懂他们沉默背后的情绪,以及身体机能衰退带来的恐惧。所以,我们不能仅仅是开处方的一个医生,更应该是一个共情的伙伴。”

在养育孩子的问题上,陶弢会鼓励孩子去奔跑、去接触泥土,建立属于他自己的免疫大

军。“真正的健康不是说不生病,而是能拥有一个强大的自愈力和蓬勃的生命力。这种对生命动力的敬畏,直接影响了我对健康管理的看法。”

“家庭馈赠给我的是任何教科书都无法赋予我的核心素养,包括能感知到语言之外痛苦的共情力,要同时处理各种急诊事务和家里孩子作业等多任务管理的能力。”从早上6时多出门到晚上9时回家,等到孩子睡着,自己事情处理完,往往要到深夜,可陶弢依然能在清晨满怀希望醒来。

她将对家庭生活的感悟带入医学,“在医院看多了生命的短暂以及不可控,会对现有的生命更有好奇和热爱,所以要发展自己的爱好,这是对抗疲惫、保持生命活力的终极源泉。”



仁济医院内分泌科行政副主任 陶弢

学会平衡家庭与责任

从金融圈跨界餐饮界,从疫情冲击下的艰难求生到坐拥全国百余家门店,单身妈妈郭优用二十余年“北漂”奋斗史,书写了一段成长传奇。

2005年,郭优乘坐绿皮火车赴京求学,毕业后,凭她先后涉足私募股权、互联网金融领域,两次创业均在行业风口期实现成功退出,在30岁前就实现了财富自由。“那两年除了打高尔夫,没别的烦恼”,这种顺遂让她在2018年陷入了“不知道该干什么”的迷茫。

在一次旅行中,她突然顿悟:“做什么都可以,不如追随本心。”最爱吃的她,决定开一家餐厅。毫无餐饮经验的她,凭着一腔热血选址、装修,2020年初,牛排店仓促开业,可刚营业一周就因春节放假,复工后又撞上疫情。“开业那天,餐厅里空无一人,我站在门口,眼泪在眼眶里打转。”彼时她远在外地照顾孩子,餐厅大半年无人打理,还要面对父母对“凭空而来的宝宝”的接纳

难题。“真的太难了。”但“不服输”的韧劲在她身上爆发,“干就完了”成了她的口头禅。

最苦闷的时候,郭优和男友诉苦,可男友一句“不要把工作上的事情带到生活来”,让她瞬间觉醒:“女性必须自己强大。”此后5年,从北京到上海、深圳,7家正餐餐厅和全国150多家奶茶店陆续落地,她的副业彻底变成了主业。

如今的郭优,学会了倾听父母的顾虑,定期带家人旅行;在陪伴孩子时全心投入,在经营门店时扛起责任,在事业和责任间,她努力去做到平衡。



吾行牛排坊创始人 郭优

中年女性应保持思想与生活的鲜活

格桑围绕女性职业与母职冲突等话题分享感悟,指出职场女性常面临隐性家庭事务负担,难以实现工作与家庭的“纯粹平衡”。她结合自身经历,分享了自己从上海电视台转型后,深耕儿童阅读与艺术育儿

领域的历程,通过免费故事推广、藏族民间童话收集、育儿书籍创作等实现自我价值。

格桑还分享范雨素·玛莎·斯图尔特等中外女性案例,强调中年女性也应保持思想与生活的鲜活。



作家,前SMG主持人、编导 格桑

“传奇女性”倪珪贞用爱凝聚家庭力量

宋时娟讲述了关于宋庆龄母亲倪珪贞这位传奇女性的人生。作为明代徐光启后人,倪珪贞兼具传统美德与现代思想,自幼接受西式教育,与宋耀如结为“新式平等夫妻”。她秉持严中有爱的教育理念,送子女出国深造,支持丈夫投身革命,还设立夜校帮扶贫困女孩。面对子女不同选择,她以爱与包容凝聚家庭力量。其坚韧信仰、家国情怀深刻影响了宋庆龄等子女。

宋时娟表示,倪珪贞的开明智慧与言传身教,为当代母亲提供了宝贵启示,而宋庆龄阅读室200多个站点也在传承这份爱心精神。



上海市孙中山宋庆龄文物管理委员会研究室主任 宋时娟

聚焦对女性的“情绪关怀”

杨莎的工作经历与她的公益之旅,让她对“爱与关怀”有着独特感悟。从业以来,她历经多行业跨界,先是从企业管理转向新能源领域与公益事业,后又通过基金会开展儿童阅读、女性两癌筛查、老人关怀等项目。

讲话中,杨莎提及“房主任”脱口秀逆袭案例,倡导打破人生标准化,主张女性可多元探索更多可能。同时,她分享了自己通过登山

与读书获得的感悟,强调告别完美假象、向内关照自我。并表示,上海齐家合众慈善基金会即将推出“7分钟公益慈善行动”,聚焦情绪关怀,传递善念与温暖。



上海齐家合众慈善基金会执行秘书长 杨莎

女性的细腻与共情是团队破局关键

作为同程旅行目的地事业部CEO,曹帅深耕文旅行业15年,带领团队立足女性视角与家庭需求,打造“沿着黄河遇见海”等文旅IP,推出目的地盲盒、48小时微度假等创新产品,并提出在酒店服务中融入女性友好细节。她表示,女性的细腻与共情是团队破局成功的关键,团队中60%的队员为女性,她们彼此扶持成长。在她看来,家庭并非是事业的阻碍,而是一路前行的底

气,团队一些亲子产品设计灵感便源于与儿子的互动感悟。

曹帅说“让旅行更简单,让生活更美好”的初心,支持着她为人们“传递高品质生活理念”的梦想。



同程旅行目的地事业部CEO 曹帅

让更多女性群体受益于中医治疗

冯异带领的团队80%的队员为女性,依托WHO传统医学合作中心、国家医学神经生物学重点实验室等平台,聚焦女性生殖健康研究。

团队创新运用从斯坦福大学所学的透明化技术,可视化呈现神经与卵巢卵泡发育、生殖系统及肝脏的关联,清晰解码针灸治疗不孕不育

的作用机理,为临床诊疗提供科学支撑。该团队传承曹小定等前辈巾帼科研精神,获评“上海市三八红旗集体”称号,持续推动中西医结合成果转化与前沿教学。



复旦大学中西医结合学系常务副主任 冯异

“她的力量”并非对立对抗,而是包容

袁晶在讲座中分享了其深耕人口学田野调研的经历。作为复旦老龄研究院博士后,她摒弃传统统计方法,深入建筑工地、工厂流水线等男性集中场景,以女性的共情与柔性打破隔阂,倾听工人的心声。

调研中,她亲历性别差异与社会系统带来的隔阂,却始终坚信人与人间的连接力量。她坦

言,“她的力量”并非对立对抗,而是包容个体差异、营造真诚安全的空间。结合

家庭研究,她呼吁无论性别、贫富,每个人都能被“看见”,为“一起飞翔”的愿景筑牢基础。



人口学博士 复旦大学老龄研究院博士后 袁晶