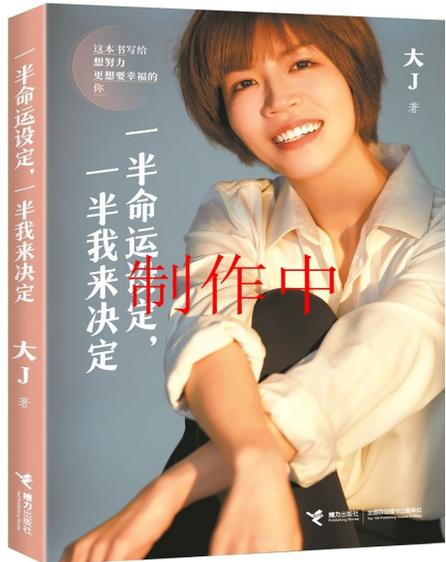


不可控的事情不纠结 可控的事情尽全力



从前途一片光明的公司高管,到陪伴早产女儿康复的全职妈妈;从需要他人给予力量的求助者,到500万粉丝的自媒体大V……命运不断给大J设置难题,她却用温柔而有韧性的坚持,重新主导了自己的人生。她是大J,她和女儿小D的真实经历《我们这一年》网站阅读量达到2亿。她出版的育儿类图书全网销量300万册。而新书《一半命运设定,一半我来决定》一经上市,就登上了当当网新书热卖榜榜首。这是她第一次不是以育儿博主的身份,而是以大J的身份来讲述她的真实经历,揭示自己光鲜标签下的迷茫、胶着、纠结、焦虑,以及她选择的“尽全力,不后悔”的人生。

“一半一半”思维应对职场和家庭问题

不管是在新作中,还是面对读者,她都非常坦诚地“暴露”自己曾经的绝望、焦虑和失意,同时也毫无保留地分享了她逆袭命运的成功秘籍:接受命运不可掌控的一半,不在其中纠结内耗,全力以赴去争取可掌控的一半,用“一半一半”的积极思维实现事业提升、心态自洽的幸福人生。

2006年本科毕业的她进入一家世界500强公司成为一名管理培训生,后来,顺利通过选拔成为市场部经理。之后,成为当时公司最年轻的女性经理被外派。而此时,她的人生轨迹却突然发生变化——女儿28周早产且患有脑损伤。于是,她选择成为一名全职妈妈。机缘巧合之下,她走上了亲子教育博主之路。

大J坦白自己曾陷入过无休止的追问,但是她很快意识到日夜哭泣并不能改变任何结果。

经历人生百味,回到四季三餐

古往今来,懂吃会吃的人比比皆是,懂吃会吃的还会写的人也不少,其中大家耳熟能详的有清代的袁枚、曹雪芹,近现代的唐鲁孙、梁实秋、汪曾祺、高阳等。这些写美食的文字,有的专注于厨艺的精细,有的专注于氛围的吸引,常常让人食指大动、口舌生津。

有人曾问《舌尖上的中国》的总导演陈晓卿,怎样才能把美食拍得如此诱人?他说,除了一些电视技巧之外,“拍摄《舌尖上的中国》,就是在努力地往汪老的方向上靠。在经历了人生百味之后,回到日常的四季三餐,能够这样简朴、平淡,才是最动人的。”

经历人生百味,回到四季三餐,简朴平淡最动人。这正是汪曾祺美食文字的魅力所在。也是《肉食者不鄙:汪曾祺谈吃大全》这本书的精髓。

翻遍这本书,没有见到任何名贵食材,有的都是家常小菜、寻常小吃,却让人唇齿生香念念不忘。这是因为,一来汪老是真爱吃,几乎没有他不吃的东西,对吃充满好奇和热情,有孩童一般的清澈;二来,在他心里,吃喝就是一种文化。所以他认为“肉食者不鄙”。谈起食物背后的历史掌故、风土人情、诗词歌赋,他都如数家珍。发自内心的热爱和深厚的文化素养,二者自然流

于是她开始只专注自己可控的事情——陪伴并确认女儿每一次的康复训练是否到位。不瞻前顾后,也不关注即时效果。在这样的心态下,经历1000多天的康复训练,大J和女儿小D共同实现了医学界的奇迹。正是因为这段经历,大J建立了一种非常积极的“一半一半”思维方式——不可控的事情不纠结,可控的事情尽全力。

关于职场,可以用“一半一半”思维避免自己陷入内耗。大J说:“工作中不可改变的一半,是硬性要求的任务,但可以努力改变的一半就是可以想办法把有限的精力放在最关键的部分,最终身心健康地完成工作。”大J强调,在普遍焦虑的职场,拥有“平稳心态”的打工人不仅能承担更重要的工作,也能获得更多的晋升机会。

关于家庭,大J认为也可以用“一半一半”思维,我们需要接受的一半是每个人都有发泄情绪的需要,要允许伴侣表达出他的不满或者失望。但是发泄情绪和解决问题是完全不同的目的。我们需要掌控的一半就是主动找到解决各自“不满”的方案。想清楚这一点,很多伤害性大却完全无济于事的争吵在苗头时期就能够被“掐灭”。这也是大J无论是全职妈妈还是创业者时,都能保持家庭幸福稳定的方法。

建议大学生要积累自己的“品牌故事”

作为一个二本院校的毕业生,大J靠自己的努力一路逆袭。被问及最想对现在的大学生说些什么?大J表示:“我当初进外企做管培生时,同期进去的都是名校毕业生。我也问过HR,‘为什么选中我?’他回答说:‘因为你的学习能力特别强。’我以前做过前台,不管是做什么工作,我都把这份工作做到最好,然后不断提升自己。如果跟现在的大学生建议的话,我的第一个建议依然是:接受不能改变的,关注自己能影响和改变的。因为大环境,作为个人往往没办法把控,尤其AI出现后,人类很多路径也发生改变。永远不要看不起小事情,把自己能做的小事做好,自己能不能在这些小事上让自己增值一点点?这其实也是在积累好的履历。我开始的工作是前台,但没有低级的工作,只有低级的工作态度。第二个建议是,大学生要积累自己的‘品牌故事’。很多大学毕业生面试时往往觉得自己做的都是小事,不好意思说这些。但其实不要顾虑这些,我自己以前应聘外企时,做的也都是小事,但在这些小事里体现了我可迁移的能力,比如,我会告诉面试官,我虽然做前台,但是我会调动所有前台工作人员的积极性,我做了哪些这方面的工作。我做制单员时,可以从中发现问题,优化流程。在这些小事里发掘自己可迁移的能力,并形成自己的‘品牌故事’。这个是需要练习的,我书里也写了很多这方面的例子。” (孙璐)



扫码关注,快捷投稿

好书推荐

《中华文化十五讲》

冯天瑜 著
长江文艺出版社



本书汇集了冯天瑜先生的学术成果精粹。书中全面概述了中华文化的奠基、人文传统的特质、中华文化发展的基础与脉络等宏观问题,立意深远,内容翔实。该书以宏大的构思、丰富的内容,描绘出中华文化源远流长又多姿多彩的生动画卷,全景展现了中华文化的生成机制和现代转型的发展进程。

《银骆驼》

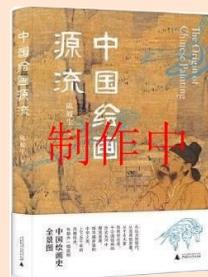
赵华 著
万卷出版公司



国家出版基金项目
和“十四五”国家重点图书出版规划项目、长篇儿童小说《银骆驼》,以主人公汉族男孩浩博和蒙古族老牧民拉克申在戈壁滩的相遇为开篇,回顾了尘封已久的军民共建航天基地的往事,也揭开了拉克申长年累月带着白骆驼在戈壁滩上寻找“银骆驼”的秘密。

《中国绘画源流》

陈履生 著
广西师范大学出版社



作者从远古到现代,从流派到思潮,从画家到作品,于中国绘画的历史长河中溯流追源,用简明生动的语言描绘了中国绘画艺术曲折而丰富的历史发展进程,并配以200多幅传世经典之作的高清图片,将绵延万年的风雅传承,勾勒为一幅中国绘画史全景图。

《我谨以此对抗孤独》

史铁生、汪曾祺等
光明日报出版社



本书收录了史铁生、汪曾祺、季羨林、梁实秋、丰子恺、林徽因等14位知名作家的散文作品。作家们在书中谈闲暇、谈美食、谈草木、谈世间、谈远方、谈亲朋、谈生活、谈人生、谈哲理,他们的体验和感悟将让读者收获内心的治愈和感动。