



辞职后,你获得积极自由了吗

到底什么是积极的自由 积极的自由应该表现为自己能够掌控自己,愿意努力去做自己觉得值得的事,自己真正喜欢的事,而不是为了逃避现实,更不是为了填补空虚。积极自由会超越时间的限制、空间的限制,给你带来更有趣、更松弛却又更加丰盈的感受。

林蔚

内卷得厉害的职场上,很多人都心藏对自由的渴望。他们时不时会做白日梦:若有朝一日能大胆辞职,那就自由了吧!想干啥干啥,比如通宵看剧打游戏,睡到自然醒,背个包就去旅游,幸福啊。真的辞职了就能获得彻底的自由吗?有人忙乎半天发现,他只获得了消极的自由,即不受强制做事的自由。也有人在寻找自由的过程中不断努力,最终获得了积极的自由——自主决定的自由。

打工的自由还是有的

辞职的念头在小周心里盘踞很久了。他大学毕业后就进了这家外贸公司,一干十余年,眼见着公司在人事震荡和行业不景气的双重夹击下由盛转衰,效益一年不如一年。后来当老板决定将公司整体从市中心搬迁至市郊时,小周就趁机提了辞职。辞职以后干什么,小周没想好,只知道高强度工作了那么多年,现在终于有机会好好喘口气了。单身的小周住着父母买的房子,又有工作时攒下的积蓄托底,随心所欲,日子开心极了。他试过打游戏到半夜,然后倒头就睡不用担心第二天起不来。曾经一时兴起就开车几个小时,只为去邻省给老同学庆生。身为篮球爱好者,以前大家群打球小周常因工作忙爽约,现在他成了群里最积极的号召者,恨不得天天组织球局。然而才不到半年,小周发现原先格外

我陷入了一种循环:堕落 励志 堕落 励志 平均起来看,无碍大局,但作为一个自律的人,我会问自己,怎么就戒不掉睡前的放纵呢?

白简简

夜深人静,一天的工作干完了,连加班的活都干完了,洗了个舒服的热洗澡,躺在温暖的床上,我很清楚,现在最该做的事情是什么:睡觉啊!明天还要早起上班的啊!然而,理智告诉我应该睡,但情感跟我说:睡什么睡,起来嗨!脑子里两个小人本有一战,但往往以情感小人的胜利告终。忙活了一天,只有万籁俱寂的睡前时间是属于自己的,睡觉实在是浪费这大好时光。既然是完全属于自己的时光,我的本我 开始占据上风。别看白天都在研究文学哲学社会学,这会儿我只想刷某宝某东某多多。然后,又点开阅读App,什么诺奖作品茅奖作品我都略过,我只想看看霸道总裁爱上我 三生三世我爱你 霸总 霸总 霸总。说好早睡的11点,已变成了凌晨一两点。完了完了,一股内疚之情涌上心头,我终于撇开手机,两眼一闭,沉沉睡去。这

美好的生活渐渐变得乏味了,有时候醒来会发懵,不知道自己这一天要干啥。跟朋友约饭,一开始大家还积极回应下,但别人要忙工作忙家庭,总不能每个星期都应酬你。打球自由是有了,他去球馆次数勤得被误认是篮球教练,但也不能一天到晚泡在球馆里。最主要的是,小周心里有点发慌,30多岁的人天天闲着,感觉要跟社会脱节。

朋友给他出主意,说你那么爱打篮球,可以去当篮球教练嘛,既锻炼身体又可以跟人交流。但小周发现,在这个二线城市篮球爱好者群体并不庞大,现有的篮球教练也多以兼职为主,他一个业余爱好者很难进入。又有朋友建议,你要不想天天上班被限制自由,那就开个咖啡馆吧,最适合你这种有钱有闲的人。小周一开始确实是心动的。但考察了城里的大半咖啡馆后,他又打消了念头。这行看着文艺浪漫,稍微一接触就发现做起来不容易,选址、品控、出杯量,人工等全要考虑进来,而我对这行又完全不熟悉。小周认为,在这个咖啡密度堪比意大利的城市,扎堆开店风险比较大,他又不是随便投资着玩的富二代,也做罢了。

但这番考察让小周明白,做事还要回到自己熟悉的领域比较有可行性。他最终选择和朋友合伙开外贸公司,毕竟他在之前的公司是业绩最好的模范员工之一,有深度客户,有优质供应链,回到外贸领域应该不难。而当公司真正开起来了,小周才体会到当老板的不容易。之前虽然积累了一些客户,但辞职快一年了,大部分客户已

在寻找自我中获得积极自由

辞职的念头貌似突如其来。



视觉中国供图

被原公司同事接手,他需要投入大量的精力去重新开拓渠道,发展客户。偏又碰上新冠肺炎疫情发生,大环境严峻,公司运营更加吃力。以前是给别人打工,觉得老板这个不好那里不行,现在自己做了才发现人脉不够,资源有限。

两年多,公司虽然战战兢兢地存活下来了,小周对现状并不算很满意,决定权是在自己手上,但毕竟公司刚起步,需要投入大量的精力。曾经的篮球自由旅行自由喝酒自由都没了。小周的计划是再努力拼两年看看,如果效益还是达不到预期,他就把公司关了,重新找个地方上班去。打工的自由还是有的。他自嘲。

寻找自我中获得积极自由

辞职的念头貌似突如其来。

夜深了还舍不得睡,愈堕落愈励志?

样的场景,不能说天天上落,至少也是隔三岔五。但有意思的事情发生了。第二天醒来,一想到昨晚这种既伤害身体又浪费时间

的行为,我就感到无比愧疚,更有时不我待的危机感。于是,那个上午和下午,我都会拥有很高的效率,拒绝一切摸鱼行为,似乎是要把失去的辰光追回来。而经过一个白天的励志,到了晚上,会发生什么,就不用我多说了吧。我一度有些惶恐,觉得自己陷入了一种循环:堕落 励志 堕落 励志 平均起来看,无碍大局,但作为一个自律的人,我会问自己,怎么就戒不掉睡前的放纵呢?而且,我觉得我不是一个人,那些说了晚安关了灯的人,肯定有不少翻身又点亮手机屏幕幽幽的灯。

后来,功夫不负有心人,我终于在心理学上找到了理论支持。这种在 堕落 之后的励志,就像一种 道德补偿行为,指的是个体做了不道德行为之后,偏爱通过利他性行为来减轻自己在不道德行为后产生的不道德感。

简而言之就是,堕落 之后更容易励志,愈堕落 愈励志。当然,熬夜刷个购物网站、看个言情小说,不至于到不道德 的程度;而第二天好好学习、好好工作,也没有到 利他 的高度,但

这种补偿行为的原理,很有道理。睡前的那点无伤大雅的放松,就像一点辛辣的调味料,为我一本正经的生活增添了一点偶然性和小小的放肆感。

我刷购物网站有时候并不是为了买东西,只是想看看商家能给你推送点什么奇奇怪怪的东西。自从今年夏天买了一对仓鼠之后,我现在已经认全了仓鼠的食谱,包括一种坦克虫。据说是仓鼠最爱的 拉丝奶酪。我刷网文自然也不是为了体验文学的魅力,我就是想看现实中无法实现的粗暴逻辑如何在这里水到渠成。

说出名言 the media is the message (媒介即讯息)的传播学者麦克卢汉,后来还演绎出一个版本, the media is the massage (媒介即按摩)。与我而言,手机媒介在深夜给我的这些,全是按摩。

既然是按摩,那自然是为了放松,而放松完了之后,那自然就励志了。这么一想,所谓 堕落,不仅是励志的节奏,甚至某种程度上还是励志的前提。毕竟古人都说了,一张一弛,文武之道。

不过,无论是从心理学还是传播学上找到了解释这种行为的理论,医学都不会支持我的这种行为,毕竟,熬夜伤身体,黑暗看手机伤眼睛。而熬最深的夜、买最

贵的眼霜,经济学也不答应。但人就是这么矛盾,想早睡又不甘心,想健康又忍不住熬夜,想减肥又吃了蛋糕,想励志又会间歇性 堕落, 堕落 完了又赶紧找补 而就是这么复杂的我,才是一个完整的我。连鲁迅先生都说了 状语葛多智而近妖, 过于完美、时刻紧绷的人,不是在欺骗别人,就是在

消耗自己,那不是人,是 近妖。当然还是要提醒一句,能早睡还是早睡。而且,深夜刷购物网站会有冲动购物的风险,毕竟深夜是人最脆弱的时候。不过关于这一点,我已经找到了解决方案 第二天醒来,回忆一遍昨晚的行为,趁没发货赶紧退掉。瞧,唯一的漏洞又被我堵上了。



视觉中国供图

就需要。电子囤物还是碎片化时间的产物。有网友说:当你等公交时正准备阅读一篇科普推文,车来了,你是把文章看完还是先上车?这时候唯一能做的,就是将这篇文章加入收藏夹。急速发展的互联网社会下的信息过载,让人们产生了知识焦虑。提前囤积知识,便成为碎片化时代延迟处理信息的重要方式。

电子囤物多了,难免会造成一些困扰。网盘内容太多,无序分类导致资料检索难度巨大,到时候 来临了也找不到;有时,占有资料的满足感和缺乏知识

的恐慌感几乎一分没少,福利待遇也都正常,不需要加太多的班 在外人的眼中,这已经是一份非常稳定而难得的工作中,小林却依然渴望自由,希望去做自己喜欢的事情。

不过最近这一年,她对这个话题有了新的思考,如果说,前一年她辞职的心态还比较迫切,这一年大概是看惯了职场的焦虑和裁员的危机,她决定等等再说。当然这个 等等 并不代表她放弃了对自由的追求,而是她开始更细致地去思考,如果是去做普拉提教师,她应该从何入手,如何寻找客源?在哪儿选址开店?还是在别人的普拉提工作室里当一名兼职老师?收入大概有多少?小林开始对自由的话题有了更加理性和审慎的认识,也可以说她正走在追求 积极自由 的路上。

所以到底什么是积极的自由?积极的自由应该表现为自己能够掌控自己,愿意努力去做自己觉得值得的事,自己真正喜欢的事,而不是为了逃避现实,更不是为了填补空虚。积极自由会超越时间的限制、空间的限制,给你带来更有趣、更松弛却又更加丰盈的感受。

罗兵感慨,对于我而言,硬盘坏了比桌面乱了更具有杀伤力。在罗兵看来,囤积的电子物件如同一块块碎片,每一个碎片就像随机浮现的拼图,我们是捡拾拼图的人。如果捡到一片扔一片,全部堆积在身后,与收集垃圾无异。如果有意识地对分类收集处理,它们就是 以 连载方式 来到你身边的数字资源。罗兵感慨,对于我而言,硬盘坏了比桌面乱了更具有杀伤力。

在充满不确定性的时代,囤积是一种应对现实的必备技能,无论是物质还是数字。我们要注意过度囤积背后潜藏的问题,若因为电子囤物,压力山大,影响到了自己的日常生活,需要及时调整。例如做好分类管理和 断舍离,让收藏夹不吃灰。如果电子囤物没有影响到正常生活,不用过度焦虑,按照自己的学习和整理习惯来就好。每个人都能成为独立的主体,而不是数据的奴隶。

内存已满舍不得删,你没准得了 电子囤物症

中青报 中青网见习记者 余冰珊

仿佛成为了一只 数字仓鼠,在 电子囤物症 的驱动下疯狂囤积信息,总舍不得删除。



视觉中国供图

了;上网冲浪偶遇可爱表情包一定要存下,说不定就会在明天聊天时用到;至于那些 一图教你 人生必看片单,一键转存到网盘里,总能带来满满的安全感, 等亿会儿就学。

与此同时, 电子囤物症 还表现为光储存不删除。知名的硬盘厂商 西部数据 曾在美国开展了一项针对人们数据存储习惯的调查。调查走访了2000位受访者,结果发现,52%的受访者从未删除过