衡阳日报社主办
衡阳晚报编辑部出版
国内统一连续出版物号 CN43—0045

衡阳晚报 周末

衡阳全投索 www.hyqss.cn | 2019年1月5、6日 合刊 | 农历戊戌年 十一月三十 十二月初一 | 订报热线：0734 8223670 广告热线：0734 8243140 | 第5657期（总第6542期） | 今日8版

周农莅衡开展送温暖活动

将党和政府的温暖送到困难职工心坎上

邓群策参加

详见02版

6000多名普查员投身“大国体检”

第四次全国经济普查工作在我市全面铺开

详见02版

南岳云海奇观美成中国水墨画

详见05版

拾金不昧已成道德自觉

近年来，南岳“传奇旅游”的工作人员拾金不昧近千次，金额达291万元

详见02版

随着生态环境的改善——

祁东衡东山区可见野猪出没

详见03版

新观察

湖南新闻奖名专栏

转换心态，所有的枯燥中都可找到快乐

林新华

做一件事情，处一种环境，有枯燥，也有快乐。

在你的心中，是感觉枯燥呢？还是感觉快乐呢？

这既有事情本身带来的直接感觉，也有心态不同带来的间接感受。如果说真正决定你的感受是枯燥亦或快乐，更多的则是来自于自己关注的视角。

如果有一个好视角，所有的枯燥里其实都是可以找到快乐的。

为了节约资金，妻子从网上买来了一个组装式衣柜，我们利用周末晚上来组装，打开一看，小小的不锈钢管有几十根，各种塑胶接头更多，还有一些其它配件。我是一个学理工科出身的，而且当过煤矿的技术员，做过许多细致繁琐的技术活，对于这样的组装工作，倒没有什么难度，只是觉得有些枯燥。毕竟这些小配件要一一对接，时间就有些长。从晚上7点做到了快9点，当教师的妻子看到我有些缺乏耐心渐渐烦躁了。这时，她的一句话，让我突然转换了心情。

妻子说，我们组装一个小衣柜就觉得累，想一想孩子们其实很了不起，他们组装一个积木件，从早到晚都乐此不疲。

的确，无论是组装积木，还是组装机器人……再多的木块、零件，再长的时间，只要能组装成型，无论是过程还是结果，他们都是快乐的。

组装一个衣柜和组装一个积木件、机器人，他们不是同样的工作吗？

为什么孩子是快乐着在做，而我却觉得如此枯燥呢？

我们为何不用快乐的心情去做呢？为何不能从组装中找到快乐呢？

妻子的话，让我迅速从把组装衣柜的事当成负担，转换成玩的角度来对待。

角度变了，心情也瞬间切换到愉快。

很快，衣柜组装好了。看着崭新的衣柜，看着妻子把堆放在外面的衣服一一收藏到衣柜里，忙了两个多小时的我，犹如一个堆积木成型的孩子，感到的是一份成就带来的幸福，而组装的过程，也是一种从枯燥到快乐的切换。

把生活中的枯燥变成快乐，其实不是难事。毕竟生活本身的快乐多于枯燥。

我们很不容易的是，从工作中找到枯燥与快乐的切换点。

因为许多工作是在日复一日年复一年中，周而复始地重复着，的确最容易让人厌倦，感到枯燥。

就连浪漫的歌德都说过：“一个有真正大才能的人会在工作过程中感到最高度的快乐。”

曾经看到一个故事，有三个人参与一座教堂的建设。这三个人做的都是同样一件事：搬砖。搬砖是个苦力活，在外人看来，不只是枯燥，更多一份艰辛。面对这份工作，三个人却表现了不同的态度：一个人感叹工作的艰辛，觉得实在是太苦了；另一个人觉得无奈，他不喜欢这项工作，但为了生计不得不干，虽然不觉得多么苦，但是觉得很单调枯燥；只有第三个人觉得很幸福，在他看来，他不是每天在搬砖，而是为美丽而神圣的建筑在添砖加瓦，他想如果建好了，可以为许多人服务，这是一件很美好的事情，因此他是带着愉悦的心情在工作。

的确，“快乐不在于事情，而在于我们自己。”德国作曲家、著名的浪漫主义音乐大师理查德·瓦格纳的这个观点没错。

无论是在生活中去寻找快乐，还是在工作中去发现快乐，关键在于看事情的角度，从而带来的心态转换。

任何一个人都希望快乐地生活和工作。

一个人如果保持快乐，你就会生活得幸福，工作也会干得好，事业就更易于成功，同时还有利于身心健康。

因此，连原苏联作家高尔基都称赞：“快乐，是人生中最伟大的事！”

虽然快乐被誉为“人生中最伟大的事”，但是快乐并不难于发现和寻觅，难的是我们是否以热爱的视角去看待它们。

只要我们以热爱的角度去对待生活、看待工作，我们生活和工作中的枯燥就会转换成快乐。

正如列夫·托尔斯泰说的：“当我们爱别人的时候，生活是美好、快乐的。

同样，当我们爱工作的时候，工作也是美好、快乐的。

生活快乐、工作快乐，这就是至善人生。

至爱的角度，才能感知到快乐的工作和生活，才能拥有至善的人生。

欢迎关注公众号
阅评更多好文章

本报地址：衡阳市高新技术开发区天台路33号 邮发代号41—33 邮编：421001 定价：每年228元 每月19.00元 广告经营许可证：衡广登字第0002号 印刷：衡阳日报社印刷厂