播。她说上海“多元和包容”，给了她“保持个性、自由探索和成长的空间”。一个在跨文化环境中长大的女孩，把“中国之美穿在身上、讲给世界听”，这件事发生在上海，一点也不意外。因为上海从来不是一个要求你先“变成上海人”才能被接纳的地方；上海的开放，是让你带着自己的来处，在这里长出自己的样子，然后这座城市因为你的样子而变得更丰富。

还有 Norah，她是国内首位能讲中英日三国语言及上海话的脱口秀演员，也是多语种脱口秀俱乐部 SpicyComedy 的创始人。作为喜剧领域头部原生流量博主，国内全平台粉丝总量突破 900 万。她说，上海的女性“非常知道自己想要什么”，“明确知道让自己开心愉悦才是能够享受生活的第一步”。这段话在讲坛现场引发了一阵会意的笑声。

它听起来轻，其实不轻。在越来越尊重女性多元选择、鼓励女性实现自我价值的时代氛围里，一个女性坦率地说“我要让自己开心”，是一种有底气的诚实。

嘉宾宋莉乐（左）与海派旗袍促进会理事丁剑萍在台上互动。摄影 / 吴轶君



这份底气来自哪里？来自上海芭蕾舞团团长季萍萍可以在上海芭蕾舞团既守住《白毛女》的“根”与“魂”，又把《百合花》搬上芭蕾舞台，让“洋为中用”的范式继续生长；来自上海沙涓时装科技有限公司总经理兼技术总监郭秀玲把西藏毯毯带到巴黎和美国的国际展台，让藏族“阿佳”的手艺变成有尊严的收入；来自上海硕风文化旅游（集团）有限公司董事长郑丽君用“商业创造价值，公益传递温度”的方式，让幸福益站覆盖 50 万人次，连续八年支持新疆、云南。

开放不是没有根，开放是根扎得足够深，所以敢向四面八方伸展。

正如《申城女主角》图文集序言里有一句话：上海为她们提供广阔舞台，她们亦成就城市的荣光。

上海市黄浦区卢湾一中心小学党支部书记、校长吴蓉瑾在卢湾一中心小学做了几十年“情感教育”，从每周 15 分钟的午会课开始，把“晴雨表”和“红喇叭”讲解员社团做成了孩子们认识自己、认识城市的窗口。同济大学退休物理教授，全网千万粉丝的科普达人吴於人退休后穿着渔夫马甲、挂着眼镜，用液氮塑料瓶和鸡蛋做实验，成了千万粉丝的“不刷题的吴姥姥”。一个在基础教育里守护情感，一个在短视频里拆掉物理的高墙，她们做的是同一件事：让知识不吓人，让成长不孤独，让“学习”这件事在上海可以是一辈子的。

上海海事局东海海巡执法总队巡航管理科副科长詹春珮从“海巡 01”轮的实习生成长为中国首位远洋公务船女船长，巡东海、穿南海、越赤道，在“桑吉”轮燃爆事故中协助指挥多国救助力量。民航华东地区空中交通管理局空管中心虹桥塔台管制室带班主任钱蕾在虹桥塔台守护年均 28 万架次的航班起降，带着女性占比 60% 的“长虹班组”保障 C919 从交付走向常态化运营。上海市高级人民法院立案庭庭长、信访办公室主任乔蓓