



到手的东西不『香』了

□ 李献红



# 人生价值在下班后8小时吗

□ 白简简

看到知乎上有个热门讨论，“人生的价值不体现在你工作的8小时，而体现在你下班后的8小时，你同意这种说法吗”。底下1000多个回答，不乏职场专家、心理学家亲自下场的“专业解读”；而更多的，是普通年轻人的“现身说法”。

开头所述问题其实有一个预设，那就是工作和生活，默认有天然的“矛盾”。

才不，我们可以选择，都要。

工作目标不等于人生目标，但应该是人生目标的重要组成部分。千万不要否认职业对人的重要性，我们很多的成长瞬间和成就感就来自职场。如同我们的父母、祖父母聊起“大厂”的激情岁月，他们为之燃烧过青春的“职场”，高高兴兴上班，高高兴兴下班，工友亦是朋友。这样的工作，无论客观上还是主观上，都是非常有价值的。

今天的年轻人把时间分成上班和下班，区分的其实是一种情绪。上班并不可怕，可怕的是工作中那些消耗你的

人和事，凭借互联网的无孔不入，可能还要延续到下班后。而人生价值，肯定不来自这些消耗自己的东西。

这个问题还有一个预设，就是将上班8小时和下班8小时视为唯一的切割方式。显然，这不是多么精确和科学的做法。划分方式可以有很多种，比如，准备阶段和实施阶段，开心阶段和不开心阶段，蛰伏阶段和一鸣惊人阶段……这些阶段界限模糊且重叠，互相矛盾又互相影响。

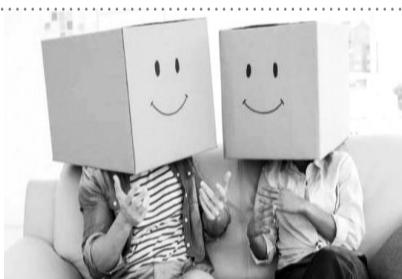
既然切割标准都不存在，那我们究竟在讨论什么呢？其实是对从职场价值实现人生价值的路径追寻。任何事物一旦“上价值”，就显得十分宏大，但人生价值这件事，任何人都需要。

到工作的第十年，我发现自己陷入了迷茫。首先，新鲜感消失了，工作所带来的“哇”，渐渐变成按部就班的“哦”；其次，成就感在减弱，曾经一件“作品”的完成能抵消一切前期的辛劳，而现在“作品”逐渐成为“产品”，收入之

外的获得感式微；最后，对未来愈发不清晰，曾经将职业规划和人生规划深度绑定，那么当对职业产生犹疑，人生之海也就升起了薄雾。

后来，我把上下班的问题，用另一种方式来划分：完成本职工作和完成本职工作之后。也就是，我们要同时拥有“升职的自信”和“离职的自信”，或者说“职场的自信”和“人生的自信”。简单来说，就是在这份工作中，做到我所能做到的最好，而当我与这份工作互相不再需要，我也还能有下一个选择。有选择的人生，精彩的可能性自然是更大的。

人生价值的实现是寻找意义的过程。职场是一条道路，陪伴家人与朋友，学习与自我提升，做自己感兴趣的事情……也都是道路——并非要与职场生生割裂开来。就像那个问题下还有网友回答，建议在8小时工作之外找到能体现自己价值的事情，然后发展为自己的工作或事业。



知心屋

## 不爱社交是“社恐”？

□ 余雪虎

有很多人喜欢用“社恐”作为不参加社交活动的理由。其实，这只不过是“懒”罢了，真正的“社恐”也有规范标准。

社交恐惧症，是指一种或多种在社交环境、公共场合中所表现出与情境不相符的强烈恐惧和(或)焦虑及回避行为。典型场合包括公开演讲、会见陌生人、在他人注视下操作，或使用公共卫生间等。社交恐惧症患者往往在公共场合中承受极大痛苦，精神和躯体上的

焦虑症状促使患者竭尽全力避免社交场合，严重影响社交关系、生活质量和社会前景。

社交恐惧症的核心特征有两个关键点：一是对社交场合的回避，二是在可能遭遇社交场合前会出现预期性焦虑。

目前，治疗社交恐惧症最有效的方法是心理治疗和药物治疗。其中，行为性心理治疗中的暴露治疗是社交恐惧症最重要的治疗方法，联合认知治疗会有更好的效果。此外，临幊上常用的心理

治疗核心技术也对“社恐”有一定的治疗效果。如社交技能训练可以帮助患者提高社交功能；团体治疗可以模拟社交场合，训练患者社交行为正常化，且组员之间的互动能够帮助纠正不恰当的认知。在药物治疗方面，使用抗焦虑、抗抑郁的药物能够帮助患者改善情绪。

心知

## 人人都有读心术

心理学将“读心术”定义为理解他人思想感情，并能站在他人主观立场思考的能力。

想象一个日常情景：星期一的早晨醒来，睁眼看表，发现已经将近8点了，你慌忙跑去学校，但还是迟到了，悄悄溜进教室的时候，老师和同学都看到了你，此时老师表情格外严肃，但还是若无其事地继续讲课，你忐忑地坐下了，乖乖地听讲。就这样一个手忙脚乱的上午，你知道自己用到了多少处读心术吗？

从头数起，最简单的读心术就是，你能够预测表针正在朝着8点钟的方向前进，这叫做“意向读心术”，是在我们呱呱

坠地时最先发展起来的，凭借它我们能够预测人或物所意图的行动方向。紧随着“意向读心术”，我们在婴儿早期发展出了“眼动读心术”，追随别人的目光我们能够读懂别人在看什么。具备这项能力，你可以将同学们的眼球细微的转动理解为：他们在看我。

如果需要心灵上的交流与感应，只有对他人运动和注意的探测是不够的，还需有对共识的察觉。在我们9至14个月大的时候，逐渐从“妈妈要拿杯子”和“妈妈看见了杯子”升级为“妈妈看到了我正在看杯子”，这被称为“交点读心术”（也称专注共享），表示我能感知到他人所关注的也恰是我正关注

的东西，就好像当你在听讲的时候，你不费脑力就能知道同学们也都在听讲。在掌握这项读心术之前，我们对身边的风吹草动处处留意、惶惶不安，极力将自己封闭在母亲的保护之中，但一旦有了“专注共享读心术”，我们就踏实多了，我们看穿了以父母为首的周遭世界。

“读心术”能力的再次飞跃要等到3岁左右，这时我们发展出了“心理理论”。“心理理论”并不是什么科学定律之类的理论知识，而是一种“心理读心术”的能力，有了它，我们可以知道别人的心理状态：老师一看我，我就知道她已经发现我迟到了；我们还能看出他人掩藏的

内幕：老师若无其事地讲课，是不想打断课程，并非纵容我的迟到行为；另外，我们还能感知他人的表情：老师看到我迟到一定很生气。在确切地感受到老师的情绪基础之上，如果我能为老师的不快感到难过，我就具备了心理学家所谓的“共情”能力，这种能力帮助我们感受他人的感受。

神经科学家已经发现，在人脑的前额叶内侧和颞叶上回有着与“心理读心术”的工作密切相关的脑区。

人人都会读心术，只要你对他人感兴趣，设身处地体验他人的处境，你就能读懂他人的内心世界。

摘自大科技微信公众号