



## 点 滴

## 十分冷淡

□ 且庵

看到过张充和的一副隶书对联：“十分冷淡存知己，一曲微茫度此生。”字和文都好看，淡泊中有孤傲。

联语出自张充和的《寻幽》一诗：“寻幽不觉入山深，翠雾笼寒月半明。细细清泉流梦去，沉沉夜色压肩行。十分冷淡存知己，一曲微茫度此生。戏可逢场灯可尽，空明犹喜一潭星。”诗是张充和30多岁时所作，却成为她百年人生的写照：寻幽艺术，淡泊自守。

甘心“一曲微茫”，自然“十分冷淡”，冷淡中有真知己，冷淡中有真自己。

——摘自《今晚报》

## 鼯鼠饮河

□ 梁永安

一个人活到一定的程度，才会知道世界上那么多东西跟自己无关。

庄子讲，鼯鼠饮河，不过满腹，我们很多人就如小鼯鼠，整条大河都想拥有，其实只要一口水就饱腹了。

你的生活在哪里，你的生活之水在哪里，想清楚后就非常坚定地去拥抱它，而不是东想西想、好高骛远。当然，你也可以是能扶摇几千里的鲲鹏，去探索自己的高度。这是一个探索的过程，有了探索才有生活的深度。

——摘自《意林》

## 三言两语

□ 徐弘毅

当能感动、感化于人，定能触动、促进于事。

一味把他人说得一无是处，也不会成全你的“十全十美”。

花好月圆，人好事圆。

有眼可观事，有脑可悟事，有手可做事，有脚可行事——切勿无所事事而度世。

有理总有人顺服；有礼必有人回敬。

万物皆下品，惟有心摆平。谨慎为妙，勤奋为好。多些琢磨，少些折磨。记得他人不简单，被人记得不容易。

——摘自《新民晚报》

## 20 来岁，不上班行不行

□ 祝越

“临时工”“零工”，这些属于70后、80后的名词，在今天有了新的化身——“灵活就业”。不只是单纯地贩卖劳动力，当代年轻人，在信息时代，持续寻找着属于自己的新“零工”。

近日，暨南大学经济与社会研究院和智联招聘联合发布了《2024中国新型灵活就业报告》，报告提到，新型灵活就业的供需规模在劳动力市场上的份额呈扩大趋势，而早在2021年年底，中国灵活就业人员就已经达到2亿人左右。

统计数字背后，年轻人在多种“零工”里探索属于自己的道路。有人因为无法接受低时薪，最终回到公司全职上班；有人学会了以前从未接触过的技能，也因此找回在职场被挫败的信心；还有人同时打着多份零工，遵循“不把鸡蛋放在同一个篮子里”的原则……

而不论未来如何选择，他们真正在寻找的，是一个复杂问题的答案：对自己来说，工作到底意味着什么？

## 离开轨道

2017年，再次辞职的砂砂选择了离开一线城市，回到自己的老家——山西省的一个小县城。

这个选择背后是她在工作中积攒的痛苦。砂砂中文系毕业后的第一份工作是写文案。2015年，她在一家互联网公司撰写各种测评稿件。工作不久，她开始经常性地拖延。领导要求每周五交稿，砂砂总是拖到周日的凌晨，然后熬一个通宵把稿子赶完。拖延状态也让砂砂陷入焦虑，后来，她每天早晨都起不了床，下班后一走出公司，就开始哭。类似的焦虑也延续到她的第二份工作中。

小一也经历了反复辞职。2019年毕业至今，她已经换过5份工作，其中工作时间最长的也不到一年，最短则只有两三个月。小一做电商客服常常发错货，即使为此赔了不少钱也没有改变。做审计工作时，她会反复检查很多次，仍然会犯很多低级错误。她也常常在工作中分心，白天的工作拖到晚上11点、12点才开始。拖延与焦虑叠加，她一边工作，一边扯自己的头发。2023年夏天，辞掉一份销售助理的工作之后，小一彻底回家躺平，靠自己的存款和父母的工资生活。

处在焦虑之中的砂砂，同样没有想到回老家以外的选择。可待在家里，对工作的排斥和原生家庭本就存在的问题，让砂砂更容易崩溃。2020年，砂砂又找到一份文案工作，没做多长时间，疫情来了，居家办公的砂砂再次开始拖延，也再次因为拖延而痛苦离职。

## 可能性

脱离轨道之后，打零工的日子给了年轻人更大的空间，让他们得到休息与滋养。

柚子从大学就开始在一家公益机构里兼职，全职员工常常要处理会议纪要、报销一类的琐事，而柚子作为兼职人员，几乎不需要承担这些琐碎事务。“我有点害怕被一个机构绑定。”

与全职相反，零工生活往往与“自由”关联。柚子尤其喜欢写稿、剪视频这类计件工作，“只需要做完那件事就可

以”。小一的自由是骑着送外卖的电动车在大街上跑，有时候跑到深夜，街上没什么人，她可以毫无顾忌地大声唱歌。砂砂则尝试了在电影院兼职，一次生病，她请了一个月的假，也不用担心被经理责怪。

充满可能性的零工生活，也让人们得以在其中探索自我。砂砂下决心不做文案之后，她尝试了书店店员，也进入电影院、麦当劳、汉堡王打工，还去当了一周的蛋糕店裱花学徒。她逐渐意识到，比起坐在办公室写文案，自己更喜欢动手、跑外勤，做一些有即时反馈的工作。

有时候，打工者也可以“发明”属于自己的零工。2024年下半年，柚子想多干点体力活，就编辑了一条信息发到社区群里给自己打广告。她列举了自己能做的事情：跑腿买菜、拆洗洗衣机、摄影、搬家、收纳整理……后来，真的有人因此找到她，柚子如愿做了一天收纳工作，拿到工资，还跟干活认识的保洁阿姨加上微信，商量有活再一起干。

然而，零工所开辟的广阔可能性，仍然在现实面前受阻。最大的阻碍自然是钱。小一跑外卖很快乐，但时薪很低，因为她不敢跑太快。砂砂最喜欢的电影院兼职最多的一个月她也只赚了2000多元。这意味着她只能住在家里，否则就无法养活自己。

“打零工”也少了晋升的可能。砂砂意识到，如果留在老家的县城打零工，即使她可以自由地尝试多个不同行业，也只能一直待在最基础的岗位上，拿最低的工资。最后，她还是启程前往上海，重新开始全职生活。

## 另一种眼光

打零工的日子告一段落，但这段经历给砂砂带去了新的眼光，她得以用更平和的心态对待工作。曾经，工作中的困难总能轻易地击中她，打零工让她建立起了自信。她亲身体验到学习各种技能带来的快乐。在电影院做爆米花，起初她很害怕被锅烫到，也担心油会炸开。上手之后，不少小孩会站在旁边看她做爆米花，砂砂感觉自己变得很“酷”。

在新的眼光之下，工作这件事本身也浮现出另一种意义。砂砂变得更愿意和同事交流，也从他们身上学到自己不会的东西。她也不再追求一份能轻松成功的“完美”工作，因为克服困难学到的技能会成为经验，也给她带来自信。这是她在零工生活里获得的“正循环”思维。

柚子也有类似的感悟。“工作不完全是舒服的体验，但人生有很多经历，不一定要是舒服的。”除了赚钱，她也把工作看作是一种向外探索和自我成长的机会。2024年年底，长期打零工的柚子想要体验全职的生活，于是入职了一家温泉酒店做宣传。后来她得到一个去日本旅行的机会，但领导没有批准她的假期。她特意开了一份文档，权衡工作和旅行两种选择……最后，柚子选择了保留全职工作。

零工生活的自由空间，依旧吸引着年轻人。而无论选择怎样的工作形式，于他们而言，更重要的是找到属于自己的运转模式。

——摘自《青年文摘》

## 自爱莫自恋

□ 张桂辉

自爱与自恋，虽仅一字之差，却如传说中的双生花——初看形貌相似，实则本质迥异。自爱，是珍视自我存在的根本态度；它体现为对身体的呵护、形象的维护、声誉的珍惜，更是一种清醒的自我认知。《老子》有言：“是以圣人自知不自见，自爱不自贵。”这种智慧揭示了人与其他生灵的最大区别，正在于明得失、知羞耻的自觉，以及由此生发的尊严意识。

自爱者深谙与自我相处的智慧——疲惫时，泡一杯清香的热茶；失意时，写几句鼓励的话语；取得成就时，允许自己短暂雀跃。这种爱如同潇潇春雨，以润物无声的温柔滋养生命，既懂得在压力时刻为心灵松绑，也明白在关键处为行为设界。

自恋与自爱，虽一字之隔，境界却大相径庭。自恋者往往沉溺于自我陶醉，将个人置于绝对核心位置。其自我评价常出现显著偏差，既缺乏自知之明，又持续高估自身价值。这种心理状态会构筑起一个封闭的认知体系，使人困在狭隘的自我世界中。自爱者懂得用开放包容的视角审视自我，将个人价值与社会联结。他们既能客观认识自身特质，也勇于直面缺陷，并在持续反思中实现成长。

自爱者，眼睛里装着自己，也盛得下世界。他们会在深夜复盘时承认失误，却不会因此否定自身价值；他们会为坚守原则拒绝妥协，却能体谅他人立场的差异。自恋者，总在有意无意间搭建自我封闭、自我欣赏的神坛。他们手机相册里存着上百张精修自拍，交谈时三句不离“我如何优秀”，听到不同的意见便觉是对自身权威的冒犯。这种爱像夏日骤雨，来得汹涌却留不下滋养的痕迹，反而容易冲垮理性的堤坝。

自恋的陷阱，往往从“过度关注”开始。当一个人总在意自己在他人眼中是否完美，总在比较中寻求优越感，心灵便会沦为被围困的城堡——看似固若金汤，实则早已与外界隔绝。就像希腊神话中的纳西索斯，沉溺于水中倒影直至枯萎，终究没明白：真正的珍贵，从来不是被自己的影子困住，而是带着完整的自我走向广阔天地。

人的修行，说到底学会与自己好好相处。爱自己，给灵魂安一个温暖的家，但不要让这颗心膨胀成气球，忘了自己姓甚名谁、几斤几两。人生在世，应像登山者，既会为自己迈出的每一步喝彩，也会敬畏脚下的山川——唯有如此，每一步前行，才既有力量，又无危险。

——摘自《今晚报》

