

努力奔跑,是给自己最扎实的年终奖

年关最可悲的是:你没有年终奖,却沾染了“年终奖焦虑”。只有在认清现实真相后,依旧能充满希望、全力向前奔跑,这才是年终最动人的姿态。新的一年,不攀比,不活在对他人的期待中,照顾好自己和家人,过好每一天,尽全力奋斗,这才是最扎实的年终奖。

■ 胡杨

每年春节前夕,一直都是“年终奖”的高光时刻,各种花样百出的年终奖总能迅速戳中人们的笑点、痛点,而互联网的各个角落总少不了一堆明藏实秀的“年终奖”炫耀贴,在引来无数羡慕的同时,也让无数人产生“众人皆富我独穷”的错觉,从而种下焦虑的种子。特别是今年这个话题更是少了一份轻松、多了一份焦虑。

2021年伊始,随着新冠肺炎疫情在各地的散发,“不确定”不仅仅是大家对于今年年终奖还发不发的预判,也是对未来的预判。此时,换个角度看“年终奖”,不活在对生活的抱怨中,就尤为重要。

我们可以没有“年终奖”,但不要有“年终奖焦虑”

有人说:“年终奖缩水,已是2020最后的温柔。”前不久一个朋友说本来公司每年春节能发上万元过节费,今年肯定没有了。去年由于一直在家办公,工资也降了2000元。“没办法,公司效益不好,能活下来就不错了。”的确,在这个非常时期,年终奖缩水、安慰奖盛行,实属无奈之举,而接受现实、调整心态才是我们最好的选择。

有人说:“年终奖”不过是“胡萝卜加大棒”管理方式中的一种,它不断在人的心中种植欲望和恐惧,并不停让欲望和恐惧膨胀,这其实与管理的本质背道而驰。现代管理之父彼得·德鲁克认为:“管理的本质是激发人的善意和潜能”。如果一味追求“胡萝卜加大棒”只会诱发更多的“欲望和恐惧”,越来越远离人的“善意和潜能”。

记得罗振宇说过:“年终奖几乎是所有互联网技术团队的标配,但在在我看来就是懒政。任何搞大锅饭的行为,就是对真正表现突出同事的一种不公平。”的确,前几年水涨船高的年终奖让我们深陷欲望的泥潭和加班文化的围剿中。日本经济学家森冈孝仁在《过劳时代》里写到:“人们不认为过朴素的生活是美德,为了得到想要的东西,哪怕工作再累、工作时间再

长,也会通过加班或者回家工作,尽量多挣些钱。即便如此也还是挣不到足够的钱的话,就透支将来的收入,贷款或者用信用卡支付……而这么一来,为了填补贷款和存款的大洞,就只有比以前更加努力地工作。”

所以,年关最可悲的是:你没有年终奖,却沾染了“年终奖焦虑”。陷入自怨自艾的情绪里,并不会给我们的生活带来任何质的改变。只有在认清现实真相后,依旧能充满希望、全力向前奔跑,这才是年终最动人的姿态。

积极进取、为梦想奋斗,才是最优厚的年终奖

那天朋友小景说:“我对年终奖没啥指望。稳定的工作,稳定的关系,稳定的日常生活路径……所以年终奖能扎扎实实地拿到一份猪肉,而不需要像过山车一样看着奖金数额的小数点左右来回漂移,

对于我来说,也是一种慰藉。”

俗语道:知足常乐。我一直认为,只有自己给自己发的那份年终奖,才最踏实。前几天,昆明女友雷雷千里迢迢寄来了12盆蝴蝶兰,我把花摆满了整个阳台,一边拍照一边欣喜万分地想:这是女朋友给我发的年终奖。

那天妹妹说,由于乘车需要健康码,85岁的老爸徒步去了几家银行,询问80岁以上老人补贴的事情,并圆满解决了问题。老爸还高兴地说:“就当锻炼身体了。”那一刻,我想:这是父母发给我的年终奖。

今年儿子元旦前就放假了,我正发愁悠长假期要天天给他做饭。结果元月3日早晨,他背着包说要去上班。原来他在地找了份实习工作,每天风雨无阻骑车去上班。1月20日晚上我下班回来,听到儿子在屋里给人上网课,我问:

“是不是又给人辅导考研呢?”他笑说:“是啊!”孩子努力奔跑的样子,也是给我发的年终奖。

正如蔡康永说的:“如果一想到就怨怼,就不甘,就掉进无力感……那这只是一个和人生无关的妄想;如果一想到就来劲、就迫切感到有事情要做、有东西要学、有障碍要排除,那才叫梦想。”

的确,当我们谈论年终奖的时候,不是在谈论某个数字,更不是望“数”字兴叹,而是要把外在的欲望化成内在的动力。往后余生,不断扩大自己的认知半径,提升自己的认知深度,你会发现——每一份努力,都如同往自己的账户里存入一笔资金,并在未来的某天获得回馈。

新的一年,不攀比,不活在对他人的期待中,照顾好自己和家人,过好每一天,尽全力奋斗,这才是最扎实的年终奖。



每到年初,大家都会制定新年目标,但往往目标很丰满,实现很困难。应先定下这一年的主题是什么,一切行动围绕主题展开。确定完主题,你需要将大目标进行拆解,列出详细的执行计划,并尽量切断自己的退路。记住:目标要完成,不要完美。

新年目标:完成比完美更重要

■ 袁春楠

每到年初,大家都会制定新年目标,比如坚持跑步、多结交朋友、提高工作效率……但我们往往发现——目标很丰满,实现很困难。而大多数是因为在立目标这一环节上出了问题。该怎么立新年目标才能顺利实现呢?

一年只定一个主题计划。比如先定下这一年是“跳槽年”“健康年”“买房年”等,然后一切行动围绕主题展开。很多时候我们完不成目标,都是因为太贪心,想要面面俱到。其实只要我们能做好那件最重要的事,这一年就算没白过。

如何确定主题呢?最好办法就是:列愿望,找共性。你不必刻意去想什么事情重要,只需要把你想要做的事情,尽可能具体写下来,然后合并同类项。如果你的100个愿望中,有50个都和房子有关,那今年就是“买房年”。

还有一种情况,就是在未来几年内,你有明确可知的人生计划。比如,明年要结婚,3年后孩子要上小学等。那你可以根据这些确定的人生计划,倒推今年的主题。

确定完主题,你需要将大目标进行拆解,列出详细的执行计划。这个拆解过程,就是验证目标是否合适的过程。当你发现,计划的执行难度过高,或者遇到了没有解法的问题,就要及时对年度主题做出调整。

以“买房年”为例。你想为买房攒首付,就要做一份详细的储蓄计划。过程中,你发现自己就算每个月不吃不喝,还是存不到目标金额,就要在买房计划中,添上“借钱”“找谁借”“能借多少”等解决方案。如果以上方案都行不通,可以将“买房年”改成“储蓄年”,并制定相应的执行计划。

定好计划后,尽量切断自己的退路。比如,你可以昭告天下,当众立目标;再比如,你现在买房还差几十万,先找朋友借给你,再制定还款计划,尽量不让自己有回头路。

找到队伍,找到盟友。如果今年主题是“孩子升学”,可以加入亲子群;主题是“买房”,多和房奴们在一起……除了与具体主题年相关的人,你还可以找到一两个习惯做开年计划的朋友。我有两个朋友,每年年初都会和我碰一下今年的计划。因为都是女性且同龄、甚至人生阶段也一样,她们的计划我可以借鉴。计划中相同那部分,我们还能互相监督,互为参考。

要完成,不要完美。任何事只要达到一定刻意的练习次数,都能提升成功概率。所以设立目标时不要写“连续坚持某件事多少天”,而是“完成某事多少次”。比如你的目标是“跑步100次”,那么哪怕在家原地跑上15分钟,也算完成一次。如果你状态好,一天在家跑了3个15分钟,那么就算是完成了3次。记住:完成比完美更重要。

乐活态度

早有人说过,“煎”和“熬”都是可以让生活变得美味的方式,“加油”也是。任何人的承诺都不如自己去努力来得心安。努力是会上瘾的,尤其是尝到甜头以后;不努力也是会上瘾的,尤其是习惯了懈怠以后。

■ 万特特

努力是会上瘾的,尤其是尝到甜头以后。考试也好,工作也罢,都是让自己体验全力以赴的感觉,然后弄清楚——自己到底是想要,还是一定要。

这世上能赢的往往都是想赢的。绝大多数人嘴里的“我做不到”,往往都是因为心里还“不够想要”。因为没有强烈的愿望所以很难做到。就像亦舒说的:“如果你真的很想做一件事情,那么就算障碍重重,你也会想尽一切办法去办到它。但若你不是真心想要去完成一件事情,那么纵使前方道路平坦,你也会想尽一切理由阻止自己向前。”

有强烈的赚钱欲望,也非常渴望出人头地,就能让父母家人过上好日子。说起来非常上进,但一有时间就逛淘宝、看抖音、追网剧,学习没动力,工作嫌没劲儿,内在没信心,每天晚上被上进心折磨得死去活来,第二天又和昨天一样迷迷糊糊过日子,你只能日复一日、年复一年地原地踏步。

在大考之前,你不是没有耐心,就是没有恒心,等到要出成绩了,就紧盯着星座运势;当重大任务来临时,既做不到尽心尽责,也做不到力争突破,这个地方马马虎虎,那个地方敷衍了事,等到失败了就大谈“水逆来了”。其实很多时候,你只是找了一个体面理由,好让自己看起来没那么糟糕,说得不好听一点,你这是在老天爷面前“碰瓷儿”。当生活决定对你做出惩罚的时候,是不会有耐心听你解释的。

早有人说过,“煎”和“熬”都是可以让生活变得美味的方式,“加油”也是。其实,任何你想要的东西,在追求它的过程中都应该遵循这样的过程:深思熟虑——心意已决——竭尽所能——听天由命。而不是:一时兴起——患得患失——心存侥幸——听天由命。

你撑不起来的生活,没有人会帮你撑;你走不下去的路,没人会背着你走;你过不去的坎,也不会有王子抱着你过。所以如果你知道路远,就请你早点儿出发;如果你清楚和别人的差距很大,就请你多投入些时间;如果你意识到某个坏毛病很难改,就请你准备充足的耐心和决心。

任何人的承诺都不如自己去努力来得心安。努力是会上瘾的,尤其是尝到甜头以后;不努力也是会上瘾的,尤其是习惯了懈怠以后。

努力也是会上瘾的

乐活日子

人生有梦不觉迟

■ 项伟

年少时,我曾经有一个梦想——成为一名作家。只是后来,没能成为“作家”,倒先成了家。柴米油盐、鸡毛蒜皮渐渐磨平了我的锐气,那个彩色的“写作梦”,也像泄了气的皮球一样,藏在心底的某个角落,不敢触碰也没有勇气提起。直到有一天,在报纸上看到一则新闻。

故事主角是一位日本老妇,她在99岁生日时出版了第一本诗集,在日本引起了轰动,销量突破了30万册,连续加印8次仍供不应求。令人惊奇的是,她竟然是从92岁那年才开始写诗,原因很简单,儿子希望母亲能写点文字来排解孤独寂寞。而她恰好喜欢诗歌,就拿起笔开始写了。她的诗并不华美,近乎白话,但简短易读,充满了梦想,字里行间有一种难以言传的朝气。编辑们被这位特殊作者感动,多份报纸还特意为她开辟了专栏,很多读者读了她的诗都流下了热泪。

我承认,看到这个故事的那一刻,我的心被狠狠“蜇”了一下,有触动,更有感动,还有汗颜。回想过往的那些蹉跎岁月,本该被呵护、坚持的“写作梦”,却被我轻易放弃了,为此还找了一大堆冠冕堂皇的理由,比如我需要养家糊口、为钱奔波,比如人到中年,时间精力不够,再比如岁数大了、灵感难找、写不出来了,诸如此类……而慢慢地我发现,这些都不过是我为自己的懒惰、不思进取、缺乏勇气所准备的借口。在这位92岁才开始写诗、99岁出诗集的老人面前,我就像一个逃避作业的小朋友,可笑而又拙劣。

从那以后,我彻底收起了我的“老气横秋”,在工作之余,像个小学生一样踏踏实实地重拾阅读、写作,梦想的小船再次扬帆起航。我重新爱上了买书、阅读,并坚持做读书笔记,至今已累积了几大本;我努力将自己的所见所闻、所思所想转化为文字,务求真情实感,言为心声;我还尝试将自己的习作寄给各家报社,即使一再没有回音,也不会轻易放弃。当我的作品第一次被印成铅字,我高兴得像个孩子留下热泪;当我收到人生的第一笔稿费时,我觉着自己的脸上散发出男神一样的光芒,那一刻,我确定这个世界都是宠着我的。

有梦的日子里,我就像一只打满气的皮球,蹦蹦跳跳、活力四射,感觉人生的每一天都是那么有意义、有趣味。这种美妙的感觉,或许只有追梦的人才能真正体会并沉醉。摩西奶奶曾说:“做你喜欢的事,上帝会高兴地帮你打开成功之门,哪怕你现在已经80岁了!”是啊,成功不简单,但也没有你想的那么难,关键是勇敢去做自己喜欢的事,并持之以恒,或许这就是逐梦吧?所以,想实现梦想,最要紧的是马上开始,不要害怕迟,因为人生永远没有太晚的开始。