

站在人生中场，我为我自己鼓掌

李筱懿的十二年探索(2014-2026)与“大女主”神话的解构。





48岁，疲惫的探索者，
夹心层中年人



深度衰老，善良但不快乐，
家庭能量消耗的中心



从12岁回到母亲身边，
正值中考与青春期叛逆



陪伴17年的保姆，
以及20多人的合肥团队

在社会的期许中，她是高高在上的“大女主”；在真实的日常里，她是一个被多重责任深度拉扯的中年女人。

2014年：意外的起飞。大众最爱听大女主逆袭的故事，但现实并非如此。



2014-2019：乘风破浪与估值泡沫。赶上自媒体元年，团队一度扩张至60人，对标玛莎·斯图尔特，试图建立商业帝国。

我会真的误以为自己挺有管理才华的。

3000万

1.5亿 (2015)

3亿
(2017)

筱懿，你的想法不性感，你还可以再狂野一点。

2019-2023：跌落与赎身。时代抛弃文字不需要打招呼。
而保守的内核，让她做出了最惨烈的清算。

2019



我们把公司这么多年的所有利润，加上银行利息，加上投资人的本金全部了退还。我用大约5700万赎回了自由，账上几乎清空，从零开始。



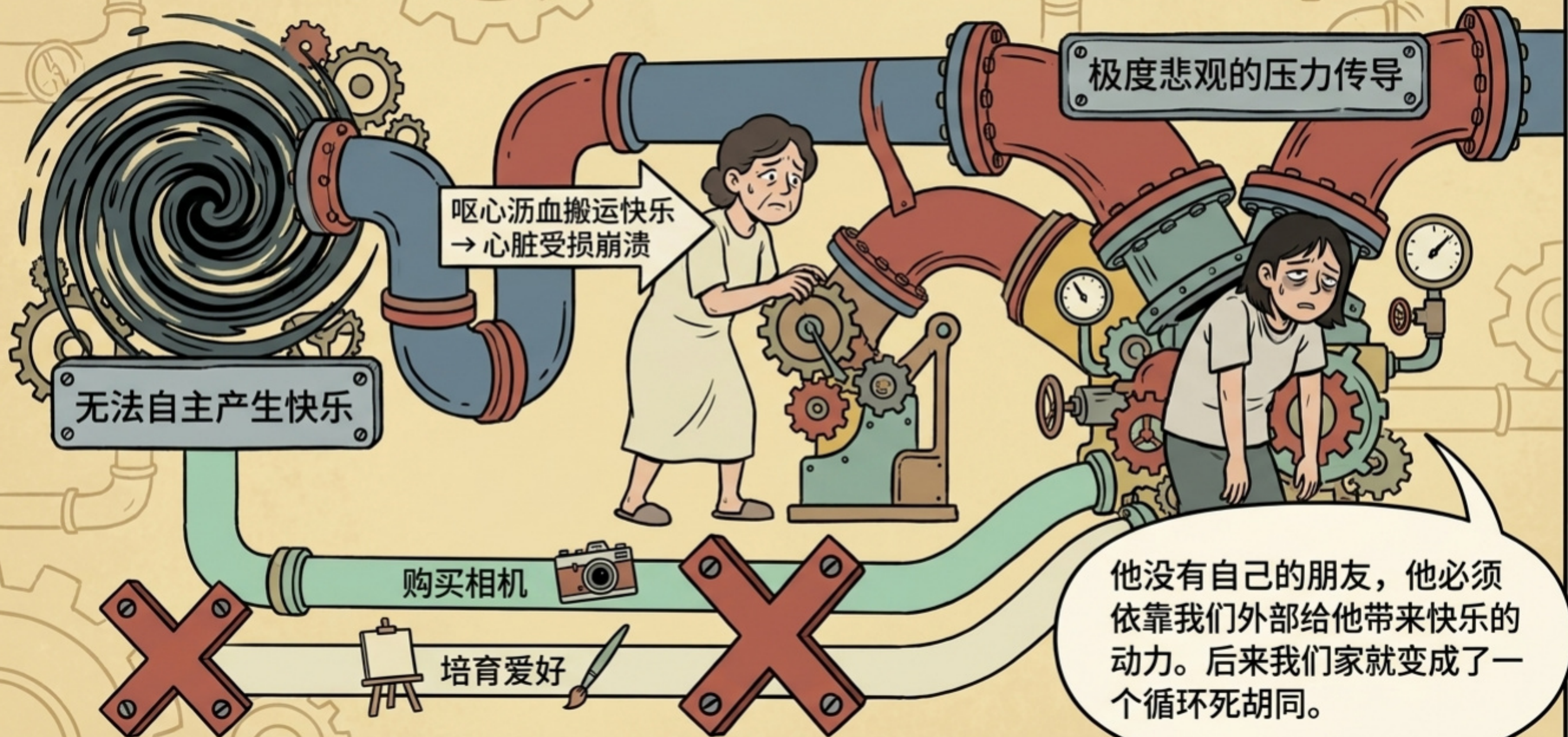


就算一个人全情投入工作都会觉得 时间不够用，何况还有那么多生活成员对你的要求。
为什么好苦啊。



2024-2025：完美风暴。长达八个月的中度抑郁期。

家庭能量的闭环消耗：当亲人是一个善良但不快乐的老人。



绝望的转折点。面对父亲拒绝去养老社区的哭诉，抑郁症中期的李筱懿做出了极端的破局之举。

有志者事竟成

破釜沉舟

爸爸，我真的是很痛恨我能力有限，我没有办法给你更周全的解决问题的方式。咱们能不能试一试养老社区，给自己一个新的出口？

啪！

“后天家人”的绿洲。拒绝向北上杭迁移，买下写字楼扎根合肥，用低流动率建立情感护城河。

我们就是求人品好呀，
在一起能够彼此支撑。
管理就是激发人的善意。



退休宴上的金条，与八个月后的朋友圈。



48岁的身体抗议：你最All-in的事，成了最大的痛点。



鸡蛋（蛋白/蛋黄）> 600

面包（麸质）> 中度

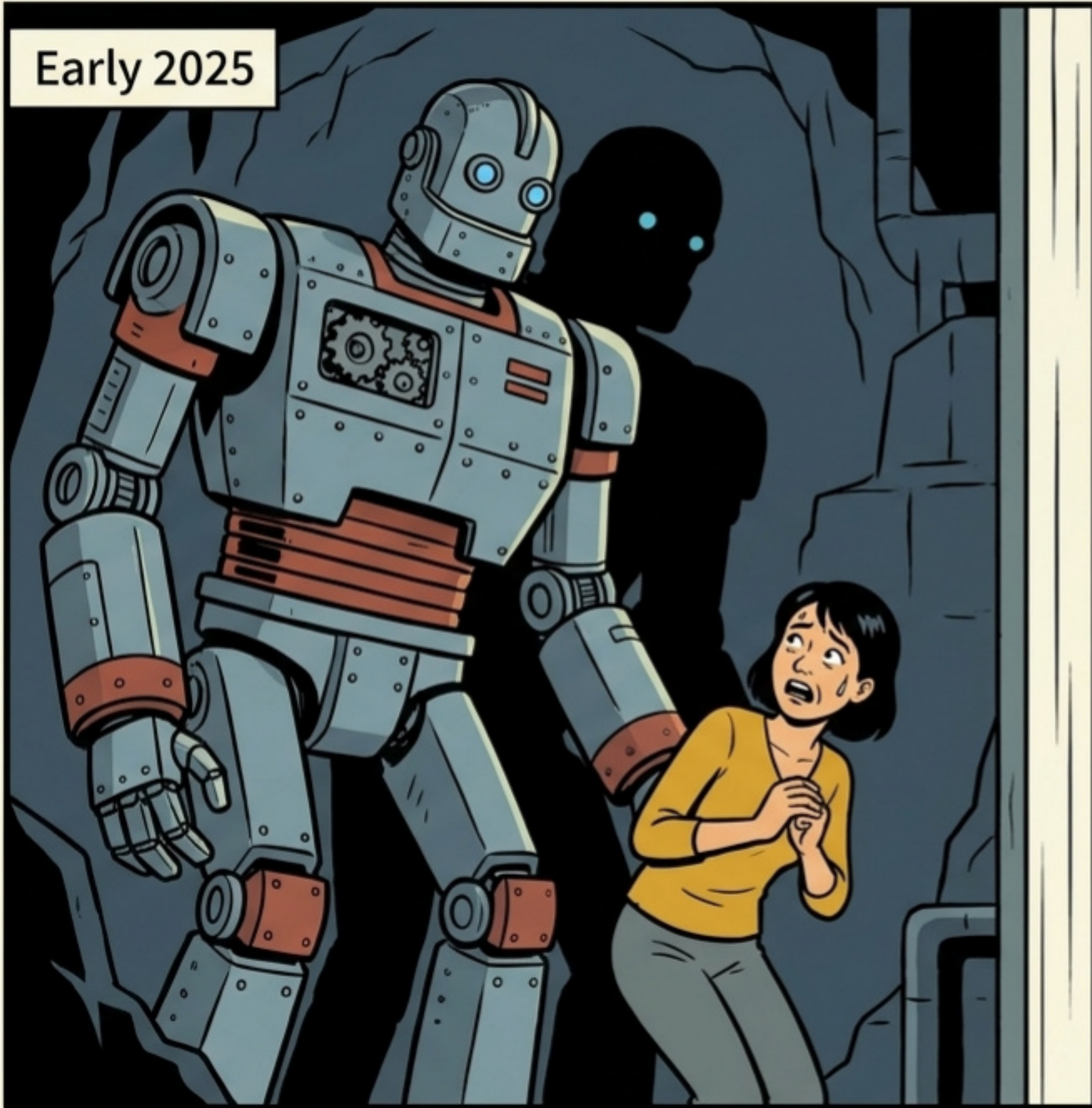
图例：< 50 为不敏感

为了高效工作，我曾把蛋白质摄入固定在一天五六个鸡蛋。我的身体耐受度完全被击穿。世界上喜恶同源，何必要成为一个固执的中年人呢？



面对AI：绝不砸碎纺织机。

Early 2025



Late 2025

天下武功唯快不破，我当时是深度的恐惧。但我对自己的讲，你千万不要成为那个不懂而去去砸碎了纺织机的人。





48岁的Gap Year：告别那个“更高、更快、更强”的李筱懿。

向外链接

往里走安顿自己需要心中有山河，否则只是内耗。
多多向外走，部分向内求。



弹性关系

人的关系是流动性的。
摒弃刚性管理，不需要非黑即白。



人的关系是流动性的。
摒弃刚性管理，
不需要非黑即白。

拒绝强者叙事

想哭我就哭，谁伤害了我就咆哮。
活了半辈子，绝不落入体面叙事的陷阱。



想哭我就哭，谁伤害了我就咆哮。
活了半辈子，绝不落入体面叙事的陷阱。



接纳我还不能做的，
欣赏我已经做到的。
加油。

智慧是人生的药，不希望你多吃。
人到中年，很少有人再为你加油鼓劲。你必须先看到自己，为自己鼓掌。