



## 認真生活

2012-04-08 記者 蔡雯琪 文



在未來的日子裡，大學畢業後極可能需要尋找一份工作，而那份工作又有很大的比例會遠離自己的家鄉，因此正值二十幾歲的青春年華，就必須學會自己獨立生活在大城市裡。



都市提供許多年輕人求職的機會，但同時也代表著人力市場的競爭。

(圖片來源/FWA Photo Website)

### 其實不是這麼想「工作」

突然發覺「工作」這件事情離我越來越近，大學生活眨眼間只剩下一年多就要畢業，且最近親朋好友遇到我的時候，最常詢問的問題就是：「那你以後要從事哪方面的工作呀？」而通常我的回答都是：「喔，我還不確定吧！」一方面是因為講了之後，又沒有走向那個領域覺得有些尷尬，另外則是認為這個答案連我自己都不清楚了，該怎麼回答？

這學期正在修習「喀報」這門課的時候，深深感受到在媒體業工作實在不是一件容易的事。覺得自己未來的工作和生活或許就如同般運作，必須想辦法計畫完善的內容、匆匆忙忙趕上交稿期限、為自己寫出來的作品負責，以及接受大眾的評論。最不習慣的就是在約訪受訪者的時候，就算自己再怎麼不喜歡與陌生人談心，還是得要想辦法問到可以使用的資訊，並微笑著說「謝謝您接受我的採訪喔！」這過程中充滿忙碌奔波與小小挫折，但其實最終還是能夠獲得一些有價值的想法和態度。

這樣的工作投入了許多時間，同時期望它可以產出很好的結果，所以在無形中增加了一些壓力，常常在騎機車、坐客運和搭公車的時候，一邊思考著本週的喀報到底該寫些什麼？或是這禮拜去看個電影、休憩身心，在當下就會立即想到：「好像可以順便發影評，那我就選這一部跟我主題有關的電影看好了！」諸如此類的情形，在日常生活中輪番上演，這時腦中不禁出現一個疑問：「這該不會是工作和生活的最佳結合吧！」

在我認為辛苦工作所付出的代價將會帶來成功的果實，然而這件事情是否真能如願達成，有時成果不一定會跟隨用功的比例上升，而需要保留部分空間重新思考與調整。當全心投身工作時，似乎就會漸漸忘了悠閒時刻，該想些什麼或做些什麼。例如：最近抽出一些時間喝下午茶或出門遊玩的當下，就會開始擔心接下來一週的行程，與朋友聊天到後來的話題，就會轉向未來出路等等嚴肅的討論。

然而要是自己現在放鬆、放空、做一些無意義的事情，就會跟不上那一群正在努力上進的人們。（這一年中最常聽到長輩告誡我的話為，現在大陸學生越來越努力了，台灣學生要上進一點才不會喪失競爭力啊！），因此，應該去看看書充實知識或是研讀英文增進語文能力等等，使得有許多無以名狀的要求和壓力接踵而至。

「生活」是怎麼一回事

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

媒體歷屆廣告

### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

如果一個人做任何事情都必須達到完美，並花了自己95%的時間在工作上面，在我想像之下的情境，日常生活就會充滿著工作和酬勞。或許該多花一些時間認真生活，想一想這些工作是否是自己想要做的，或者只是因為要提升自己競爭力而必須完成的事情，甚至執著於各方面要比別人出色的心態。從小時候開始的求學生涯、家庭背景與社會位階裡，不知不覺就會拿來與其他人比較，比較外表、資質、能力和學歷，把認同感建立在與他人的比較中，而沒有找出屬於自己最有把握、最在意的事情，以及最適當的生活方式。



當與別人過度比較的時候，常會讓自己陷入如同走在繩索一般的壓力與困難。

(圖片來源/FWA Photo Website)

## 調和工作與生活的比例

我想生活比努力工作要來得重要，像是健康飲食、培養興趣等，而其中與家人的相聚時光更不是為了工作能夠犧牲的事項，尤其畢業之後要在北部地區工作，就沒有更多機會可以陪陪家人了。在疲憊、行程擠滿的一天過後，最期待的就是回到家，坐在沙發上、吃著營養又熱呼呼的晚餐和新鮮的水果，我想這就是隔天可以繼續工作的動力。

認真思考比追求工作成就感還要更重要的事情，休閒生活或許是工作的動力來源，也會讓日子不再變得枯燥與乏味，做想從事的工作而不是盡其所能地埋首工作，因為只有做想做的事情時，才會費盡心思地完成它。我想現代社會越來越高科技，使得面對電腦的時間越來越長，就連平常的休息時間也要玩平板電腦的小遊戲，所以要不時提醒自己，盡量減少面對螢幕的工作，多多走出戶外或短暫的旅遊，甚至脫離一下工作的環境也好，讓效率提高、不拘泥於鑽牛角尖的小事。



學習把握時間好好休憩，為生活注入動力。(圖片來源/Flicker)

在媒體描述下的上班族生活總是忙碌辛苦，進入媒體業後可能又要時常熬夜加班，而飲食不正常與肩頸肌肉酸痛也是許多工作者的通病，但總的來說，對於未來生活也不需要太過度徬徨與恐慌，要試著從現在開始好好學習如何分配工作與生活，找到最適合自己的平衡點、照顧好身體，並且三不五時關心家人朋友，珍惜與他們在一起的時光，更要好好賺錢並在工作中找到自己的興趣，尋找未來日子的價值與重心，說說當然容易但做起來困難，加油吧！



## 那些年 爸爸與芭樂的回憶

在阿爸生日那天，摳摳憶起爸爸與芭樂的故事。

## 橙色的季節 唯美「柿」界



新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

[關於喀報](#) [聯絡我們](#)

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0