

成就感不必和伟大联系在一起，有时可能就是小确幸的快乐与收获。做你特别想做、善于做而且做起来痛快淋漓的事情，就一定能够得到幸福

开心的工作：伪命题还是真追求？

阅读提示

谈论工作时，能否在意开心？焦虑时，为什么而不安？职场人，能否拥有一份真正开心的工作？“开心”也已经被泛化解读为更广义的“理想工作状态”——伙伴、能力、努力、初心、价值感、愉悦感、收获感、创造力……职场人对于“开心的工作”的定义不尽相同，折射着他们对于理想生活状态的多重憧憬。

以超过6成的巨大优势位居第一，成为职场人继“社畜”之后的新自居。“后浪”“内卷”“工具人”“凡尔赛”分列二至五位。职场人对于自身处境的描述热词中，充满了戏谑与无奈。

从生活与工作平衡的角度来看，有些人坚持认为，“工作就是为了更好的生活，如果你连生活都没有了，奋斗有什么意义？”“钱还在，人没了，这样值得吗！”而另一种声音却认为，“工作就是为了更好的生活”，但是，“在本该奋斗的年纪为何要选择安逸？”“工作本身就不是为了开心，因为成长就是痛苦的。”

职场专家表示，随着新经济趋势的到来，新职业、新岗位以及新型的办公方式，会令职场生态更加多元。人才在地域和行业间流动，不仅会激发经济活力，也会令职场规则更加趋善。对于企业来说，追求创新和高效的同时，也会更加关注给予“打工人”更完善的保障和福利，更加重视职场人的价值感和获得感，工作和开心兼容的一天也许更近了。

什么样的工作是开心的？

世界上真的有“开心的工作”吗？网上参与调查的网友，有近46%的小伙伴认定“一定有”开心的工作。

对于“开心的工作”的存在，众说纷纭。有人认为生活简单就好，有的赞成“开心”可以为金钱所创作，有的认同部分开心工作的存在，还有的年轻人抱着一种“彼岸”的态

度；世界上有开心的工作，只是不是自己的这份罢了。

一位出租车司机表示，每天的工作也就是跑车跑，吃着几块钱的早餐，看着不同人奔奔波波，挺快乐的。“生活嘛，简单就好！”

“你开心了，工作才会开心，说到底是个心态问题。”王潇是一位中学小科老师，“没有什么业务压力，赚的不多不少，寒暑假两个带薪长假，虽然不富裕，也没多大成就，但是很适合自己，挺开心的。”

面对工作，年轻人的情绪总是非常复杂的。一方面，敬业、理想、贡献这样的传统价值观开始受到他们的挑战；另一方面，“总觉得自己做的没有价值”又透露着他们对于工作始终保有金钱之外的更多追求。他们厌恶“拼命争出头”的厚黑学，却也无法避免为“30岁职场半坡”的现实而焦虑不安。

当我们谈论起职业时，相比于及时充沛的情绪满足，“开心工作”明显属于被“延迟满足”的那一类。“开心”也已经被泛化解读为更广义的“理想工作状态”——伙伴、能力、努力、初心、价值感、愉悦感、收获感、创造力……职场人对于“开心的工作”的定义不尽相同，折射着他们对于理想生活状态的憧憬。

正如100个人眼中就有100个哈姆雷特一样，100个职场人心中，也必然会有100种“开心”，这种开心，也许是一个同事、一件物品、一个共同成长的时刻、一点工作之外的氛围……

价值感和获得感是开心的前提

“工作给予人的价值感和获得感能够完胜过程中的不开心。”周华是一家国企任技术总监，每一次研制出新的科研成果都让他无比幸福。尽管过程中，他无法回家看望孩子、几天几夜不眠不休地连轴转，但这些在巨大的成就感面前都不值一提。

专家认为，价值感和获得感是开心的前提。据统计，2021年职场人最大的新年愿望是加薪（45.5%）；随后是升职（16.6%）、换工作（16.3%）、创业（15.0%）。

这也解释了，为何工作时间长、强度大，但互联网仍对职场人有巨大的吸引力。调研显示，互联网业连续多年稳居毕业生热衷去向行业首位，36%的受访者希望进入不断造富、百万年薪的互联网行业。

“很多时候我们认为以爽就是意义，就是开心，就是幸福，其实这是不对的。为什么呢？比如一个大胖子看见桌上的美味佳肴，肯定也流口水，也很爽，但他当想到自己已经250斤了，这个时候爽的感觉就没有了，一点快乐都没有了。所以我们可以看到，人对愉悦的体验，是来自对意义的分析，意义是很重要的。”心理学家彭凯平认为，“幸福是有结果的，是能够看得见、摸得着、抓得住的，是对人有好处的。很多人把成就理解为特别伟大的成就，其实任何时候你觉得自己得到了应该做到的事情，这就是成就感。成就感不必和伟大联系在一起，有时可能就是小确幸的快乐与收获。做你特别想做，善于做而且做起来痛快淋漓的事情，你一定能够得到幸福的。”

“人的精力是有限的，与其把精力耗费在犹豫、怀疑、纠结、后悔中，不如把精力汇聚成决心，全部灌注到你热爱的事业上，让工作变得开心。如此，便可不负韶华、不枉此生。”周华说。

G 心路

读者来问

您好，去年的最后一天，我把之前做的2020年年度计划拿出来逐一对照检查，结果，只有每天步行5000步基本实现，其他满满一页纸的计划全部落空了。新的一年开始了，工作、生活，都有新的期待，可是我实在不敢再制订新年计划了，害怕年底的时候又一次失望。可是不定又有点不甘心，总觉得少了什么。您说我该怎么办呢？ 山东 程铮

专家心解

程铮你好：

你的经历和感受很有代表性，是很多人都经历过的。计划落空的原因大概是人们会把“新年计划”写成“新年愿望清单”，那些不够具体的目标在落笔时“踌躇满志”，执行起来却是“难上加难”。会做计划，会拆解目标，根据自己的行为习惯循序渐进，及时跟进调整，才能不让计划落空。

研究表明，80%的新年计划到当年2月份就会失败。人们之所以没有成功，很大程度上是因为目标太大，总想着“一步登天”。宏大的计划往往会产生违反直觉的效果，最终无所作为。与其设定永远不会实现的远大目标，不如循序渐进，但永远不要停止前进。

培养好习惯也要慢慢来。如果你以前每天只喝一杯水，不要一下子增加到一天喝2升水。相反，你可以先试着每天喝两杯，慢慢地增加这个数量。例如，你可以在你的盘子里加一份蔬菜，在跑步机上多跑一分钟，每天晚上多读一页书。选择一些你急需的好习惯，慢慢地增加你用来培养好习惯的时间。当你觉得它已经成为你的习惯时，就可以开始着手培养下一个啦。

良好的时间管理意味着能够规划一个弹性的时间表，而不是一个完美的时间表。当你每周为某件事情安排一个时段时，只有在其他事情不出问题的情况下，你才会去完成这件事情。如果你还额外安排了一个备用时段，即便在一切并没有按计划行事的情况下，你也有机会把它当作首要任务去完成。在某件事上不花时间和花一些时间是有很大区别的。为了实现这一目的，你可以尝试对时间保持一定的悲观态度，即假设有些事情可能会出错，然后再做出相应的规划。这是一种聪明的日程规划策略，它同时也是一种聪明的生活心态。

每一年年初都是我们制订新年计划的高峰期，但是新的一年开始之际，你应该评估你的生活，建立自身愿景，消除心理障碍，优化时间安排，养成好的习惯，每天比昨天进步一点点，采取某种努力使你的成功十拿九稳。

毕竟我们无法决定自己的未来，我们只能决定自己的习惯，而正是这些习惯才决定了我们的未来。如果我们不创造和控制我们的环境，环境就会创造和控制我们。理智而聪明地制定计划吧，希望你今年的计划不会白做，加油！

吉林省志愿服务平台上线运行

本报讯（记者彭冰 通讯员柳姗姗）2020年12月31日，吉林省志愿服务平台在“吉事办”上正式开通。这是该省首个拥有独立主导权，兼具地方特色的志愿服务信息平台，它的开通使用，对吉林省志愿服务起到“倍增器”作用。

平台由“志愿者的加入”“团队注册”“加入项目”“加入团体”“新闻动态”“我的”“附近项目”等七大板块组成。吉林省委宣传部志愿服务指导处处长钟世久介绍，无论是个人还是组织，都可以注册参与志愿服务活动。公众只需在“吉事办”微信小程序的高频区点击进入“志愿服务”，就可一键注册成为志愿者，并根据用户地理位置推送5公里区域范围内的项目预告，相关志愿者组织、志愿服务新闻消息等内容。每一位注册的志愿者都拥有独立的志愿者编号和志愿者电子证书，同时可以查询积分、服务时长、参与过的项目内容等。平台是在全国志愿服务信息系统（吉林站）基础上开发的，两者之间数据链可互通、对接、共通，它能借助“吉事办”的大数据，解决志愿者登记繁琐、填报信息多的问题，极大地增加与志愿者的黏性。同时，服务对象可以很快找到自己需要的项目，实现与志愿者的方便有效对接。

“百姓茶堂”解决居民烦心事

本报讯（记者李波）一人一杯茶，交流、学习、议事……提起“百姓茶堂”，内蒙古鄂尔多斯市东胜区兴胜街道新园社区的居民们纷纷竖起大拇指。原来，社区的茶室“摇身一变”，成为辖区居民的“微型议事厅”，在这里既能免费喝茶，又能解决居民生活里的烦心事。

聊家常、讲知识、解矛盾、办实事——新园社区建立“多功能”的“百姓茶堂”并推行居民提案、网格议事、茶堂定事、联动办事、群众评事五步工作法，实现了从“为民做主”到“让民做主”的转变，真正使居民“自己的事自己说了算”。“对在茶堂上提出的问题，我们全部做好登记，做到件件回复，解决率达到90%。”新园社区网格员李凯说。为了不断提升居民文明素养，促进邻里和谐，新园社区在“百姓茶堂”创办了“有话好好说”项目，即网格联席会议成员党小组组长、业委会成员、物业公司、网格员、居民代表共同商讨议事，居民通过议事协商的方式实现自我管理、自我服务、自我教育、自我监督，真正做到小事不出茶堂，大事不出社区。同时，“百姓茶堂”还邀请相关老师、党员干部等讲授形势政策、国学、艺术等居民喜闻乐见的内容。

“幸福之家”提升员工幸福指数

本报讯 办好幸福食堂、拍摄《我和我的祖国》快闪、举办员工运动会……近年来，中铁置业西安公司把打造“幸福之家”作为提升员工幸福指数的重要举措，落实员工的政治、经济、文化权益。

该公司党委坚持把打造幸福之家与党建思想政治工作相互融合，渗透到生产经营、企业文化群团等工作之中，通过举办演讲比赛、大讲堂等形式，思想上解惑、文化上解渴、心理上解压，汇聚推动企业改革发展的强大正能量。去年以来以新中国成立70周年为契机，大力宣传企业发展成就和先进典型，编印了图文并茂的主题教育画册，营造凝心聚力促进发展、干事创业有奔头的先声氛围。公司从改善员工的生活和工作环境等小处着眼，认真做好员工健康体检、举办健康知识讲座，关心员工的身体和身心健康。公司认真落实《集体合同》、员工休假和民主管理等制度，维护员工的合法权益。“三助三让”、走谈访心活动，增强团队的凝聚力，营造了浓郁的“家”文化氛围。（彭华）



你执勤 我管饭

1月11日，汪新建（中）给社区执勤的工作人员送餐。汪新建和张琪琪夫妇生活在河北石家庄市玉兰苑小区，他们在小区门口开了一家餐厅，刚营业就遇到了疫情。现在，他们夫妻俩带着厨师和司机，为社区的工作人员免费提供盒饭，义务给邻居们跑腿买菜。 新华社记者 杨世亮 摄

一堂难忘的思政课

本报记者 李国

“热血澎湃，观看表演的时候眼眶一直都是湿润的。”去年底，观看完红岩精神的演出，重庆大二女生赵艺表示，红岩精神不只是口号空谈，它是坚贞不屈的意志，是牺牲、是奉献，是理解也是包容。作为一名新时代的大学生，应该把红岩精神传承和发扬出去，让大家都能记住革命先烈们的伟大牺牲，为祖国的发展共同努力。

“红岩精神蕴含的教育内涵非常丰厚，包括吃苦耐劳的乐观主义理念、救亡图存的无私奉献精神和巨大的道德教育作用，具有理想信念教育价值、爱国主义教育价值和道德情操教育价值。”重庆青年职院航空与汽车学院党总支副书记田静告诉记者，作为高校思政工作者，要在“三全育人”过程中全面强化思想政治教育，使大学生通过红岩精神形成爱国思想，保持顽强的奋斗精神；产生感恩的情感，建立远大的报国志向；积极参与社会主义建设事业，借助红岩精神准确判断自己的道德修养水平，恪守社会道德规范。在教书育人过程中真真正正将红岩精神深入师生骨髓，锤炼党性修养，坚定理想信念，筑牢党性根基，强化使命担当，传承红色基因，为社会主义事业培养合格建设者和可靠接班人。

相比企业以福利留人，横河工业社区党委在牵头各群团组织从丰富员工生活，帮助企业享受政策红利上寻求服务“破圈”。为响应疫情防控需要，社区党委以线上送服务为主要模式，推进惠企工作，如开展“互联网+法律咨询”，引进专业律师为企业开展实时线上咨询；“互联网+职工培训”，对接第三方培训机构，围绕企业需求和职工兴趣，定制课程清单，通过线上点单的形式，让职工随时随地都可以进行学习“充电”；“互联网+兜底服务”，立足网格包联的工作模式，随时接受春节开工企业反馈的“急难愁”事件，就地解决或流转上报智瞰大碶平台，撬动全域资源为企业生产保驾护航。（岳瑛）

如何把革命故事搬上舞台？如何让久远的党史走进新时代？如何让史料里的英雄站起来、动起来、活起来，还能被不熟悉那段历史的年轻人所接受？这些问题颇费思量。红岩革命故事展演依靠立意的高度、情感的温度、表演的张度圆满地回答了这些问题。演出源于史料，又不止于史料，既有历史又有现实，时空跨度大，场景切换快，收放自如。通过讲解、朗诵、舞台剧的交替使用，通过声光电的不断变化，让观众身临其境，强烈体验到历史与现实的交融、台上与台下的交融、艺术与课堂的交融。

“观看了这场特别的演出，思想很受震撼。面对大学生这个群体，通过讲述结合情景演绎的方式，把红岩精神做了生动的表达。舞台虽简，却产生了很大的情感张力，使得这次演出成为一堂非常成功的高校思政课。”重庆广电集团（总台）卫视和国际频道常务副总监刘学伟说，自己被里面几个隔空对话的故事所感动，也抑制不住流泪了，相信好多同学也都流泪了。要进一步强化代入感，这就需要整体提升我们的视听效果，包括声、画面、灯光、服化道等。要进一步强化现场互动感，让这堂课在心灵上没有舞台界限。这场展演其实已经有了许多可以强化的点，继续做将会产生更好的效果。

红岩革命故事展演利用了经典的革命故