

做最好的自己

岁月流转,女性的一生,总在身份的迭代中书写着温柔而坚韧的篇章。从被父母捧在手心、懵懂无忧的女儿,到与爱人并肩、温柔相守的妻子,再到心怀责任、从容坚守的母亲,每一次身份的转变都是一场温柔而坚定的奔赴。在“三八”国际妇女节来临之际,三位不同身份的女性用她们各自的人生故事,诠释女性身份背后的成长与力量,也映照出新时代女性独立、坚韧、温暖的最美模样。

记者 娄琳琳

三种身份 一样光芒 致敬每一位在平凡中闪光的她

从天真烂漫到沉稳担当

“女儿”用牵挂温暖父母心房

“在我看来,‘女儿’不仅是被疼爱的角色,更是连接家人的纽带,是责任与温暖的代名词。”1999年出生的德央是家里的独生女,大学毕业后她回到拉萨陪伴年迈的外婆。“我爸爸在那曲工作,妈妈在日喀则工作,虽然我们平时聚少离多,但这一点也不影响我们之间的深厚感情。”德央说。

德央的成长,始终伴随着父母的疼爱与包容。作为独生女,她从小就是家里的掌上明珠,父母竭尽所能为她提供最好的生活与教育,哪怕工作再忙碌、距离再遥远,也从未缺席她的成长。“我爸妈总说,我是他们的骄傲,不管我做什么选择,他们都会支持我。”德央笑着说,这份无条件的信任与赞美,是她成长路上最坚实的底气,也让她从小就养成了温柔懂事的性格,早早懂得了感恩与牵挂。

那曲生活条件艰苦,德央便把父亲的辛苦看在眼里,记在心里。她几乎每天都会抽出时间给父亲打电话,还会格外留意各种能改善生活条件的方法,无论是保暖轻便的衣物,还是便捷实用的生活用品,她都会第一时间记录下来分享给父亲,有时还会直接网购寄到那曲,用细微的举动诉说着对父亲的牵挂。“我爸爸是个很温柔的人,很少对我表达自己的辛苦,但我知道他为这个家付出了很多,所以我想让他感受到女儿的爱。”德央说。

对于母亲,德央也格外贴心。她记得母亲的生日与喜好,会在母亲工作疲惫、情绪低落时,做母亲最忠实的倾听者。德央说:“我妈说有我这样的女儿是她最大的福气,可我觉得,能有这样理解我、疼爱我的父母,才是我最大的幸运。”

这些年,虽然父母不在身边,但好在姨妈待德央格外亲厚,给予了她无微不至的关爱与悉心指引。“我在姨妈尼玛彭多的文化创意公司工作,她就像我的第二个妈妈,在她身边我感受到了很多温暖,也在耳濡目染中学会了踏实做事、勇于担当的品质。”

从被父母宠爱的独生女,到在姨妈身边踏实成长的有志青年,再到主动陪伴外婆、牵挂远方父母的暖心女儿,德央在时光中慢慢成长,用温柔与懂事诠释了“女儿”身份的责任与担当。“爸妈为这个家付出了太多,我能做的就是好好陪伴外婆、好好关心他们,不辜负他们的疼爱。”在她心中,“女儿”的身份从来不是被父母一味呵护的小孩,而是连接家人的纽带,是懂得感恩、懂得牵挂、懂得用自己的方式守护家人的温暖力量。

从懵懂青涩到默契伴侣

“妻子”以爱之名赴相守之约

“以前总觉得‘妻子’的身份离我很遥远,直到遇见他,我才明白‘妻子’两个字里藏着那么多的温暖。”1995年出生的李婷,是一名四川姑娘,性格活泼开朗、热情直率,2025年9月,她与相识一年的男友领证结婚,正式从“女儿”的身份,转变解锁了“妻子”的全新角色,在与丈夫的相互包容中,书写着属于新时代年轻夫妻的婚姻模样。

李婷的婚姻,始于一场温柔的缘分。2024年9月,初至拉萨的她经亲戚介绍,与现在的丈夫相识,虽然没有轰轰烈烈的一见钟情,却在日复一日的相处中,慢慢发现彼此身上的闪光点。相处中,丈夫虽然不太爱说话,但总能精准捕捉到她的情绪变化,给予恰到好处的安慰与陪伴。而李婷的活泼开朗,也像一束光,照亮了丈夫平淡的生活,让原本内敛的他,也慢慢变得爱笑、愿意表达。两个性格互补的人,在打打闹闹中升温感情,逐渐确定对方

就是自己想要携手一生的人,于是携手走进了婚姻的殿堂。“我很庆幸,能遇到一个懂我、宠我、愿意听我说话的人,他给我的安全感,是任何人都给不了的。”李婷的语气里,满是幸福。

2025年9月,李婷与丈夫正式领证结婚,那一刻,她深刻感受到自己的身份变化。从前,她是家人捧在手心的小女儿,不用操心柴米油盐,凡事都有父母兜底;而成为妻子后,她需要慢慢学会与另一个人并肩同行,共同经营一个属于他们的小家。“从领证那一刻开始,我就知道从今以后我不仅是爸妈的女儿,还是另一个人的妻子,身上多了一份责任和牵绊。”李婷说。

婚后的生活,是柴米油盐的琐碎,也是细水长流的温暖。由于丈夫的工作性质特殊,有时忙碌起来连吃饭的时间都没有,李婷不仅会准时接送他上下班,也从不抱怨他的忙碌,反而默默支持他的每一份努力。“他工作很辛苦,我能做的就是把他照顾好,让他上下班途中少些奔波的辛苦,回到家也能感受到温暖。”李婷说。

从懵懂青涩、被父母悉心呵护的女儿,到温柔包容、懂得彼此扶持的妻子,李婷在身份的转变中慢慢成长、慢慢成熟。李婷告诉记者,结婚以后,她最大的收获,就是找到了那个能永远相互陪伴、彼此滋养的人生伴侣,而“妻子”这个身份,也让她的人生变得更加完整而温暖。

从手足无措到从容坚守

“母亲”用责任陪伴孩子成长

“成为母亲,是我人生中最勇敢的决定,也是最温暖的修行。”1991年出生的朗杰卓嘎是一名高中地理老师。2017年12月,她迎来了第一个女儿;2021年6月,双胞胎女儿的降生让她的“母亲”身份愈发厚重。在她眼中,“母亲”这一身份是责任,是热爱,让她从懵懂女孩蜕变为坚韧、温柔且有力量女性。

2017年,26岁的朗杰卓嘎初为人母,迎来第一个女儿。毫无经验的地面对孩子的哭闹与喂养难题,常常手足无措。“第一次抱着那么小的宝宝,连姿势都不敢错,生怕碰疼她。夜里只要她一哭,我就立马惊醒,整夜睡不好觉。”朗杰卓嘎告诉记者,那段时间她满心都是这个小小的生命,从喂奶、换尿布到哄睡,每一件事都要慢慢摸索。曾经干练利落的高中老师,在新手妈妈的身份里变得小心翼翼、手忙脚乱,但每当看到女儿熟睡时恬静的脸庞,心底便涌起前所未有的柔软与坚定。

为了更好地陪伴女儿成长,朗杰卓嘎将更多精力投入育儿中。她认真学习育儿知识,向长辈请教经验,慢慢从手忙脚乱变得得心应手。从记录女儿的第一次翻身、第一次说话,到陪女儿学走路、读绘本,每一个成长瞬间她都未曾缺席,也从渐渐体会到“母亲”二字的重量。就在朗杰卓嘎渐渐适应一个孩子的生活、找准母亲的角色定位时,2021年6月双胞胎女儿的降生,给她的生活带来了全新挑战。“以前我总觉得母亲只是一个简单的称呼,直到自己真正成为母亲,才明白这两个字背后承载着多么深沉的爱与责任。”朗杰卓嘎说,当母亲虽然辛苦,但这个身份让她学会了无限的包容和耐心,变得更加强大,也让她明白了爱的意义。

如今,朗杰卓嘎的三个孩子都健康快乐地成长,大女儿已上小学,两个小女儿也进了幼儿园,她也不再是最初那个手足无措的新手妈妈,而是成为从容、坚韧且有力量母亲。这场以“母亲”之名的修行还在继续,未来的岁月里,朗杰卓嘎会带着责任与爱,陪伴孩子们慢慢长大,也在与她们共同成长的过程中,成为更好的自己。“母亲的身份从来不是束缚,而是力量,是我在成长道路上不断前行的动力。”朗杰卓嘎说。



德央(左一)和家人在一起。



朗杰卓嘎一家人。



李婷和丈夫在一起。

本版图由受访者提供

记者手记

以微光聚星河,敬每一位独立闪耀的女性

进入新时代,女性早已挣脱“围绕家庭”的刻板标签,不再被单一身份定义,她们有着温柔的底色,更有着坚韧的力量,在兼顾女儿、妻子、母亲多重身份的同时,用自己的方式诠释着女性的独立与美好。这些身份如同层层叠叠的花瓣,共同构成了女性生命中最绚烂的绽放,让每一个平凡的日子都闪耀着独特的光芒。

在“三八”国际妇女节来临之际,愿每一位女性的付出都被看见,能在岁月的沉淀中不负韶华,既守护好身边的温暖,也活成自己喜欢的模样,以微光聚星河,照亮属于自己的人生征程。