

有灵且美：为农村女孩青春期保驾护航

■ 崔小玲

16岁的英子来自云南佤族，就读于云南昆明女子中学。因为皮肤黝黑，同学们都以为她是外国人，也不怎么喜欢和她玩。她自己并不想因为肤色引起别人的注意，在学校也不太爱说话，她觉得自己与外界始终隔着一堵看不见的墙。

在有灵且美的艺术营会里，她被鼓励做真实的自己，自由地和同伴们一起画画、玩泥塑、唱歌、玩游戏、分享……在营会的最后一天，英子一改往日的羞涩，跳了一套民族舞蹈让大家了解自己的民族，所有人被她欢呼呐喊，震碎了英子心里那堵看不见的“墙”。

英子让我们看到，女孩的美，可以是这样“有光芒”。其实在我国，还有千千万万像英子这样的农村女孩，她们在面对青春期身体变化、心理发展转变以及人际关系中的挑战时，很难得到外界的帮助与引导。帮助农村青春期女孩找到自信、勇气和力量，“有灵且美”探索了5年。

诞生于轮船上的创业念头

2013年，郑清之和欧阳晨曦在一艘叫“海上大学”（Semester At Sea）的船上相识。在航行于亚非欧12个国家的旅途中，她们发现不少地方在贫困、饥饿、性侵等各种不幸的社会问题之外，其边远地区女孩的青春期教育更是一片空白。于是，一个创业的念头就这样诞生了。

回国之后，郑清之与欧阳晨曦创立了“有灵且美”（Bright & Beautiful），它是国内首个专注做“迎阶礼”（Rites of Passage）的教育项目，以“用身体学习”作为核心理念，助力农村女孩在12~18岁期间不同阶段的成长。“有灵且美”希望通过对应的成长仪式，帮助女孩有意识地看到不同阶段的身心转变，积极面对，健康成长。



创业伊始：试错与纠错

“有灵且美”起初走访中国农村，并以农村女孩为主角拍摄纪录片，记录农村女孩的生活现实以及对理想的渴望，通过售卖艺术品支持女孩的梦想。但结果发现物质的支持、技能的培训等外界的帮助难以改变现状。

改变的关键在于帮助女孩们找到内在的力量、获得勇气、自信和更积极的心态，帮助她们找到自己的核心价值。于是郑清之与欧阳晨曦及时调整了项目运作方向，从物质支持转向支持个体成长，在2014年7月为农村女孩带来了一场艺术营，用舞动、戏剧等用身体学习的形式带领她们探索身体、情绪、关系和勇气，找到内心的力量，启蒙女孩的内在成长。

蜕变：用身心一体的教育迎接成长

目前，“有灵且美”已有“豆蔻礼”和“花园礼”两种成长仪式。

“豆蔻礼”是针对刚刚迈入青春期的孩子，关于美和爱的成长典礼。它帮助女孩们以美的态度欣赏身体在青春期的变化，认识爱，了解性，在青春期保护和爱护自己。

“花园礼”是针对青少年中

期的孩子，建立归属感的成长典礼。它帮助女孩们学习用接纳的态度面对情绪和自我表达，重构身体和感情的关系，实现自我意识的转变。

“有灵且美”计划未来开展“蜕变礼”艺术营，为完成高中学业的女孩们举办蜕变之礼，完成高中到大学的心理蜕变。

共创，传递“有灵且美力”

“有灵且美”期盼每个人都能拥有有灵且美力：觉察力、联结力、故事力、众创力、生命力。

为了助力更多女孩健康成长，传递“有灵且美”的价值和理念，2018年，“有灵且美”在线上宣传和联合伙伴发声等方面做了努力尝试。

有灵且美推出了四个原创的线上栏目，与女孩们加深联结，为她们的青春期问题解惑答疑。线上栏目分别有解答女孩问题的电台节目《美言电台》、为女孩发声的心理科普栏目《青春一二三》、分享青春期成长故事的《有灵且美故事屋》、分享“有灵且美力”在生活中实践的《众创随笔》。

2018年，“有灵且美”联合“蓝信封”，与河南周口新星学校的学生一对一写信，共创出能够立体服务新星学校学生的合作项目。“有灵且美”还联合女力阅

读、游心公益、PEER 毅恒挚友、BottleDream 和微公益共同发起“为她选书”公益活动，为超过27所边远地区的学校捐赠一套特别的图书。

联结，塑造竞争壁垒

互联网时代非常缺失的是人与人、心与心的联结，“有灵且美”的核心竞争力在于“用身体学习”的理念和具有生命力的团队。“有灵且美”是国内第一个专注为青春期女孩做迎阶礼的教学项目，团队成员对生命有着本能的热情和好奇心，关注内在成长力量，愿意敞开心扉，去分享自己的生活和经验，认真地聆听和欣赏每一位女孩的故事，与女孩们产生联结和共鸣，一起直面自己的内心，在帮助女孩们的同时，对自我重新觉察。

青春期女孩的心理往往敏感细腻，她们的自主、独立意识越来越强，反叛意识也越来越重，这些点点滴滴构成了生命长河。有灵且美的营会让每个人探索并表达真实完整自我，一起看清生命里真真切切发生的事情，让它们成为生命的养料，继续前行。此外，“有灵且美”也会定期举办内在成长力量的社群活动，与每一位成员共同成长。

坚守，专注小而美公益

“有灵且美”每年的收入主要来自互联网公募众筹，也有部分企业、基金会资助，虽然年收入不足百万，但筹资收入和开展营会次数逐年稳定增长。筹多少钱，做多少事，收入主要支付了开展营会的费用和项目人员工资成本，机构尚未出现财务方面的亏损。“有灵且美”的初心是去服务另外一个生命，不管未来是服务男孩子，还是女孩子，甚至是任何一个群体。规模化运作并不是“有灵且美”追逐的目标，“有灵且美”相信，做好当下的事情，根扎得足够深，枝叶自然足够大。

过去5年，“有灵且美”已经为中国农村和欠发达地区的700名女孩免费提供了深度的艺术营和豆蔻之礼。2019年是“有灵且美”第二个五年的开始，她们计划今年为200名欠发达地区的女孩带去4~5天的艺术营。公益路途艰辛，道阻且长，目前“有灵且美”遇到的困难和挑战是缺乏学校渠道资源，她们希望有更多的农村学校认可她们的理念和价值，邀请她们去学校给更多女孩开展营会。

合力，绽放生命之美

热播剧《都挺好》引发了原生家庭的影响的讨论话题，但其实原生家庭带给我们最深的影响，不在于它塑造了我们的缺点和不完美，而是它令我们误以为，这种不完美是罪孽深重的。而在做“有灵且美”的过程，就是学会接纳自己的不完美，学会与自己和解。“有灵且美”愿我们每个人都能成为她：是真实、勇敢、向深处探索，向光亮处生长。

截至现在，并没有某个女孩的命运因为“有灵且美”而改变。“有灵且美”相信身心成长的力量，教给女孩和身体做朋友，倾听情绪的秘密，寻求支持表达爱，在脆弱中发现勇气和力量。“有灵且美”告诉女孩她们值得被爱，她们有能力爱自己，也有能力爱别人。

同样投身于国内教育行业，比尔盖茨基金会中国区首席代表，一土教育的联合创始人李一诺说：“世界很大，问题很多，我们每个人都渺小。但我想我们每一个渺小的凡人，在面对这些不堪的境遇的时候，都永远有一个自由，就是我们内心如何选择自由。希望我们能选择看到真实广阔的世界，希望我们能够选择坚持独立和持续思考，希望我们能够选择面对真实的生命，感知内心的光亮。然后，向光而行，不要再停下脚步！”

（据公益慈善学园）

3年跟踪辅导超400人 为好优探索外来青少年职业启蒙之路

为了总结提炼职业启蒙经验，促进更多人关注外来务工青少年职业发展，2019年5月25日、26日，为好优职业成长中心举办了为期两天的职业启蒙活动，15名外来务工青少年与公益领域专业人士进行了不同角度的探讨。

和本地青少年相比，外来务工青少年与职场之间，仿佛有一堵之隔。在青春期这个人生重要窗口，什么样的职业启蒙、如何进行干预，才能有效地帮助他们

走上积极健康的职业路径？为解决这个疑问，为好优职业成长中心在嘉里集团郭氏基金会（香港）北京代表处的支持下，连续3年来，在北京面向400多名外来务工青少年，完成职业启蒙授课85次，并对部分学生进行长期跟踪辅导。

活动首日的探索职业能力培训，以实操性很强的知识和技能，力求提高青少年的求职技能，首日分为三个环节，自我介绍、简历制作和模拟面试。

通过培训，活动组织方发现，青少年有热情、有想法，但同时也体会到了外来务工青少年的沮丧和对现实的消极适应。当这些青少年被问及未来计划时，几乎所有的人都知道学习的重要性，希望自己变得更好，但在初三或中专毕业前，他们又会被迷茫和焦虑影响。

活动次日，组织方邀请青少年和公益职业人士进行平等的讨论。

讨论以“青少年暑假打工挣

钱重要吗？”为题的辩论开场。辩论中，正方认为，暑假打工在挣钱之外，还可以早一点了解社会；反方则认为，青少年由于年龄、心智等方面不成熟，且缺乏法律意识，难以抵御危险和打击。这场辩论给在场的青少年带来很多启发，也让公益从业者看到青少年的心声。

不少外来青少年态度努力，但对职场认知不足。结合现场青少年的求职实例，为好优的讲师与职业人士，还分别从

职业规划、路径选择、职场适应、人力资源、劳动法与社会公益等角度，给予反馈和建议。两位女生是非常典型的外来务工青少年。

据了解，北京有二百多万的外来务工青少年，相比起学历教育，他们更需要职业教育。活动组织方希望各界能共同关注外来务工青少年，帮助他们更好地跨越这道墙，尽早融入城市工作和生活。

（苏漪）