

文/郭峰

我们累在哪里？



作者简介 郭峰, 华为技术有限公司, 助理工程师。图片为本文作者。

栏目主持人 马臻, 复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱: zhenma@fudan.edu.cn。

每个行业, 都会有人感觉到累。在单位里, 常听到“所有的工种都会累人, 只是累的方式不同”。的确, 做研发的有研发的累, 做市场的有市场的累, 做服务的有服务的累。从事研发的需要投入大量的时间和精力, 开拓市场的需要有敏锐的嗅觉与万金油式的应酬公关能力, 提供服务的需要披星戴月奔波在第一线全天候解决来自客户的问题。但仔细体会, 还是可以发现一些造成“累”的共性问题。

工作的软环境杂乱。累很多时候来自自身, 而非工作本身。在工作中, 办公桌面一塌糊涂, 电脑桌面面目全非, 硬盘分区五花八门。工作的软环境, 很少有人会刻意在意。记得在读研究生时, 老师提到某一科研能力很强的老师, 电脑目录安排得清晰明了, “到他电脑里面去找东西, 一下子就能找到了。”万丈高楼平地起, 要写出一个高质量的软件, 编程规范是必修课。“给一个变量命名, 就是程序员给自己的儿子在取名。”规范的变量命名是编写好软件的有效保障。在工作生活中, 我们花费了过多的精力去“找”, 到电脑里找文件资料, 翻遍整个包找钥匙等。越想立即找到, 越是找不到。本来是一个精力充沛的早晨, 由于找东西花费过多的时间而导致精力分配失衡, 高效的工作就泡汤了。

工作日程没安排。一个比较好的方法就是在前一天晚上, 写好自己第2天的工作计划。这样能缓解工作的焦虑, 保证能够睡个好觉。因为每天晚上睡觉前, 潜意识会想到一些第2天即将要做的事, 此时

会显得有些焦虑。不妨在工作簿上列出第2天的工作安排, 用笔在纸上工整地写出来, 这样会让自己感觉到“安全”, 心理状态会潜意识进入到安全期。睡了一觉醒来后, 马上处理自己前一天晚上列出来的安排, 每当完成一件事后, 在后面打一个勾, 比较有满足感。随着工作的深入, 这些已经在做了, 但是一些周计划、月计划、年度计划也得启动。事情在自己的把握之中, 按照预定的计划行事, 才会让自己心里从容不迫。这些有点像“带着年货清单买年货”。

工作之余并没真正放松和娱乐。体育锻炼, 大汗淋漓能够让身体里的每一个细胞都透透气。远足旅行, 亲近自然能让人心旷神怡。在都市繁华的壳子里, 住着一群忙碌的都市职业人。放松的方式也是囿于城市, 一群人酒后 KTV 狂吼, 一群人围着麻将牌桌, 一个人看碟片到深更半夜。放假的日子里, 晚睡、总是晚睡, 第2天起来睁不开眼睛, 微弱的光线都显得格外刺眼。人们常以为, 一群人的热闹和狂欢, 总会释放工作的烦恼和深层次的劳累。但这些都仅仅是表层的放松, 或许会让人感觉到更累。

此外, 《科技导报》2013年第9期“科技职场”栏目刊登了彭思龙的文章“科研生活: 善待自己的精力”, 本文根据该文小标题, 谈谈人们感觉累的原因。

过度的消费。其本源是不知道自己需要什么。我们宁愿花一上午去淘宝, 去京东上挑选、购买自己想要的东西, 或因需要达到多少总额而去购买一些原本不需要的东西, 但我们不愿意花费一点点时间来思考自己的人生, 思考自己需要改进的地方。工作时难免也会像购物一样, 点开一个链接接着又点开一个链接, 漫无目的。整个人生, 也仅会收获一些并不需要的东西。

过度的纠结。其本源, 是不自信。纠结解读为取舍, 小到个人、单位, 大到自然界、社会每天都在进行选择。自然界存在的物种、灭绝的物种就是优胜劣汰自然规律的挑选。把握我们能把握的, 将不能把握的交给生活的规律, 顺应内心, 做出取舍。

过度的追求。其本源是不知道自己需要什么, 自己想成为一个什么样的人, 自

己想要过什么样的生活。追求大宅、豪车, 想过上一种上流社会“标签”式的生活。为此, 所追求的东西都是以“标签”生活为蓝本。有素养的职业人能够安排好自己每日的工作日程、周计划、月计划。但是不愿意花时间去为自己的人生“量体裁衣”, 不愿意为自己的人生去做一份计划。到头来, 人的一生没有一条主线。殊不知人生梦想的主线上, 会拴满一个个精彩故事的绳结。也殊不知每一个生命的独特性, 恰恰成就了生命群体的丰富多彩。

过度的琐碎。其根源是漫无目的。过度的琐碎, 生活顶多是一个“收藏家”。琳达卡特威尔一篇关于时间管理方面的文章《快比慢好?》举了一个例子。用石头、碎石、沙子去填充一个碗, 最优的顺序一目了然: 石头、碎石、沙子。石头代表的是最重要的事情, 碎石代表次要的事, 沙子代表琐事。如果一开始就填充沙子, 根本就没空隙再去装石头, 这样本末倒置, 费力不讨好。人的每一个阶段都有每一个阶段的任务和追求。该做什么时, 就去认真对待。读书时就认真读书, 工作时就认真工作, 工作时别后悔自己没认真上学, 而又想重返校园, 为时过晚。

过度的现实。虚实应有度。当老伴牵着自己的手, 坐在时光的板凳上, 回味着自己恋爱的情形依旧会脸红和心跳, 这些都是“宁愿坐在宝马来哭泣也不愿坐在自行车上笑”的女孩不曾想过的。生命中的很多东西, 都会被眼前的现实蒙蔽, 心灵蒙尘。现实的事物终究是过眼烟云, 心底留存的那一片美好, 必然会渲染成一幅缤纷五彩的油画, 生活的历练会让你领略心灵旅程的美好。

正如自然界会经历春华秋实, 时光的花朵, 亦会结出果实。每一个农夫对待庄稼的态度, 庄稼的果实会做出回答。人生亦需精耕细作, 在时光的旅程中, 留下的每一滴汗水都会折射出灿烂的光辉。忙碌的都市人群, 愈发喧嚣, 机械林立的钢筋水泥, 虽挺拔, 但从未代表过这座城市的灵魂与高度。每一个个体拥有唯一的DNA, 理应去探寻一条难忘的旅途, 不应该千孔一面。累, 至少不应一样。

(责任编辑 陈广仁)