



忙并快乐着

刘凌冰，管理学博士，东北财经大学会计学院副教授，中国内部控制研究中心副主任，中国会计学会会计信息化专业委员会委员，东北暨内蒙古地区高校会计学教师联合会常务副秘书长。

看到很多人写文章谈快乐工作、快乐生活，引发我的思考。究竟什么是快乐，如何寻找快乐，每个人的解读似乎都有不同，每个人获取快乐的途径也千差万别。德国哲学家康德认为：“所谓快乐，就是我们的需求得到了满足。”正因为大家的需求迥然不同，因此所谓的“满足”也就大相径庭了。今天，我也谈谈自己的快乐。

首先，我觉得，要想让自己快乐，就要明白一个事实，那就是“每个人都有烦恼”。但是，有烦恼的人不等于不快乐。比如，我最大的烦恼就是：总感觉时间不够用。大概很多人都和我有同样的感受：常常在深夜不得不去睡觉的时候，还有很多事情没有处理完；常常在周末看着别人在“朋友圈”里晒休闲和娱乐，自己却在办公室加班；常常感叹“要是一天有四十八个小时该有多好啊”！但是，转念想想，之所以有这样的烦恼，是因为自己“被需要”——学生需要、家人需要、上级需要、同事需要、朋友需要——这种被人需要、被人依赖的感觉，这种自己拥有强大力量和自信的感觉，不正是我快乐的源泉吗？所以，每当忙得不可开交的时候，我会对自己

说：“珍惜这被需要的感觉吧！”

其次，要想让自己快乐，就要懂得一个道理，那就是没有人是完美的。但是，不完美并不妨碍一个人成为多数人眼中的“好人”。著名心理学家巴达斯曾说过：“人类今天最基本及最深切的心理需要是什么？那就是爱，不限于男与女之间的爱。”所以，在心理学家看来，有爱的人永远是快乐的。我理解所谓“有爱的人”，既包括有人爱自己，也包括有人和事情可以让自己去爱。那些失去快乐的人，可能既没有感觉到别人的爱，也没有发现值得爱的人和事。至于我，有人爱我，比如我的家人。我也有很多值得爱的人，包括我的学生，我爱他们如爱自己的孩子，因为他们大多是独生子女，可以说每一个人代表的是整个家庭，他们的幸福是全家人的幸福和希望。我爱我的工作，享受在讲台上“侃侃而谈”的时光，享受在科学研究中不断挑战自我极限、追求真理的激情岁月。说到科学研究，很多同行都觉得这是一个充满寂寞与艰辛的工作：海量的文献阅读，不断地否定，永无止境地创新，你永远不知道下一步将走到哪里，永远不能保证目标能否实现，永远在不断的“推翻”与“建立”中循环往复。我觉得，科研工作最像跳高运动，这项工作的本质就是超越自己和别人，不断地创造“新高”，直到无力再超越。在此，我也有一句话与看到这篇小文的同行们共勉：科学研究中没有终点，我们的目标就是享

受过程中的“惊心动魄”。

最后，谈谈我忙并快乐着的法宝——简单。“一切从简”，是我的快乐人生法则。

在生活中，我不追时尚，坚信简单的就是最美的，适合自己的就是最好的。家里房屋装修，采用现代简约风格；衣柜里，每个季节只有不超过五套但足以应付各种场合的衣服；朋友不多，一两个密友足矣；房子不大，两间小窝满装三口之家；不买车，每天步行上下班，顺便实现锻炼和保持身材的目标；在尊重他人的前提下尽可能有话直说，提高沟通效率……这就是我的简单生活。只有简单，才能为忙碌的生活“留白”，省出时间陪伴家人，留出精力亲近大自然。

在工作中，大概“简洁明快”是大家对我最深的印象。走路快、决定快、做事快，少闲聊、少绕弯子、少恭维。但是，唯有一样是不会省的，就是对同事的理解与尊重，无论他们来自哪个部门，从事哪项工作，无论他们年长还是年少。

如果要别人用一个词来描述我，我希望是“阳光”。做一个“阳光”女人，照亮自己的人生，温暖别人的世界。我相信，这个世界阳光多于阴霾，从积极的一面看事情，信任自己，也信任别人——这也是自信的来源。不需要用物质与美貌来肯定自己，用简单驾驭生活，才会拥有一个快乐的世界。我也相信“你相信什么，你就拥有什么”。

责任编辑 刘黎静