



# 律师、网络大V、作家…… 她不设限的人生有多精彩?

□ 文/记者 李瑾琳 图/陆翔

翻开徐汇区政协委员陈敏的“简历”:上海德禾翰通律师事务所高级合伙人、最高人民检察院民事行政诉讼咨询专家、拥有300万粉丝的知名法律博主、网络作家……妥妥的“六边形战士”,多元的身份和不同领域的亮眼成绩令人瞩目,她的成功人生背后,有着怎样的故事呢?

## 热心公益普法 传递网络正能量

陈敏毕业于知名法律学府,本科双学位、法律硕士,曾荣获首届“徐汇区十佳星锐律师”“徐汇司法行政公益服务之星”“徐汇司法行政法治宣传之星”,她服务过多家知名IP公司,参与一千多件知识产权案件的调解工作,代理的知识产权案件曾被国家知识产权局评为“2014年度打击侵权盗版十大案件”之一。

除了做好律师本职工作,她更擅长将法律知识学以致用,进行多个赛道的尝试,致力于用网络普法、文学创作、建言献策等融合方式,消除大众在法律层面的认知鸿沟和文化差异。

她以“@陈小兜律师”为IP闯入法律新媒体赛道,目前微博单平台粉丝数超300万,是微博法律领域的标杆头部账号,微博单平台文字阅读量/视频播放量超10亿/年,几乎获得了法律新媒体的所有大奖。

作为生活和工作在徐汇的居民,陈敏曾应邀参与快手平台的“500+家乡”活动,她用脚丈量徐汇,并于2023年1月登上静安寺百乐门的大屏。

2024年,为了让普法工作更贴近大众生活,在徐汇区司法局和区委统战部的赋能下,陈敏创办全国首个以律师IP命名的民非工作室——“陈小兜律师新媒体工作室”,将“律师、无党派人士、网络大V、网络作家”四种身份合而为一,融合线上媒体影响力与线下律师群体、党外知识分子联谊会、新的社会阶层人士联谊会、上海网络作家协会等组织的势能,打造普法宣传、社会公益、文化传媒等板块,发挥新阶层人士参与社会治理的独特优势。

拥有如此高的流量和人气,陈敏却从未想过直播带货,她将自己的微博赞赏全部捐献给公益



项目“山凤凰关爱基金”,助力大山的女孩用知识改变命运。作为“微博公益合伙人”,她身体力行地参与线上线下多种公益活动,捐钱、捐物、做志愿者。最近,她还在微博上为新疆学子的助学活动“小胡杨教育计划”加油助力。

## 为法治建言 为民生发声

作为徐汇区政协委员,她认真履职,积极发挥政协委员建言资政的作用。2025年,她提交的多篇社情民意信息都是聚焦当下的法治、经济、文化、养老、便民等老百姓关心的问题。

作为网络大V,陈敏身处网络社情民意的聚集地,她经常接到网友的私信求助,她比普通人更深刻地了解一些少数群体和特殊人群的隐痛。最近,陈敏提交了一份社情民意信息,起因是她关注到部分女性在试管婴儿过程中经受荆棘坎坷、身心双重痛苦及压力,对孕育生命的盼望却因男方拒绝配合胚胎移植而被迫放弃生育机会。“平等生育权”实践偏差、女性生育权保障失衡给女性带来的痛苦让她难以释怀,于是她带领团队做了大量的研究和探索,期待通过立法明确界定胚胎属性、保障女性生育权。这份社情民意信息,处处体现了她的专业能力、责任担当和为民情怀。

## 把时间花在“重要的事情”上

从精英律师到网络大V,再到政协委员,这不禁让人好奇,她如何平衡好自己的工作、生活和爱好呢?对此,陈敏的回答颇令人意外,她说,她不需要“平衡”,事情都有轻重缓急,她会把时间花在“重要的事情”上,也会为了愉悦自己去挥“今”如土。

她工作勤奋,清晨六点的生物钟会带着她浏览各类新闻和素材、以及盘算当天的工作日程;网络普法直播一般安排在中午12点,她说,这么多年,她没有午休,甚至经常不能准时吃午饭;关照心灵的写作则放在晚上,她写过13本网络小说,累计字数超过600万。她自嘲自己是工作狂。

不过,因为过度劳累,她也曾在工作中晕倒、病倒,这让她开始反思,并积极进行自我调节。挤不出完整的时间去锻炼,她就每天骑共享单车上



下班;她喜欢品茶,对茶艺颇有研究;她热爱绘画,每个周末她都抽出特定的时间安静地作画,她说,在这路遥马疾的人间,安静是一种力量,她的两幅国画作品曾在徐汇政协庆祝人民政协成立75周年的书画展上展出。网络平台上,除了专业普法和时事点评,她也会与网友分享旅游、美食、插花,让人感受到她忙碌工作之外的满满活力和对生活的热爱。在同事和客户面前、在会议和活动现场、在直播镜头里,她永远是那个神采飞扬、活力四射的“陈小兜律师”。

陈敏说,不给自己设限、不去定义自己,我们总会高处相见。