

自媒体博主、话剧演员、广告模特，自信、洒脱、张扬是这位“大女孩”的代名词。一年前，60岁的她从青岛来到上海成为“沪漂一族”。剪去留了二十几年的黑色长发，推翻过往从零开始学做博主，由内而外地“重启人生”，收获了属于自己的鲜花与掌声。以下就是这位“大女孩”的自述。

60岁“大女孩”沪漂“重启人生”



破浪的感觉。在海里游泳时，我还挑选了一身荧光黄的比基尼，这是之前从未有过的尝试。

不想做一辈子的“乖乖女”

我的身份是个好女儿、好妻子、好妈妈，普通、安稳、符合世俗的期待。回望我走过的60年，我的生活、工作甚至婚姻，都是被父母安排好的。

我年轻的时候，如果别人给我介绍男朋友，我都要征求父母的意见，没有父母的点头，我连男方的面都不能见。结婚后，我努力扮演好妻子和母亲的角色，就像书里讲的“男主外，女主内”，我的丈夫一直跟我说：“你只管把家里打理好，把生活料理好就不错了。不要追求事业上的成功，否则你会付出很多的。”

在我52岁那年，丈夫因病去世，使我一下子跌落到了人生的谷底。往后的八年里，我每天都打不起精神，有时几乎一个月都不和人交流。后来我的母亲离世，使我在悲痛中迷失了方向，彻底走不出来了。

女儿看出我的状态不对，说我一个人住在青岛太孤独了，问我要不要来上海住一段时间。一开始我是拒绝的，我觉得我去了就是添麻烦。女儿又建议我做自媒体博主，分享自己的生活感悟和经历。自媒体博主？一个离我多么遥远的词，况且我这么大岁数了，有谁会关注老年人的生活？在我犹豫不决之时，女儿给我租好了房子，一声声呼唤催促着我离开泥潭。

我告诉自己，已经8年了，应该做出改变了。简单地收拾行李，带着两只12岁的狗狗，一个人从青岛来到了上海。没有激动，也没有兴奋，笼罩我的是木讷和迷茫，一切都充满了不确定性。60岁这年，我离开了熟悉的家乡，来到上海成了“沪漂一族”。

去理发店剪掉留了二十几年的长发，是我来上海做的第一件事。有人问我会不会心疼？对此，我倒是很坦然，头发剪短了还能再长，就算剪坏了我还能戴个假发，怕什么呢？除了剪短，我还将头发漂染成白金色。仅是看到镜子的第一眼，我就爱上了我自己。

在这里，我常常和年轻人打交道。他们不喜欢婉转和猜来猜去，一切都是敞开了说。一开始，孩子觉得跟我沟通存在问题，比如她说的是很直接的话，却被我理解得含蓄复杂。仔细想想之前的我，真的是活得小心翼翼。比如听别人说一句话，我就会反复琢磨对方的意思，思考一句话背后的隐藏含义。而现在，回归低语境，让我觉得特别轻松和舒畅。

成为时代的“大女主”

在社交平台上，不少年轻的粉丝都喜欢喊我“电子妈妈”。通过自媒体分享自己日常生活的同时，还能感染到这么多年轻人，让他们开始想象，如果有一天，父母也能活成一张阿姨的状态该有多好，我特别有成就感。



17岁



60岁

▲一张在演讲。

在上海的N个人生第一次

我是一张，60岁选择离开青岛来上海讨生活，一个人两只狗成了“沪漂一族”。

我是广告模特，干练的白金短发、时髦的造型穿搭，是许多人对我的第一印象，不论是街拍还是秀场，我都拿出最好的一面掌控住全场；我还是话剧演员，站在舞台上，力求将最真实、最动人的表演呈现给观众；同时我也是自媒体博主，在镜头前分享自己的感悟与穿搭经验。

许多人认识我，是通过一张我和女儿的朋友小关的合影。在那条帖子下，许多人评论我浑身散发着迷人的光芒。但回想起最开始的尝试，实则并非出于自然而然，而是源于女儿和小关的一种微妙“逼迫”。

抹胸上衣、墨绿色阔腿裤，当小关拿出她的衣服让我试穿时，我的全身心都是抗拒的。站在镜子前的那一刻，我惊呼：“天哪！我从来没穿过这样的衣服，这样怎么能出门呢？”

爱美之心人皆有之。我喜欢穿各种花边长裙，戴亮闪闪的耳环，背各种漂亮包包，但在我的观念里，没有人会穿这样暴露的衣服，我也担心走在街上会被人指指点点，当作异类。

在女儿和小关软磨硬泡的一再劝说下，我给自己做了一层又一层的心理建设，临出门还在肩上搭了一条丝巾给自己壮胆。一开始，我害羞又拘谨，感觉连头都抬不起来。但在拍照过程中，我慢慢地打开了自己，大胆地去展现真实的一面。因为我发现，在路上，没有人在意你的行为，也没有人在意你的穿着是否标新立异，这里只有对个性的尊重和包容。

来上海，我觉得我又“活了一次”，还解锁许多个人生第一次。

为了独立完成工作，我从零学起写文案、修图、设计造型。写的内容没有网感，我就每天在网上看一些对我有帮助的文案，一点点积累；摆动作手足无措，我就对着镜子自己练习或者模仿别人的摆拍动作。虽然老花眼看东西吃力，长时间盯着

屏幕会流泪，但我知道我必须学，人生就是一个不断学习的过程。

我从小对话剧情有独钟，上学的时候还尝试过演话剧，不过工作后就再没接触过。所以，当工作室邀请我出演沉浸式话剧时，我欣然答应。反反复复地口述、慢慢地捋出主线，在半年的排练过程中，我几度想要放弃。

可当帷幕落下的那一刻，我似乎看到了年轻的自己，我是那样的美丽。在后台，大家给予了我很多鼓励，送我的花多得都抱不过来。

我还和女儿来了次说走就走的出国游——瑞士、巴黎……在意大利的阿马尔菲海岸，我们决定自己租船出海。当我成为船长，驾驶游艇迎着风浪和大海亲密接触时，一瞬间我爱上了这种自我掌控感。女儿向我大喊：“妈妈不用开那么快！”可我却想挑战极限，体验一把乘风

“60岁”选择“重启人生”需要多大的勇气？打破曾经，从零学习的背后是什么在支撑？当笔者与一张面对面交谈时，一切都有了答案。

在上海的一张，永远保持一颗好奇心，不断尝试属于自己的人生第一次。登上演讲台、演一场沉浸式话剧、尝试攀岩、练习拳击，她的身上展现出无限的可能性，“我不会被别人的闲言碎语干扰，我就想过可以自我掌控命运的生活，不给自己设限，一步一步突破”。

□牛强 张语

▲一张第一次学习攀岩。

