

# 不轻易服输 不轻言放弃 致敬敢于追梦前行的职场女斗士

■新快报记者 朱颖洁/文 夏世焱/图(部分由受访者供图)

最近,卡姿兰在全国发起了“致敬职场女斗士”主题活动,引发了许多关注。人民日报新媒体9月9日亦同步刊登了专题文章《呼吁关注职场女性,卡姿兰联合社会力量传递“斗士精神”》。活动呼吁,当代女性囿于艰难的职场环境,渐渐消磨了自信,想要获得成功,应从找回自我开始。该主题活动也迅速成为社交热门话题,卡姿兰品牌代言人黄旭熙Lucas、蒋方舟、吉克隽逸等七十多位知名人士、意见领袖与职场达人纷纷表态力挺职场女性,截至9月10日,微博话题#致敬职场女斗士#阅读量超两千万。

为什么这一话题能引发如此多的关注?什么又是女斗士的自我修养,她们该如何在职场上一路斗到底?本期,我们邀请了几位专家来共同探讨。



## 名词解释

### 职场女斗士

什么是职场女斗士?卡姿兰集团副总裁罗智祺用了一个幽默的比喻:职场宛若斗兽场,总会有老虎一样凶猛的大Boss,也会遭遇猪一样的队友,置身职场的女性终归需要一路摸爬滚打,用斗士精神去打拼。

知名心理咨询师唐莉则表示,从古至今上战场便要进行格斗,这是一个血淋淋不分男女的较量,而“职场女斗士”这个定义很鲜活地给职场女性一个事实,同时也可以将它作为激励自己的语录。

## 现场链接

### 跨界主题快闪店,用口红和咖啡找回斗志

为更贴近职场女性互动体验,卡姿兰日前在广州专门打造了跨界主题快闪店,通过营造场景式体验,鼓励职场女性认识自我,焕发“斗士精神”,找回那个自信美丽的自己。

卡姿兰集团副总裁罗智祺在接受记者采访时表示,卡姿兰已拥有18年品牌历史,职业女性是其重要的客户群,因此卡姿兰始终站在女性角度思考,洞悉职业女性的种种压力,也想鼓励她们不要轻言放弃,活出自己。而本次活动,就是卡姿兰用实际行动提供了一个平台,让大家进一步认识“斗士精神”,从而呼吁社会关注女性职场待遇,让女性群体感受到身后的支持,更加坚定内心,学会认同强大的自我。

另据介绍,“斗士”其实是卡姿兰丝绒系



列中的一个口红色号,也是该系列口红中最畅销的色号。因此卡姿兰以小见大,希望用一支口红让女性看到自己的美丽,重拾自信。而本次和瑞幸咖啡的跨界合作,也希望用一杯咖啡带给女性片刻休憩,获得继续前进的动力。

## 模范榜样



**蒋方舟:**  
斗士就是面前有平坦的路,  
却依然选择布满荆棘的那一条

青年作家、新周刊副主编蒋方舟是文化领域成功女性的代表,但她却坦言过去的自己在生活和工作中经常显露“讨好型”人格,真实完整的自我渐渐不见了。在最近的一篇文章《不愿意闭嘴的女人》中,她这么说道:“强大的自我认同意味着女性不因为自己过于热爱自己的事业而羞愧,不因为自己太强势、太开朗、太羞涩、太谨慎、太骄傲、声音太尖利而羞愧。”

如今的她,选择褪去“讨好型”人格,在实践中进行自我修养,渐渐不再被外界的声音所困扰,成为自己骄傲的女斗士。

**吉克隽逸:**  
任何人都无法定义你,除了你自己

自吉克隽逸出道以来,“黑”便成了她被人们议论的焦点,不够白不够美,是人们对她的定义。但她却非要挑战传统审美,因自信而显得别样美丽。如今,人们再提到吉克隽逸,想到的只是她独特嗓音,美妙歌声,再与颜值无关。

面对一路走来遇到的困难,吉克隽逸曾分享:“有时候内心也有过挣扎,但是对音乐的热爱让我能够坚持住自己的本心,一直走在前进的道路上。”



## 本期华丽专家团

唐莉  
心理咨询师  
众慧教育咨询有限公司特约咨询师及特约讲师  
中科院心理所儿童心理发展与教育专业硕士



Sandy  
香港大学管理心理学硕士  
华南理工大学公共管理学硕士  
7年互联网行业人力资源管理工作



王靖贤  
国家心理治疗师  
广东省心理学会心理咨询与治疗专委会委员  
心情门诊心理中心主任



## 专家讲堂

这样做,  
成为光芒万丈的  
职场女斗士!

1. 您觉得职场女斗士应该具备哪些特质?

唐莉:理性,决断力,坚韧,然而真诚、感性更具女性色彩,让人更容易相处。能包容万千的女性,是受所有人尊重欢迎的,需要用豁达的心胸看世界。

Sandy:经济独立、积极自信,承受压力能力强;在生活中,果断坚强,温柔细致。不论是从职场角色、家庭责任还是两性关系,女性正在以更宽的视野和更多的维度重新审视和定义自己。

王靖贤:在情商、包容性和自驱力方面要比较强。

2. 您觉得颜值对一名职场女斗士而言,会有怎样的影响?

Sandy:所谓的颜值高,并不仅表现为五官精致,身材比例、健美程度、气质、谈吐、幽默感等,都是左右审美的重要标准。那些努力看不见的时光,会让职场女性更有温度,有态度。

王靖贤:职场“颜值”可不仅仅是说一个人原本的长相,还包括后天自己修饰和打扮的部分,一个长相一般但懂得穿衣搭配和修饰自己容貌的人,会看上去整洁大方,这也是一人内在修养部分的体现,是对职业最起码的尊重。

3. 对于刚入职场的女性,对她的斗士生涯会做怎样的建议?

唐莉:不定期给自己做心理活动释放,比如情绪排解,找朋友或者长辈倾听。不压抑情绪,不刻意强迫自己接受。给自己空间做自己兴趣爱好的事情,抱持学习心态。

Sandy:“你只有拼尽全力,才能看起来毫不费力”。很多时刻是觉得处处都艰难,但不试试,怎么知道自己能达到的高度?另外,人就像手机一样需要充电,碎片化信息时代,一直与外界互动,完全没有自我的时间是会被迫关机的。即使再忙,请保持一天中拥有自己思考的时间。

4. 对于做了母亲的职场女斗士,您又会做怎样的建议?

唐莉:学会感受自己内心的感觉;适当地有氧运动;培养自己的乐观精神,遇事往好的一面预测。在没有焦虑没有内心矛盾的状态下,工作会变成良性的循环,处理工作也是积极的。

Sandy:合理的时间管理,保持定期的运动和健身,同时保持学习。

王靖贤:提高自己的时间规划能力;明确工作的边界以及跟家人商讨好育儿方面的分工;在感觉自己无法平衡两者时,需要及时停下来思考清楚并做出取舍,否则很可能最后的结果就是两者都无法做好,而这样很容易进入一种耗竭状态。