

社创案例 | 有灵且美：助力农村女孩身心健康成长

女孩不但长成之后能扛半边天，而且终将成为母亲，负担下一代的抚养和教育。女孩们的生存和教育是当今社会最值得关注的问题之一。**在偏远的中国山区农村，女孩失学、买卖女孩、强迫早婚、忽略女性医疗、男女地位极端不平等的现象仍在普遍存在。**

那些因为缺乏教育机会，深陷贫苦之中的农村女孩，有的沉默不语，独自承受艰辛；有的用力呐喊，却无人倾听。**我们如何才能帮助她们的身心成长，为她们创造更好的生存和发展空间？“有灵且美”创造的“魔法乐园”正在努力帮到她们。**

本文长度约 3495 字，阅读全文大概需要 6 分钟

16 岁的周潇是很多人眼中的“小胖妞”，无论她主动做什么，身边总有人窃窃私语说“她好胖”、“她很丑”。

16 岁的英子，是云南的佤族女孩，由于皮肤黝黑，时常遭到同伴的排挤，甚至被人当面取笑为“外星人”。

刚刚年满 18 岁的瞿鸿，在 5 年前罹患骨肉瘤，因病情恶化最后不得不接受右脚截肢手术。面对与同龄人不一样的身体，瞿鸿的内心曾极度不自信，甚至害怕跟身边的人交往。



如今，这三个女孩子的脸上洋溢起了自信的笑容，在被问及“觉得自己美不美”的问题时，异口同声地答道“自己觉得美就是美”。

这一切都有赖于**为农村女孩带来身心一体艺术教育的“有灵且美女孩计划”**。

Aim：让女孩获得勇气、自信与积极的心态

5 年前，“有灵且美”创始人郑清之和欧阳晨曦登上了一艘名叫“海上学府”（Semester At Sea）的船。当时还是美国波士顿大学心理学专业学生的她们，在周游了亚非欧十二个国家后发现，**在贫困人群中，最贫苦最无助的往往是当地的女孩。**

除了面临贫困、饥饿、性侵等不幸外，贫困地区的女孩子还缺乏足够的教育机会，很多人会因为生活压力，早早就结婚生子，甚至有人还会染上艾滋病。

女孩是民族的希望，她们不但长成之后能扛起半边天，而且终将成为母亲，负担下一代的抚养和教育。是否有办法可以让贫困地区的女孩**获取更多的技能，从而拥有更好的生存和发展空间？**有着同样思考的郑清之和欧阳晨曦一拍即合，决定毕业后回国深入贫困地区，了解女孩们的真正需求，帮助她们实现人生价值。

可当她们真正开始到农村走访后，却发现现实远远出乎自己的想象：原来贫困地区的女孩们，很难拥有一个美好的童年，也未必都能通过高考改变命运。**女孩失学、买卖女孩、强迫早婚、忽略女性医疗、男女地位极端不平等的现象正在不断发生。**



18 岁的云南姑娘小赵便是她们在最初走访时遇到的女孩儿。初中就辍学在刺绣厂工作的她，尽管习得了刺绣技艺，却一点都不喜欢这份每天只能坐在厂里连续 10 个小时重复针线活的工作。

“我喜欢做饭，想开一家小吃店，可我没有钱。”当郑清之和欧阳晨曦听到这个女孩敞开心扉说出自己的梦想时，顿时觉得干劲十足。

她们想方设法帮助小赵实现这个梦想，花钱收购小赵和同伴的刺绣品，缝制在 T 恤上，还将小赵的生活和梦想拍成纪录片，通过在 T 恤上印刷二维码的方式呈现，**让买到 T 恤的人可以看到这个女孩子的追梦故事，帮助她获得实现梦想的资源。**

当时他们举办的义卖活动，大多数都是来自家人朋友的支持。最终他们为小赵**筹到了小部分资金和一台装有很多有关做饭和女性教育 APP 的手机。**

可当她们兴致勃勃地把东西送到小赵手上，希望她可以启动自己开店的梦想时，这个曾渴望能拥有不一样未来的女孩却拒绝了：

“我觉得……开店还是太难了。我准备听家里人的安排，早点嫁人生孩子了。”

得到这样的回答后，郑清之和欧阳晨曦才终于意识到：原来仅仅为农村女孩提供物质的支持、技能的培训等帮助，还远远不够。

如何能够让她们找到内在的力量，获得勇气、自信 and 更积极的心态才是实现改变的关键。



图 2：2015 年欧阳晨曦（左二），郑清之（右二）与两位志愿者

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——他们研发了**“迎阶礼”（Rites of Passage）**体系，以**“身心一体的艺术教育”**作为核心理念，为每个处于青春期不同阶段的农村女孩提供艺术教育课程，**从女孩的内心深处助力她们的蜕变和成长，使她们在身体、心智、关系层面都能更积极健康地发展。**

Approach：用身心一体的艺术教育迎接成长

顾名思义，相信大家听到“迎阶礼”后，都会有一个大概的理解。

其实它就是根据青春期女孩大脑发育和心理变化的不同阶段，在青春期前期（12 岁）、中期（13-15 岁）、后期（16-17 岁）和进入成年（18+岁）这四个阶段通过对应的成长仪式，**借助舞蹈、故事戏剧、手工绘画、自由写作等方式，帮助农村女孩有意识地看到不同阶段的身心转变，积极面对自己的不完美，更健康地成长。**

目前，“有灵且美”已经设立了“豆蔻礼”、“花园礼”和“蜕变礼”三种成长仪式。

1、豆蔻礼：让女孩们敢于探索自己的身体

作为“有灵且美”在2014年推出的首个成长仪式，**豆蔻礼就是专为12岁刚进入青春期的女孩打造的。**

在豆蔻礼的艺术营里，会有各式各样的“魔术师”（有灵且美豆蔻礼对带领者的称呼）引领女孩们一起分享身体变化的秘密。



她们会一起尽情跳舞来**庆贺月经初潮的到来**，会通过玩游戏、讲故事、画画等小活动互相分享自己喜欢和不喜欢的身体部位，也会通过观看生理教育短片**分享爱护自己美好的身体的方法**.....在各种轻松有趣的小活动中，女孩们会渐渐觉得这并不是一件羞耻的事情，并且主动去探索自己的身体、情绪、关系和勇气，找到内心的力量，推动内在的成长。

5年来，尽管郑清之和欧阳晨曦带领团队举办过大大小小的豆蔻礼，见过形形色色的乡村女孩。但她们依然很欣喜的看到，当魔法师和志愿者们在女孩耳边悄悄说到“**你是可爱的，你是值得被爱的**”时，那一双双被点亮的眼睛，以及羞涩中带着满足的微笑。

2、花园礼：让女孩们更好地表达自我

而“花园礼”则是针对青少年中期的孩子建立归属感的成长典礼。在这里，志愿者们除了会通过身理健康课为女孩解读青春期的生理变化外，还会引导女孩们在跳舞的过程中，**觉察自己的情绪，并学会如何与自己 and 他人更好地联结**；也会引导女孩通过画画、制作形态各异的布娃娃或者是诗歌诵写的方式，**帮助她们把隐藏于内心深处的情感和想法表达出来**。

欧阳晨曦犹记得有一次在和女孩们交流时，曾鼓励她们说：“**每次你觉得自己不能做什么事情的时候，你就这么跟自己说：‘我得试一试’。**”其中一个女孩听完后，便默默地在自己的笔记本上写下了这句话，课后她走到了晨曦的面前，郑重地向她表示感谢：“**这句话对我很重要，我会一直铭记的。**”

也有女孩在参加了短短几天的艺术营后，对自己和人生有了新的认知：“这五天里我能自由地哭笑，而不是一味地忍受、放在心底，是你们让我明白了勇敢地面对人生。我就是我，我活在自己的心中，而不是别人眼中。”

3、蜕变礼：让女孩们“化茧成蝶”

“蜕变礼”艺术营，是为完成高中学业的女孩们举办的成长典礼。但比较特别的是，“蜕变礼”会分为两个部分，一部分是帮助女孩们完成从高中到大学的心理转变，另一部分则是希望女孩完成豆蔻之礼的志愿者培训，回去服务她家乡小学的豆蔻女孩们，然后以志愿者的身份不断帮助其他女孩。

对于艺术营带来的效果，欧阳晨曦坦言，它并没有直接改变某个女孩的命运，但它却会让一些女孩的观念乃至生活方式发生了改变。特别是每每到了大学开学季，都会有女孩发来自己上大学后第一时间就加入了公益社团的信息。

来自云南的思雨便是回到云南以志愿者的身份为家乡服务的大学生，她也**希望将自己的经历分享给当地的豆蔻女孩，鼓励并引领她们更好的成长。**

Action：唤醒每个女孩内心的能量

除了继续优化不同成长典礼的运营外，“有灵且美”团队还在去年开始，**尝试进行线上传播及联合伙伴的共同发声，更广泛地向社会各界传递“有灵且美”的价值和理念**，以期吸引更多女孩们的关注和参与。

短短一年时间里，“有灵且美”便推出了**四个原创的线上栏目**：一个是帮助女孩解答问题的电台节目《美言电台》，还有的便是为女孩发声的心理科普栏目《青春期一二三》、分享青春期成长故事的《有灵且美故事屋》和分享“有灵且美”在生活中实践的《主创随笔》。这些栏目不仅为女孩们丰富了解身体变化的渠道，也让“有灵且美”与女孩们的联结得到了加深。

线上的传播做好了，线下的合作也不耽误。去年4月，“有灵且美”便联合“蓝信封”共同发起了**新星学校书信陪伴项目**，通过与河南周口新星学校的学生一对一写信的方式，**让孩子们在艺术营结束后仍能持续地得到心灵的滋养。**



图一为有灵且美 x 蓝信封收发信模式

此外，“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。**

从 2013 年创立至今，“有灵且美”已经走进了第六个年头，期间也**为中国农村和欠发达地区的 700 多名女孩免费提供了深度的艺术营和成长典礼**，倾听她们的心声，挖掘她们的灵性和美丽。

更值得高兴的是，**曾经因为缺乏创业勇气而放弃梦想的小赵，最近也准备带着儿子去学校的食堂给学生做饭！**虽然这个与开店的梦想还有很大的差距，可她也通过自己的努力离梦想又近了一步，不是吗？

一路关注小赵的成长与变化的郑清之和欧阳晨曦，尤其替小赵高兴，当她们问及是什么原因使她鼓起勇气做出这样一个决定时，小赵的回答更是让郑清之和欧阳晨曦动容——**“正是因为经常在朋友圈看见你们分享有灵且美的进展，看见你们一直坚持梦想，也给了我勇气和力量。”**

每次艺术营开始前，都会有女孩发问：“你们真的有魔法吗？”无论是小赵还是周潇、英子和思雨，她们都用自信的微笑回答了这个问题——**“有灵且美女孩计划”真的拥有魔法，它给予女孩们爱和勇气，这就是最大的魔法。**

***本文的撰写基于网络公开资料和桌面研究。资料和图片均来自网上，若涉及侵权，请第一时间和我们取得联系。**

Reference:

- 1.关于农村女孩，我们以为的那些“也许”都错了，“有灵且美”公众号；
- 2.没有人可以说你不美，“有灵且美”公众号；
- 3.女性如何用自身的力量去影响社群 | 有灵且美主创说，“有灵且美”公众号；
- 4.3espace 采访|女孩，你做你自己时真的很美，3espace；
- 5.有灵且美：为农村女孩青春期保驾护航，公益慈善学园。

关于三 A 三力评价模型

三 A 三力社会价值评价体系是友成基金会研发的衡量组织社会价值的工具。即从 AIM（社会目标驱动力）、APPROACH（解决方法创新力）和 ACTION（行动效果转化力）三个维度来评估或思考一个组织。三 A 三力不仅是一个价值观，同时也是一个非常有效的方法论。不仅可以用来作为社会价值评估，也可以作为一个组织的战略梳理。

