



人到四十，上有老下有小，面对种种现实问题，你会选择安逸的生活、相夫教子还是勇于创业呢？相信对于很多女性来说，这个问题已有了清晰的选择。现在，越来越多的女性选择走出家门，到社会上打拼、创业。

今天，记者带大家认识一位40岁还在创业的妈妈——马妍妍。她从国企辞职后，独自前往墨脱开办茶厂。今年，她在拉萨、山南、日喀则开了5家餐饮连锁店，招聘员工近百人。作为女性创业者，马妍妍坦言：“创业压力会更大一些，不过，只要做好准备，静下心来，因为喜欢一件事情而去努力，幸福一定在路上。”

文/图 记者 张雪芳

## 1 大学毕业 独自一人来拉萨打拼

1984年，马妍妍出生于陕西一个农村家庭，父母主要依靠种田为生。为了让马妍妍和哥哥上大学，她的父母在田间地头忙碌了一辈子。

“小时候，我经常跟着父母去田里干活，对农村的生活非常熟悉。”马妍妍说，在她儿时的印象中，父母对哥哥的要求比较多，而对于她的管教比较宽松，很多事情都由她自己做主。

2008年，马妍妍从西北政法大学毕业，独自一人来到西藏，在一家旅游公司实习，从事了跟旅游相关的行业。“无论我上大学，还是找工作，父母从来没有管过我，都是自己想做什么就做什么。”马妍妍说，她大学毕业要来西藏实习时，父母只说：照顾好自己就行。

马妍妍说，现在回想起来，父母的这种“不管”，其实对于她自己而言是一件好事情，凡事都要自己去选择、做主，这也为她以后创业打下了基础。

“雅鲁藏布大峡谷景区，我们是第一批提出创建该景区的工作人员。”马妍妍说，上班期间，她基本上跑遍了西藏的各个地方，尤其是对林芝，特别熟悉。

## 2 辞职创业 学习三年开办茶厂

“当我第一次到墨脱时，就被眼前的景象震撼了，没想到西藏还有这样的地方！香蕉、柠檬、老茶树……这里的物产竟如此丰富！”马妍妍说，“很多来西藏的游客，对于西藏的蓝天白云、高山流水特别期待。大家都知道西藏有布达拉宫、珠穆朗玛峰、纳木措，但他们不知道的是，西藏还有墨脱这么神秘的地方，可以产茶叶！”

看到茶树的那一刻，马妍妍心中产生了一个大胆的想法：这么好的环境，一定要在这里开一家属于自己的茶厂。

“我不懂茶，但我可以从头学。”2018年，马妍妍从国企辞职，独自一人去了墨脱，在当地一家茶厂干起了运营销售的工作。为了解茶叶的来源，马妍妍深入种植茶树的地方，了解茶树的生长环境、温度、湿度，并跟随当地种植茶树的村民一起下地干活，学习种植茶树的技术。

三年时间过去，当马妍妍熟悉了茶叶的生产流程、做足了一切准备工作之后，她便辞去了茶厂的工作，并将自己准备在墨脱开茶厂的事情告诉了福建省的一位援藏干部。“这位援藏干部是茶树种植方面的专家。”马妍妍说，“得到了他的大力支持后，我开始筹集资金创办茶厂。”

“我不觉得种茶是件苦差事，反而觉得学习种茶、采茶、炒茶、泡茶、销售茶叶很有意思。”马妍妍笑着说，喝茶是中国人的生活习惯，茶文化在中国流传久远。如果游客到墨脱，可以喝到当地出产的茶叶，带点茶叶回去与朋友分享，这是一件非常有意义的事情。

如今，马妍妍茶厂生产的圣露茶已远销区内外，上海、重庆、西安等地都有总代理。“西藏茶产业目前还处于起步阶段，我们还有很长的一段路要走。”马妍妍说。



# 四十不惑 她依然在创业路上



## 3 连锁餐饮店 招聘本地员工近百人

除了开茶厂外，马妍妍在2020年创办了属于自己的第一家餐厅。餐厅属于韩式烧烤，菜品新鲜，环境和服务都不错，受到本地消费者的喜爱。2024年，她在拉萨、山南、日喀则共开了5家连锁餐厅，招聘员工近百人。

“吃饭是人生中非常重要的一件事情，大家吃饭不仅是品尝食材，更重要的是‘吃’一种服务和环境。”马妍妍说，餐厅开业至今，她没有设置自己的办公室，只要有时间就会待在店里，厨房、大堂就是她的战场。

“我觉得这里的工作比较稳定，住宿吃饭老板全包。”贡觉来自那曲市嘉黎县，没有上过学，2020年到拉萨后，通过应聘来到马妍妍开的第一家餐厅工作，直到现在。“老板人特别好，很关心员工的生活和成长，经常叮嘱我给父母打电话，提醒我发工资记得转给父母一些。”

马妍妍介绍，在餐厅打工的群体，基本上都是学历不高，甚至有的人没有上过学，他们大部分来自昌都、那曲等地。“通过开餐厅，能够帮助一些年轻人解决就业问题，我也算是为社会贡献了一份力量。”

## 4 责任使命 创业是一条非常艰辛的路

在2024中国(深圳)国际春季茶产业博览会暨第四届世界绿茶大会上，圣露茶加入了参展行列。马妍妍说：“圣露茶不仅得到国内很多资深专家的认可，还有不少国外客户对我们的茶叶非常感兴趣。”但在创业取得成绩的背后，作为女性创业者，马妍妍承受着更多的压力与无奈。

“第一家餐厅刚开始营业时，我的小女儿才6个月大。”马妍妍有两个孩子，大女儿今年小学毕业，小女儿还在上幼儿园。“因为工作繁忙，我没办法照顾孩子，只能将孩子送回老家，交由老人照顾。”

“我每天平均只睡5个小时，但还是觉得时间不够用。”马妍妍说，选择了创业，就没有回头路。当你遇到困难想放弃时，转过身，你会发现身后还有很多员工在等着你发工资，养家糊口。创业不只是简单地创办一个企业，更多的是一种责任和使命。

“妈妈是个女强人，我长大后，也要像她一样做一个创业者。”大女儿多多说，她和妹妹在西安上学，妈妈爸爸在拉萨工作，不能相互陪伴。但妈妈会经常打电话给老师，了解关心自己的学习情况。每逢寒暑假，妈妈也会把她们接到拉萨，一家团聚。

“四十不惑，这个年纪的女性上有老下有小。如果选择创业，其实面临的压力是特别大的。”马妍妍说，幸运的是，一个人到了四十岁经历了很多，对这个世界有了更加深刻的理解和认识，这对于创业来说也是一大优势。“只要做好准备，静下心来，因为喜欢一件事情而去努力，幸福一定在路上。”

