

乐活新主张

工作观，决定你的人生满足感

心理学家艾米·瑞斯尼斯基曾把工作观分为三种：第一种是把工作当“差事”；第二种是把工作当“职业”；第三种是把工作看成自己的“使命”。其实，一个人的工作观，就是他的人生格局。你把工作想成什么，工作就会如何塑造你。你的工作观，决定了你在工作中能否获得满足感。我觉得工作就像是河蚌，而我是经由它磨砺出来的黑珍珠，工作让我成为了更好的自己。

■ 高琳

“如果工作是一个人，你觉得它是你的什么人？”前几天我在公号里发了这个问题，结果收到五花八门的回答：“工作是包办婚姻——不爱他，但又要对他负责……”“工作是负心汉，今年被裁员……”“工作是老妈，逼着你干这干那……”“工作是孩子，不舍得放弃又有诸多无奈……”

其实，通过“工作是你的什么人”这个隐喻，便能看出你潜意识层面的工作观。而你的工作观，决定了你在工作中能否获得满足感。我把这些答案大致分成了三类，看看你的工作观是怎样的。

第一类：工作=养家糊口的工具

我之所以问“工作是你的什么人”，而不是问“工作是个什么东西”，是因为人和人之间是有“关系”的，既然有关系就势必会有感情。比如对于相当一部分人来讲，他和工作

更像是一种依附关系，因为有所求，所以尽管不喜欢但也很无奈，毕竟要养家糊口。在这场又爱又恨的拉锯战里，他们就像偶像剧里的男主角一样，偶尔自怨自艾，偶尔又元气满满。

罗振宇有个编辑朋友曾自豪地跟他说：“你知道吗？我现在练就了一个招儿。”罗振宇问是什么招儿，他说：“我编辑任何文章，只用三个组合键，Ctrl+V（粘贴）、Ctrl+A（全选）、Ctrl+X（剪切），多一个我都不用。”罗振宇好奇他为何如此时，他撇撇嘴道：“因为老板给钱太少。”

听完，罗振宇问：“你这样编出来的文章好吗？”他说：“当然不好了，只能算凑合。”罗振宇又问：“那你的水平这几年是进步还是下降了？”他叹气说：“下降得厉害，我现在出去找工作都找不着。”生活中，多少人也像这样摸鱼工作，最后落个一无所成的下场。

有些人认为，反正工作不能以我的意志为转移，那就这样混吧。你可以说是“躺平”，我也可以说是一种自洽。如果你也处于这种状态，不用太灰心，千万不要以为你和当下这份工作的关系就代表你和所有工作的关系。这就好像你遇到一个“渣男”，不代表所有男人都是“渣男”。别忘了，你也是在不断成长和变化的，就像任何关系一样，你和工作的关系也是动态变化的。

那么该如何开启这个转变呢？答案很简单：你把工作想成什么，工作就会如何塑造你。如果你把工作想成是你不得不干的事儿，你一定不会太开心，带着这样的不开心，你也肯定干不好这份工作。但是同样一份工作，如果你把它想成是朋友，你虽然不一定就那么爱它，但最起码你不会垂头丧气地去上

班。

第二类：工作=成就自己的伙伴

不管是把工作看成夫妻、朋友还是对手，能看出来在这一类人内心深处，是把工作当作成就自己的伙伴。让我特别欣慰的是，有好几位网友都提到了“工作是教练”“工作是一面镜子”。比尔·盖茨曾说过：“人人都需要一位教练，因为教练起到的作用之一就是通过提出好问题，帮你看到自己潜意识中的一些限制性信念和盲区。”工作也是一样，它能帮我们更好地认清自己——你最底层的需求是什么？你的动力又是什么？你热爱什么？你擅长什么？

很多时候，我们以为自己挺了解自己的，但其实未必。比如我之前一直认为比起做教练，我好像更擅长做培训。很多人也都说我做培训就是老天爷赏饭吃。越这么说，这种认知就越得到自我加强，而另外一部分就越自我怀疑。但后来我才慢慢意识到，做培训是在聚光灯下，你自然会收到很多掌声；而做教练，除了你和被教练的人知道你们彼此的收获，别人是看不到的。然而，越是无人喝彩的时候，你越需要自己给自己照镜子。

我慢慢发觉，老天爷赏给我的饭不是会讲课，而是会和人建立联结。这个自我认知不是臆想出来的，而是在工作中通过不断探索慢慢发现的。无论什么场景，无论什么人，只要我想，都能迅速和他人建立联结，让对方放下防御、打开心扉。这才是老天爷赏我的饭，而无论是做培训还是做教练，都只是一个

饭盒而已。意识到这一点，我的自信有了巨大飞跃，我感恩工作带给我的自信。

第三类：工作=修炼自己的道场

最后这一类观点代表了不少人，也包括我当下和工作的关系。我觉得工作就像是河蚌，而我是经由它磨砺出来的黑珍珠，工作让我成了更好的自己。

英国作家阿兰·德波顿在《工作的迷思》中发问：请问工作的价值到底是什么？德波顿认为，工作就像一个气泡——“它会赋予我们大权在握的感觉，它会让我们有尊严地感到疲惫。”这就是隐喻的魅力，隐喻也是一种思维方式的转换。在工作过程中，我常常会用隐喻来启发客户，帮他们跳出有困境，从更高维度感受到自己的力量。教练不会给你很多答案，但可以帮你找到属于自己的答案。

美国耶鲁大学心理学家艾米·瑞斯尼斯基曾把工作观分为三种：第一种是把工作当“差事”（Job）；第二种是把工作当“职业”（Career）；第三种是把工作看成自己的“使命”（Calling）。人生也有三个主要修炼道场：工作、家庭关系（伴侣/亲子/父母）和兴趣爱好。我们每天清醒的时间不过16个小时，工作能占到其中的60%~80%。因此，在工作中修炼的占比可以说是最多的，如果仅仅把工作当作是养家糊口的工具，那就太浪费了。

其实，一个人的工作观，就是他的人生格局。如果你将工作当差事敷衍，那么禁锢的就是自己成长的路。

乐活日子

在外公的罐烤茶里，喝出生活的甘苦

外公佝偻着身子坐在火塘边烤茶的姿势，是我人生的第一篇日记，深深植入我的血管。外公虔诚的神态，小心翼翼地烤啊抖啊，罐里茶叶的每一个细微变化，他都了如指掌。那只历经炭火千锤百炼的土罐，在外公长满老茧的手上灵活舞动着，火候不足茶则生涩，过头了则焦糊。火塘是外公的一片天，茶罐是外公的一片海，千百遍反复的抖烤，那是人生的锤炼，悬壶入水的瞬间焦香四溢。



■ 沧江鱼

“我在昆明喝过烤茶。把茶叶放在粗陶的烤茶罐里，放在炭火上烤得半焦，倾入滚水，茶香扑鼻。几年前在大理街头看到有烤茶罐卖，犹豫一下没有买。买了，放在煤气灶上烤，也不会有那样的味道。”读到汪曾祺《寻常茶话》里这段话时，我突然很想在火塘边，喝一杯外公烤的茶。

日子永远在火塘里亮着

外公佝偻着身子坐在火塘边烤茶的姿势，是我人生的第一篇日记，深深植入我的血管。外公虔诚的神态，小心翼翼地烤啊抖啊，罐里茶叶的每一个细微变化，他都了如指掌。那只历经炭火千锤百炼的土罐，在外公长满老茧的手上灵活舞动着，火候不足茶则生涩，过头了则焦糊。火塘是外公的一片天，茶罐是外公的一片海，千百遍反复的抖烤，那是人生的锤炼，悬壶入水的瞬间焦香四溢。

无数个清冷的早晨，我都是在外公的火塘边醒来；无数个童年的记忆，我都是被外公烤茶、喝茶的虔诚情景塞满。当我们用味蕾丈量苦和甜的距离，日子散发出五谷杂粮的气息，胸膛

布满了七情六欲的光影。

外公的茶罐永远盛满着希望

呷一口浓醇，外公布满皱纹的额头不期然就舒展开来，外公灰蒙的眼睛突然就亮堂起来。外公说，茶叶的味道就是生活的味道，再大的困难也抵不过一口茶。外公的潜意识里一直坚持一个理念：茶叶是上天给人类的恩赐，它来自大自然，吸纳了阳光雨露的润泽，历经了风霜雨雪的肆虐，接受了锄禾汗滴的洗礼；火塘边，它还要经受烈火的烘烤，翻来覆去的锤炼，才真正登峰造极、独步武林。

烤上一壶茶，喝上两盅，外公的一天就充满了激情，只要火塘的火不灭，外公就浑身是劲。灰堆里面，兴许还能刨出玉米棒子、洋芋坨子；年关时节，上方还吊着腊肉、香肠。

火塘里没有什么神灵，外公从不依赖任何幻想；火塘里也没有多愁善感，外公一生的行囊就像是片片茶叶——不管是“古道西风瘦马”的苍凉，还是“人在天涯鬓已斑”的无奈，外公温暖宽广的罐子里，把那么多的清晨喝得兴趣盎然，把那么多的日子喝得情深义重，把那么多的长夜喝得意犹未尽。

火塘边，我们出发；火塘边，我们回家。喝外公的茶，喝到了一份豁然开朗的滋味；喝外公的茶，喝到了一份魂牵梦萦的牵挂。家有多远，梦有多长；茶有多香，情有多深。

火塘张开双臂，而我已无法触及。多年前，我沿着日益宽阔的公路风驰电掣地踏入他乡的生活，为了生计名利随波逐流。我逐渐长大，外公却一天天日薄桑榆，外公在火塘边合眼的那一刻，我还在灯红酒绿里浮沉。

这些年混迹于城市的喧嚣与浮躁里，外公的火塘一如既往地亮着，在我的心里，在我的血液深处。外公烤茶的声音，钻过钢筋水泥的缝隙，躲过闪烁的红绿灯，潮水般地涌了进来，落在我的茶杯里。只要想起外公的火塘，我的心就不再流浪。

外公的火塘永远亮堂，燃烧着坎坷人生潦草的舞步，燃烧着精致性格硬铮铮的誓言。端起的是是一份慈祥，喝下的是一份执着，放下的是一份沉静。所有茶叶最终都要流向茶盅，所有物象最终都要归于泥土，苦是生活，甜是日子，苦涩回甘都是大自然的法则。无论身在何方，不管心系何处，总有个声音在对我呼喊——不能让火塘熄灭。

乐活态度

一个人的性格和命运，往往都体现在嘴上：说话，反映了性格；语气，透露了内心。说话的语气，反映出了一个人的态度、修养和情商。好的语气源于内心的善意，能让别人舒适，也能让自己心安。因此，静下心来，对周围的人和颜悦色，说温暖的话，你的交际圈才会越来越好。

■ 宫静

一个人的性格和命运，往往都体现在嘴上：说话，反映了性格；语气，透露了内心。你是否在好好说话，从语气上就能听出来，语气生硬，轻则让人心生不满，重则可能生出怨愤；语气柔和，清楚地表达自己的请求，方能心遂人愿。说话的语气，反映出了一个人的态度、修养和情商。

你的语气，就是你内心的样子

语气，是语言最精准的温度计，是一个人内心世界的真实写照。同样的一句话，用不同的语气说出来，听的人会有不同感受。

《礼记》中记载：战国时期，齐国发生了严重灾荒，有个叫黔敖的富人，准备了许多饭食分发给过路灾民。中午时分，黔敖看见有人用衣袖蒙着脸，摇摇晃晃地走过来，看起来十分痛苦，黔敖就举着饭食大喊：“喂！你过来，给你东西吃！”谁知这人双目怒视道：“我就是饿死，也不会接受这样侮辱的施舍！”黔敖这才意识到自己的语气不当，急忙道歉并解释。

俗话说：言者无心，听者有意。有时明明想表达关心，却因为语气生硬，听起来像颐指气使；明明想求人帮忙，却因为语气粗暴，听起来不可一世；明明想由衷夸奖，却因为语气严厉，听起来咄咄逼人。

人和人之间的误解，往往不是因为词穷，而是因为词不达意。人们常说相由心生，其实，一个人的语气更是如此：内心高傲者，语气少有谦卑；内心粗鄙者，语气难现温和；内心富足者，语气多半笃定；内心贫乏者，语气大都怨怼。好的语气源于内心的善意，能让别人舒适，也能让自己心安。

学会好好说话，避免反问、命令和不耐烦

有时候，相对于说什么，怎么说更为重要。生活中我们要学会“好好说话”，需要先戒掉三种语气。

反问的语气。有人说：“每一个不好好说话的人，都是反问句小能手。”试想一下，假如有人对你说：“难道我之前没有告诉过你吗？”“这么简单的道理你都不懂吗？”你心里大概率会很不舒服。反问的语气，传达出来的是强烈的谴责、莫名的敌意，表现出一种蔑视和嘲讽。结果自然是引起对方不快，导致对方防御更加坚实，抵抗更加强烈。

所以，不管是正式谈事，还是私下聊天，都要慎用反问句。不妨学着用陈述句去代替：把“你能如何……？”换成“你能行。”把“你怎么才回来？”换成“你回来啦。”这样的表达，带给别人的感受会友好很多。

命令的语气。有个网络流行语叫“行动杠精”，是指本来在做或正打算做某件事情时，忽然被人命令，立马就不想做了。因为命令的语气态度生硬，给人感觉自己被控制、被否定，不被尊重和信任。于是，听者便会充耳不闻地默默反抗，或者产生逆反心理对着干。

如果能以同理心，温柔地说出期许，坦诚告知自己的请求，听话的人就很乐意，就会发自内心地相互给予。当每个人都感受到了被理解与尊重时，爱才会流动。

不耐烦的语气。有个概念叫“一致性沟通”，即：当我们表达一个意思时，说话的内容和说话时的语气、身体语言等都应该一致，这样才会让对方信服。一旦不一致，就会引起相反效果，增加对方的不信任感。

不耐烦的语气就是不一致，这是一种带有攻击性的表达方式，好像是在说：真麻烦，我想把这个包袱甩掉。当一个人一边对你说“好好好”，一边满脸不情愿时，只会让人知道对方真实的想法是不愿意，甚至是反感。不知不觉中，不耐烦就拉开了人与人之间的距离。因此，静下心来，对周围的人和颜悦色，说温暖的话，你的交际圈才会越来越好。

好好说话，从戒掉『三种语气』开始