

# 一年之计在于春 职场春耕正当时

## 编者按

春天吹响了行动的集结号。“年轻人，你的职责是平整土地，而非焦虑时光，你做三四月的事，在八九月自有答案。”这是作家余世存《时间之书》里的一句话，我个人非常喜欢，尤其是现在这个时间点上，我想把它送给所有在职场努力拼搏的朋友。

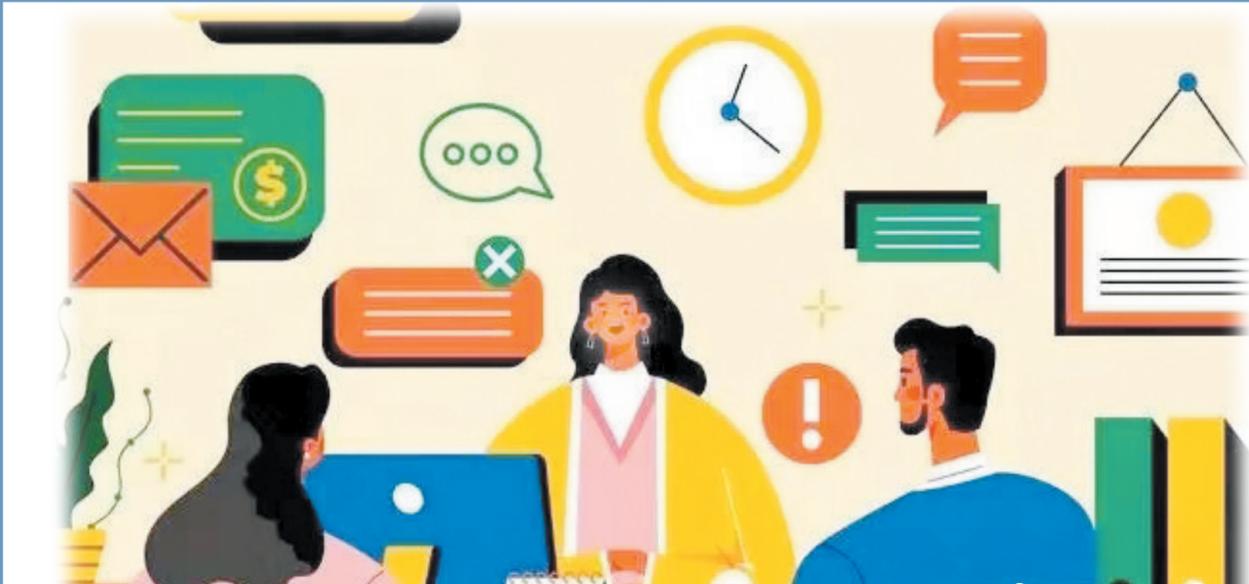
“三四月的事”都是什么？是耕田、播种；是布局、行动。

每年过了元宵节就是职场春耕的时节。“职场春耕”这个概念似乎是在每年的三月份，职场人士开始进行一系列的职业发展和学习活动，类似于农业中的春耕，为未来的成长和收获打下基础。例如上海财经大学商学院就组织了一系列的“春耕职场”专题讲座，这些讲座旨在帮助职场人士找到自己的职业定位，提升职场竞争力以及如何在职场中实现职业发展。

总的来说，“三月职场春耕”这个概念强调了春季作为一年起始的重要性，并提倡在这个时候积极投入到职业发展和学习中，为全年的工作打下坚实的基础。

一年之计在于春。在新的一年里，如何以满格能量启动工作与生活？让每一天都过得更丰富而充实？努力耕耘，默默等待，这才是我们真正要做的事。

就让我们以美好的心态、昂扬的姿态迎接活泼泼的春天吧。



## 做三四月的事，八九月自有答案

### 胡杨

每年大约过了正月十五元宵节，职场人才开启新一年的工作。正月十六女网友发朋友圈道：“今天开始春耕，开心工作，迎接活泼泼的春天。”另一个朋友则写道：“龙年已经开启，姐姐们，都支棱起来吧！”

春天吹响了行动的集结号。“年轻人，你的职责是平整土地，而非焦虑时光，你做三四月的事，在八九月自有答案。”这是作家余世存《时间之书》里的一句话，我个人非常喜欢，尤其是现在这个时间点上，我想把它送给所有在职场努力拼搏的朋友。

“三四月的事”都是什么？是耕田、播种；是布局、行动。

### 闲时不放过，忙处有受用

2月18日，春节假期后第一天工作日，早晨8点半我迫不及待地坐在电脑前准备开工，先发朋友圈道：“龙年开工大吉。爱工作是爱上自己专注的样子，这是最好的养生。执于一而万事毕。休假很容易让人神散，工作可以收神儿。好的人生，就是收放自如、张弛有度。”

《菜根谭》中说：“闲时不放过，忙处有受用。”在我看来，假期里彻底放空、放松自己，假期结束后元气满满地开工，这就是最好的人生状态。一个会放空、放松自己的人，往往是一个做事认真、有效率的人。

在《认知觉醒》一书中，作者周岭把大脑工作分为三个区域，分别是舒适区、拉伸区和困难区。人一味地待在舒适区，只会让自己无法适应变化而被时代淘汰；盲目进军困难区，则会让自己因挫败而失去前进的动力。那么在两者之间，有一个“蹦一蹦就能达到目标”的区域，就是所谓的拉伸区。在这个区域内，我们能有效地使用时间和精力，用更少的汗水，获得最大限度的成长，这也是学习工作的最佳区域，讲究的是循序渐进。

这可以看作是“主动吃苦”的过程。罗曼·罗兰说：“懒惰是很奇怪的东西，它让你以为那是安逸，是休息，是福气，但实际上它所给你的是无聊，是倦怠，是消沉。”

所以有人说，忙才是人生的生活常态。忙，既健身又健脑，比啥保健品都有用。但是，我们要避免“瞎忙”，当一个人总是陷入毫无意义的忙碌中时，就属于精神内耗，不会再有精力提升

自己。一个人太闲，容易失去奋斗目标和前行的动力。而闲得久了，精神就会变得一片荒芜，很容易故步自封、思维僵化。总之，闲得太久，不管对身体还是头脑乃至整个人的思维认知都是不利的。人生最好的状态就是：闲而不怠，忙而有价。

### 做长期主义者，拥有“培风”意识

最近看梁冬的文章，他说朋友F想找中医看他的慢性病。梁冬介绍了一个著名的中医大夫，大夫要求F最少要吃半年的中药，这个药每天要分三次来喝。

F很着急地对梁冬说：“我不可以一次把药吃完吗？我每天很忙，我怕分开喝来不及。早上起来把它喝完，这一天就算ok了吧？”

看着F那张诚恳而急切的脸，梁冬问道：“第一，你一天吃几顿饭呢？如果一天要吃三顿饭，为什么不能接受自己一天吃三次药呢？身体里也是有平衡的，一次喝进去可能会中毒。就像你如果一次把一天的饭量全吃完，会被撑坏的。第二，你这个病得三十年了，从很年轻的时候开始，累积到现在变得很严重。一个病在你身上得了三十年，你想用三天乃至三个小时把这病治好，不觉得这是很奇怪的想法吗？”

病得慢慢好，钱得慢慢挣。有许多事情不是一天两天造成的，而是一个复合增长的过程。疾病是这样，好运是这样，金钱是这样，培养自己的孩子也是这样。用一个比较流行的话说，就是我们做一个真正的长期主义者。一个人最终长成一个温润、成熟、利他、自洽的好人，其实是很漫长的过程。真正有智慧的人，懂得等待的意义。那些看不到自己人生格局方向的人，可能等不起。”

不知怎么，看到梁冬这一席话，我想到庄子《逍遥游》里的“培风”。“风之积也不厚，则其负大翼也无力，故九万里则风斯在下矣。而后乃今培风，背负青天而莫之夭阏者，而后乃今将图南。”

徐徐的微风，会吹动一片树叶；一阵阵风吹来，地上的树叶会被吹起飘在空中；而台风来临，足以掀翻屋顶，龙卷风甚至会裹挟起一栋房子。不同大小的风，也携带着不同大小的能量，也就承载起不同大小的事物。小鸟飞翔，对风并无期待；而大鹏展翅，则需要等待六月间的大风。初读庄子，我们看得见的是“图南”（到达南

方）的目标，而看不见的“培风”的重要性。其实，大鹏鸟飞行九万里，需要大风在其下，故而要待大风而飞，唯有这厚积之风，才足以支持大鹏鸟南飞九万里。

何为“培风”？一来是等待，二来不可见。这就犹如春天播下种子，你要耐心等待其发芽。一粒种子的生长只有它钻出地面的那一刻，才可以得见。拔苗助长是不可行的。这就像《小王子》里狐狸告诉小王子：“只有用心才能看到本质——最重要的东西眼睛是无法看到的。”

经历了这些年的不确定性，“培风”意识在今天有着格外警醒的作用。培风，在我看来就是蓄养能力、等待时机。

### 职场上的“潜龙勿用”与“飞龙在天”

今年是龙年，我常常想起《易经》里的“潜龙勿用”和“飞龙在天”，它们分别代表了不同的阶段和状态。

“潜龙勿用”意味着在适当的时机到来之前，应该保持耐心和低调，积蓄力量。这个概念强调了在事物发展的初期阶段，即使有良好的势头，但由于力量尚弱，应当谨慎行事，避免轻举妄动。

“飞龙在天”则代表了力量的显现和爆发的时刻。当条件成熟时，就像龙飞上天一样，可以充分发挥自己的才能和潜力，实现目标和抱负。

这两个概念在职场和个人发展中都有着重要的指导意义。它们都强调了时机和策略的重要性，以及在不同阶段采取不同行动的智慧。

在我看来，年轻时我们都属于“潜龙勿用”时段，而立之后则是“飞龙在天”时段；逆境也可以被看作是“潜龙勿用”时刻，彼时内心要有定力，相信自己会有“飞龙在天”的那一天；而春天也是“潜龙勿用”的时刻，默默播种、耕耘，静静等待秋天的收获。

努力耕耘，默默等待，这才是我真正要做的事。正如谷川俊太郎所说：“人到中年，我们要渐渐地让风去改变山，渐渐地随着风飘向远处，渐渐地成为一个更好的自己。”

现代人普遍缺乏相信“渐渐”的力量。记得二十多岁时，有个文友给笔耕不辍的我写信说：“胡杨，你会渐渐走向辉煌的。”

的确，人生没有突如其来的成功，只有渐渐发生的改变。然而无论如何，我们都要坚信自己是“龙的传人”，信心百倍、砥砺前行。

### 杨莹

春节假期之后上班第一天，被朋友发来的一组漫画笑倒。漫画小人坐在电脑前问：该做啥？从哪里开始？登录密码是？虽然只是休息了不到两周，但从身体到脑袋都是绵软无力。开工前三天开始恢复运动，每天一节普拉提，每天活在酸痛里。节前已经很轻松的动作和身体链接都好像断线了一般。由衷感慨，想要进步得经年累月点滴塑造，想退步真是闪电般大踏步滚下山的节奏啊。

有个概念叫作“动力定型”，是指我们长期在生活和工作中，反复重演某些活动，逐渐在神经系统中巩固的条件反射活动模式。刚放假时，你可能会发现自己放松不下来，而刚开工时发现自己非常疲惫提不起劲。这都是在两种完全不同的模式刚刚切换时，打破了之前的惯性而导致的。

其实我们的身体和神经系统是有足够的弹性和智慧的，一旦我们主动切换和进入节奏，很快也就能够重新建立起来新的动力定型模式。因此，“节后综合征”也完全可以基于我们主动的生活和工作节奏调整而丝滑消退。

### 首先，调整作息，补足精神。

春节假期作息时间很可能是打乱的，晚睡早起，暴饮暴食，缺乏运动。回归工作后，我们需要主动调整作息时间，首先保证充足睡眠，让身体得到充分的休息。

如果春节期间太多油腻大餐或者东奔西走有些肠胃不适，有必要也可以安排清淡和高纤维一些的饮食，多吃蔬菜、水果、粗粮等富含纤维素的食物，有助于消化和排泄。清肠减减负，也会让身体感受更舒适，心情也会随之更轻松。

### 第二，运动调整，身心相连会注入新能量。

我已经保持了快4年的运动习惯。不过春节期间，场馆停业教练休假，外面还大雪漫天，所以休息的几天里几乎是静止状态。每天大吃大喝，然后在沙发上躺着，到最后几天，照镜子时都会发现好不容易调整得像点样子的体态，又开始弯腰驼背伸脖子了。

人的体态也会关联心境状态。抠抠缩缩的样子，肩膀打不开，弯腰背痛脖子痛，人的心境也会懈怠低能量。

假期最后几天，我就先从恢复运动开始了。外面气温和路况不方便跑步，就从拉伸、瑜伽开始。有条件的话，慢跑、跳绳、游泳等等有氧运动也特别好。随着拉伸，身体骨骼重新回归正直状态，昂首挺胸的时候心情也完全不一样。有氧运动出汗的过程，更能帮助身体排毒。结束后真是感觉特别爽。适当的力量训练也有助于提高肌肉力量和耐力，找回掌控感。

### 第三，充电学习，提升自我。

学习也是需要重新带回节奏的事。在学、听、讲、读的循环中，很有助于激发新的灵感思路，以及带回来更为活跃更有交互的团队氛围。各行各业会越来越强调钻研与融合，提升自己的专业技能和知识储备，丰富自己的心智水平和精神世界，两者缺一不可。

调整作息、合理饮食、适当运动、调整心态、合理规划 and 充电学习，我们主动创造和活用这些方式，让自己的身体和头脑得到充分的休息和滋养，以阳光饱满的状态投入到接下来的细水长流中去。

所以继续拿出“在当下”的精神，就像放假时你默念着“享受此刻，开工再说”而快速放松一样，此刻可以念叨念叨“支棱起来赚钱喽”！

## 告别「节后综合征」，找回自己的节奏

## 满格能量启动工作与生活

### 李睿秋

一年之计在于春。何如在新的一年里让自己以满格的状态过好每一天？希望以下几条实战技巧和经验可以帮助你一臂之力。

### 尽量接受更多的阳光

近几年的研究，越来越强调阳光对一个人状态的重要性。比如近视的主要诱因并不是过度用眼，而是缺乏在户外接受足够的阳光；阳光可以诱导身体分泌足量的血清素，对保持情绪稳定和心情愉快有关键作用；阳光可以刺激合成维生素D，对骨骼、免疫力和情绪都有一定的帮助；足够的阳光可以调整作息规律，对保持良好睡眠有重要作用……

在医学上，有一个专门的概念，叫作“季节性情绪失调”，指的就是人在秋冬季节容易感到抑郁和失落。原因就在于：秋冬季节往往日照时间短、亮度低，从而无法提供足够的阳光。

因此，如果有机会的话，不妨尽量争取阳光更充足的工作位置，让自己每天能接受更多的光照。通勤路上也不妨减少在交通工具里面的时间，让自己多走一段路，既能晒太阳，还能增加每天的运动量。

同样，午休时间和节假日，也尽量不要整天待在房间里，多在天气好的时候出去走走，散散步，晒晒太阳。它或许无法立竿见影地让你看到效果，但日积月累，会让你的状态变得越来越好。

### 为目标设定一点儿仪式感

如果今年你想建立几个目标、培养几个新习惯，或许现在正是恰当的时候。

什么是“特定的日期”呢？比如元旦、春节、生日以及其他重要的节假日和纪念日。这种效应被称为“重新开始效应”，它是提高我们行动力的一个非常有效的技巧。需要提醒的是，不要在新年初立下太多的目标，而是把目标拆成小块，均匀地分摊到一年里的不同时期，并为它们设计一个有趣的起点。

### 养成随时随地记录的习惯

如果说在我的成长经历里面，有哪个最简单的习惯对我帮助最大，那可能就是这一条：随时随地记录想法。我们每天会有超过6000个想法。哪怕这些想法只有1%是有用的，那也有60个。只要这60个能够有10%为我们所用，也能创造不菲的价值。

我一直践行这个习惯：用最快的速度记

录下脑海中一闪而过的、我觉得有价值的想法。先记录下来，后面再集中对它们进行处理，看是否能够让它们生根发芽，产生有用的成果。

无论你是否从事创造性的工作，我都建议你养成并坚持这个习惯。它的成本足够低，每次只需要花上一两秒钟即可。但需要的时候，你记录下来的这些想法，或许就会成为一笔令你惊喜的财富。

### 抓住一切机会增加活动量

2018年的一项研究着重研究了久坐跟认知能力的关系，结果发现：久坐会降低大脑的认知能力。原因是久坐不利于心脑血管循环，而这会显著降低大脑的思考与认知能力。

我们的身体并不是设计用来久坐的。从漫长的进化史来看，我们在上百万年的生活中，一直是在保持活动，行走、奔跑、跳跃、劳作……一言以蔽之：坐着其实并不是一种休息。对身体来说，真正的休息，其实是站立、步行、坐下这三者的不断切换。保持任何一种姿态过久，无论是坐着还是躺着，对身体和大脑都是一种损害。

我个人一般会建议：每工作半小时左右，站起来活动3~5分钟，可以是5分钟，可以是

倒杯水，伸伸懒腰，到处走走。你也可以换算成1小时活动10分钟，等等，按照自己更适合的节奏来。另外，最好在每天进行半小时左右的剧烈运动，比如跑步、骑单车、无氧力量训练。除此之外的时间，能多站起来就站起来，能多散步就多散步。抓住一切机会，让身体活动起来。

这样，才能让你的身体避免磨损，保持良好的健康。

### 每天抽出一段独处时间用来思考

我有一个践行了很多年的习惯：无论多忙，每天一定会抽出一段时间，什么都不做，用来放空和思考。

心理学上有一个词叫作“行动成瘾”，指的就是我们无法让自己停下来，无法忍受自己“什么都不做”。在这种情况下，我们很容易疲于奔走在各种琐事之间，把自己的生活沦为满足自身社会角色的需求和任务。

每天抽出一段时间，可能是半小时到一小时，试着有意识地放下手头的事情，暂时关闭信息的输入，摒弃外界的打扰，把注意力转向自己内部，让自己跟自己独处。这相当于一个对大脑的按摩。它可以让我们在每一天的忙碌和奔波里，找回片刻的宁静。

