



三月春光正好。在全国两会召开期间，一年一度的“三八”国际劳动妇女节如约而至。在这个属于所有女性的节日里，羊城晚报推出《她的春日来信——致未来可期的你》特别策划，邀请八位在各自领域闪闪发光的全国人大代表，提笔为女孩们写下寄语。在信中，她们温柔地分享来时路，坚定传递梦想的力量。这也是一份来自春天的邀请——邀请你看见榜样的力量，听见时代的回响，更发现那个蕴藏着无限可能的自己。

统筹/张小说 柳卓楠 文字整理/羊城晚报记者 柳卓楠 李焕坤 郭思琦 王莉 张小悦 制图/范英兰 李金宝

沈燕芬： 人生选择从来不止一种

亲爱的女孩：

你好！我是沈燕芬，一个从深圳写字楼走进田间地头的“90后”新农人。今天想跟你聊聊我的故事，也聊聊关于选择、勇气和成长的心里话。

六年前，我还是深圳的一名白领。那时候我以为，所谓“干大事”，就是在大城市站稳脚跟。直到我回到农村，才发现——原来真正的舞台，可以是一片田野、一台农机、一场和土地的对话。

刚回村时，我开插秧机插出来的秧苗歪歪扭扭，开着大拖拉机都不敢越过田埂。但当看着自己驾驶的插秧机逐渐在土地上插出笔直的秧苗线条，当看到乡亲们因为新技术增收时眼里的光，那种踏实感和成就感，是我在写字楼里未曾体会过的。

去年，我们的故事被拍成了纪录片《回农村干大事》。镜头真实记录了那些难题和挑战——有技术攻关时的焦虑，也有暴雨天抢收时的狼狈。正是这些经历让我明白：回农村干大事，不需要你有什么惊天动地的本事，只需要一颗沉得下来的心，一双愿意沾泥巴的脚和一股遇到困难不退缩的劲。

我想对你说：人生的选择从来不止一种。无论你在城市还是乡村，无论你在办公室还是田间地头，勇敢突破自己的舒适圈，脚踏实地做好每一件小事，你就能成为最棒的自己。

如果有一天，你也想回到家乡、回到田野，别怕，这里的土地足够辽阔，容得下每一个勇敢的梦想。我们在这里等你，一起干大事！

沈燕芬（全国人大代表，广东省广州增城星联农机专业合作社联合社理事长）

区燕明：自强会让你越活越有光芒

亲爱的女孩：

我是区燕明，一名全国人大代表，更是一个从懵懂怯生、一路磕磕绊绊走到今天的普通人。今天不想讲大道理，就想以“过来人”的身份，跟你聊聊我走过半生的四个词——自尊、自信、自立、自强。这不是“高大上”的口号，是我在童年受委屈、青春迷茫、成年遇难题时，一点点悟出来的心里话。

小时候，我总因别人的闲言碎语难过，妈妈告诉我“你要先看得起自己，别人才不会轻看你”。我慢慢学着不迎合、不讨好，守住自己的底线，不因别人的评价就丢掉本心。这份自尊，是长大最开始的底气，也是最珍贵的底色。

自信从不是天生的。上学时我不敢第一个举手发言，第一次上台演讲时声嘶力竭。但我发现，越怕出丑越敢放开，豁出去做完一次，下次就更勇敢。其实自信很简单，不是要考

第一要多漂亮，而是敢承认我还不那么好，但愿试试。这份自信，会让你走到哪里都昂首挺胸。

说到自立，我最想告诉你的是：只有靠自己，才是最踏实的。不依附别人，有自己的小能力、小天地，能靠自己的双手过想要的生活，这份独立，是一个女孩最坚实的靠山。

而自强，是摔了能自己爬起来的韧劲，也曾觉得撑不下去了，但哭完还是要擦干眼泪往前走。自强不是不完美，是哭完还能站起来；不是必须赢，是输了也能说下次再来。这份坚韧，会让你越走越稳，越活越有光芒。

愿你带着这四份力量，一路成长，一路收获，在属于自己的时光里，活成自己喜欢的模样！步步高升，未来可期！

区燕明（全国人大代表，广东省广州市荔湾区金花街道党群服务中心原干部）

陈阳：迎着光积蓄力量从容绽放

亲爱的女孩：

你好！我是陈阳。三月的春风拂面，我们共同迎来了这个属于女性的节日。我正在北京，身边有很多优秀的女性代表，大家在忙着讨论国家大事和民生实事。

作为来自生产一线的“90后”基层代表，今年是我履职的第四年了。这四年，我从一个连发言都会紧张的质检员，慢慢学会了把来自基层的诉求，带到这个庄严的会场里。

我也渐渐明白，人大代表要“两头走路”：一边把政策明白白传下去，全国人大代表的身份，把我从一条生产线、一家企业，带到了更广阔

的视野里。我有责任让那些在车间里、在水塘边听到的诉求，被听见，被重视，被推动解决。

我想跟你分享的感悟就是：别怕自己平凡，也别怕声音小。你认真做的事，总有人看得见；你替别人说的话，总有人听得进。咱们不一定都要干惊天动地的大事，但可以在自己的位置上，踏踏实实发光。

未来的路还长，愿你像一朵自由的花，不必急着在春天争艳，只需迎着光，积蓄力量，在自己的花期里从容绽放。

陈阳（全国人大代表，广东越群海洋生物科技股份有限公司生产中心质检员）

夏华：可温柔如绣娘也可果敢如勇者

亲爱的女孩：

在这个专属于女性的美好日子里，我想和你聊聊心里话。

20余年前，我第一次走进深山，遇见那些守着一方绣布的姐妹。她们以针为笔，以线为墨，把生活的期许绣进纹样，把日子的气息缝进经纬。“背着娃，绣着花，养活自己富了家”——这句话虽普通，但却深深打动了我。

我走进深山，与上万名绣娘相伴。她们教会我：真正的坚韧，藏在日复一日的针脚里；真正的光芒，生在彼此托举的温暖中。于是我们建起“绣梦工坊”，搭起“深山集市”，为这份藏在大山深处的力量搭一座桥，让每一双巧手都能被看见。

这些年，每到春天，我都会把绣

娘们的心声带上全国两会。那些关于手艺传承的期盼、关于乡村振兴的梦想，从深山走向人民大会堂，被听见，被珍视，被写进国家发展的蓝图。

去年10月，依文集团设计师与绣娘合作的作品《赤羽纹霞》亮相全球妇女峰会，向世界展示中国手工艺之美，也让世界看到中国女性的创造之美。

亲爱的女孩，成长从无固定答案。你可以温柔如绣娘拈针，也可以果敢如勇者前行。愿我们守住心中热爱，以独立为骨，以坚韧为翼，在各自的道路上扎根生长，活成自己最喜欢的模样。

夏华（全国人大代表，中国民间商会副会长、依文集团董事长）

钟铮：善良是前行路上最坚实的支撑

亲爱的女孩：

很高兴借着这个节日，以一个“过来人”的身份，和正值芳华、奋力前行中的你，聊聊心里话。

我的成长道路没有惊天动地，也没有捷径和弯道超车，只有一步一个脚印的积累和日复一日的沉淀。初入职场时，我是个会计，每天对着数不清的数字、报表，加班更是家常便饭；步入发展期的我，解锁了新身份，从新手妈妈蜕变为与女儿们无话不谈的“闺蜜”；中年焦虑的我，在戴着老花镜学习电吹管、坚持练游泳的母亲身上，读懂了女性的力量和“活出自我”的精彩。

因此，我想对你说，成长从不需要被宏大叙事定义，真正的成长藏在一个个小目标、小愿望里。认真做好每一件小事，学会每一项小技能，完成每一个小挑战，就是成长最真实的样子。

年轻的你，正是扎根蓄力的好时

候。不必强求活成完美的模样，也不必在别人的节奏里乱了自己的脚步。你的对手不是别人，而是昨天的自己。多读书，让眼界撑起梦想；多沉淀，在磨砺中积蓄力量。始终和自己并肩，总会遇见更好的自己。

最后我想说，一定要守住心底的善良，葆有内心的温暖。对擦肩而过的陌生人多一份温柔，对陪伴在侧的身边人多一份珍惜，对平凡的日常多一份热爱。这份善良，是成长最珍贵的底色，也是我们前行路上最坚实的支撑。

成长本就是一场长跑，不必慌张，无需彷徨。愿你带着心底的善良，扛住风雨，守住温柔；在奋斗的路上坚定不移，在角色的切换里自在从容。终有一天，你会在自己的领域里闪闪发光！

钟铮（全国人大代表，美的集团股份有限公司副总裁、首席财务官）

阮阳越： 莫困于“不适合”“不可能”

亲爱的女孩：

你好！我是阮阳越，一名在炼油一线扎根27载的操作工，也是茂名石化催化裂化工种唯一的女性高级技师。今天，我想以亲身经历告诉你：女孩，从来没有有什么“不适合”，更没有什么“不可能”。

初入岗位时，我专业不对口，也曾面对质疑，但我从不认输。27年坚守一线，累计守护数十万吨仪表工艺参数稳定受控，提出30多项技改建议，创效超2000万元。2018年，我带队出征全国催化裂化工职业技能竞赛，一举拿下两金一银。我用行动证明：女性的力量，不在柔弱，而在坚韧；岗位不分男女，担当方见本色。

当选全国人大代表后，我始终为产业工人发声。我想对你说：别被标签束缚，别被偏见定义，不必困于“应该怎样”，只管勇敢“我要怎样”。无论是轰鸣的装置旁，还是广阔的时代舞台，只要心怀热爱、脚踏实地，平凡岗位也能铸就非凡，柔弱肩膀亦可扛起使命。

愿你眼里有光、心中有火、脚下有路，不卑不亢、无畏前行，以巾帼之志，绽时代芳华，活成不被定义、自带光芒的模样！

阮阳越（全国人大代表，中国石化茂名石化公司催化精制部催化裂化装置操作工（主管技师））

陈曼琪：专业能力是最踏实的底气

亲爱的女孩：

我是来自香港的陈曼琪，很高兴在这样一个属于我们的日子里，和你聊聊我作为一名女性，是如何一步步走到今天的。

我出生在一个普通家庭，从小努力读书，希望有一天能用所学回馈社会。我大学选择了法律专业，毕业后成为一名律师。法律行业竞争激烈，但我始终相信，专业能力是最踏实的底气。我花了十年打磨自己，慢慢站稳脚跟，创立了自己的律所。

后来，我开始在街头为市民提供免费法律咨询。那是一张张小桌子，却让我明白，专业不是头衔，而是承担。因为街坊的鼓励，我参选区议员，在律所和社区之间来回奔跑，一

跑就是20年。

再后来，我当选全国人大代表，当选香港立法会议员，我需要处理更复杂的议题，也承担着更多的社会责任。我见过太多女性一边照顾家庭，一边努力工作，她们的坚韧，让我确信：女性的力量，不张扬，但深沉而持久。女性可以在专业领域深耕，也可以站上更大的舞台，不要因为别人的想法低估自己的潜力。

未来的路，或许不平坦，但你完全可以走得乐观而坚定。愿你在风雨中站稳，在机遇前勇敢，在选择时清醒。也请记住照顾好自己，事业重要，家庭重要，健康同样重要。未来很长，不必匆忙，慢慢走，也能走得很长。

陈曼琪（港区全国人大代表，全国妇联执委）

陈慧：不惧风雨奔赴心中热爱

亲爱的女孩：

我是陈慧，一名扎根乡村一线工作13年的新农人。在这个特别的日子里，我想以一个普通女性创业者的身份，和你说说心里话。

大学毕业后，我没有选择留在繁华的都市，而是跟随父亲回到农村，一头扎进了肇庆德庆的柑园里。和父亲一同创业的日子里，有过迷茫，有过挫折，更想过放弃。我曾因果树黄化难题束手无策，曾为推广绿色生态种植理念四处碰壁，甚至变卖城市房产投入研究，但我从未后悔。

创业从没有性别之分，温柔也从来不是软弱的代名词。我用13年时间，从不懂分辨果树的“城市妹子”变成乡亲们口中的“柑园姐妹”，成为产业带头人，靠的不是天赋，是坚持，是科技创新的思想，更是不向困境低头的韧劲。我始终相信，无论身处哪个领域，无论选择何种赛道，只要心怀

热爱、脚踏实地，平凡的我们也能绽放光芒。

女孩们，不必被单一的要求束缚，我们可以温柔如水，也可以坚韧如风；可以守护亲情，也可以追逐梦想。成为一名全国人大代表后，我更加笃定心志，要闯出科技兴农的一片新天地，以更高的标准要求自身发展。因为只有这样，才能更好地代表广大农民的心声，带领他们增收致富。愿每一位女孩，都能勇敢奔赴心中热爱，不惧风雨，不负韶华！

陈慧（全国人大代表，广东省肇庆市德庆县东瓯生态农业有限公司总经理、党支部书记）



她的春日来信

——致未来可期的你

