

## 在作业中探索自我

莫宇佳

南加州大学作业科学与作业治疗陈学部

我是南加州大学作业科学与作业治疗陈学部（Chan Division of Occupational Science and Occupational Therapy, University of Southern California）的一年级作业科学 PhD 学生。第一次接触到作业治疗的概念，是在本科的必修课程中，对于作业治疗的了解始于对治疗技术的学习，课程讲师将看似简单却蕴含着生活哲理的概念和模型传授于我，那时的自己并没有真切感受到与作业治疗的连接。本科毕业后，我选择在北京大学继续探索康复医学知识，所就读的项目是北京大学与南加州大学陈学部合作设计的作业治疗方向科研型硕士项目。我十分庆幸自己能够以探索学术的期待和心态开启作业治疗的系统学习。当不同分支、具有不同侧重的知识一点一点地拼凑起来，搭建出我脑海中的作业印象时，我在这样的过程中逐步获得了敏锐感知作业细微区别的能力，同时也把对作业意义的探索从单纯感受的层面转换到了有形的、有方法的、有动机的新视角。硕士毕业后我对作业治疗本质以及意义的探索热情不曾削减，很幸运地进入到了南加州大学的 PhD 项目中。在不同的文化背景下、不同的教育系统中，带着原有的作业治疗知识背景，建构起更加完整的专业认知。在 PhD 就读过程中我的导师 Dr. Pyatak，她带领慢病生活方式重塑实验室（Lifestyle Redesign for Chronic Condition Lab）开展理论构建与疗效研究，拓展着作业治疗和作业科学的学科边界，探索作业治疗在行为科学和预防医学中的应用价值。

我接受的教育一步步带领我走近和走进了真正的作业治疗与作业科学，同时也是作业的魅力吸引着我做出一个个选择迈向了这一迷人的学科。很难去判定哪一门作业治疗课程对我的影响最深刻，哪一个作业科学理论模型于我而言最具意义。但当我把这许多年学习作业治疗的经历、以及学习过程中发生在自己身上的变化总结回顾时，我最欣慰于作业治疗教会我的思维方式，于我而言，作业的意义是，它为我提供了一种看待、解读、和了解自己的新视角。

我逐渐成为了生活中的“作业体验家”，试着去体会自己在不同环境中不同作业活动下的状态，感受当作业活动以不同的顺序和形式组织搭建在一起时发生在我身上的变化。仍然可以回忆起有关作业体验的无数瞬间。

那是临近硕士毕业的最后几个月，每天睡醒后想到的就是待修改的文章、待填写的表格、待审核的材料……专注于各种各样的临期任务，尚没有感受到打破生活平衡的窒息与疲惫感，只是偶尔会发觉明显少了过往生活中的欢笑。终于有一天，在太阳落下前

的时间完成了一天的任务，我拿出了纸笔，想要趁着闲暇干些“闲事”。我坐在桌子前，傍晚的阳光斜斜地从窗户照进来落在面前的角落，阳光走过的路径上，可以看到几颗从空中慢慢下落的灰尘，反射出温柔的、区别于纯粹阳光的明亮。想到毕业，回忆起过去两年和项目同学一起经历的许多过往，生出想法要给每个同学写一句毕业寄语，希望能够用短小的文字描绘出我眼中的他们。就在这样难得空闲的时间里，安静温柔的落日余光中，脑中追忆着对每个同学的印象，手下书写着精致的小字，不知不觉便过去了两个小时，也不觉地湿润了眼角。

突然发现了作业的意义。悄无声息的泪水并非因为当下所做的事让我痛苦或难过，而是当下的自己真真切切从正在做的事情中感受到了那段生活里默默远离和缺失的美好。自那以后，我有意识地在忙碌中安排一些慢慢的、空空的事情，将节奏不同的作业活动穿插安排在生活中，提醒自己在每一次体验中都充分地感受作业、感受自己。

有理由相信，是一项许久没有经历过的作业，让我终于意识到生活中难以发觉的空缺，让我重新建立起自己与自己、自己与生活的连接。作业的力量就在于，它带给我的是最真实的体验，它将我的思绪中那些游移不定、难以捉摸的部分撷取起来，清晰地展现给我，让我终于觉得对于自己又有了更深刻的认识。更令我着迷的，是作业与我互相交织难以言明的关系，我用充沛的生命力去创造和感知作业，同时正是这样一个对作业有着信赖和热爱的个体，又在作业中收获了崭新的生命力。作业就像是一个纯粹真诚同时充满新鲜感的好友，陪伴在我的身边，以出乎意料的形式为我充注能量，只要我足够仔细地关注和体验它，它就能够带给我惊喜。

