

## “我”与作业意义的故事

王咏诗 南加州大学

过去的一整个冬天，加州阴郁多雨，出行也不方便，我因此开始在家里思考各种“意义”，天气是让我思考的外在原因，那么思考的内在动力大概是生活方式和生活活动的改变——漫长的寒假有很多空闲，每天在家过着像钟一样准时重复的日子，重要的作业活动是日常自理（洗漱洗澡）、做饭、吃饭、运动、看书、弹琴、社交、偶尔外出采购、很少出门游玩……

是不是这样听起来已经感觉到无聊了？过了一阵子这样的生活，我也感受到日复一日重复的无聊，规律是规律，但开始在反复无聊中努力寻找些什么，解释些什么，这个时候，对意义的思考在这个冬天出现了。

这些年我一直在努力追求作业活动的多样性，因为乐于探索新鲜事物的天性，让我不甘于每天每个周期来来回回做一样的事情，于是近些年解锁了各种作业活动，包括弹吉他、健身。但进行新的作业活动久了，无聊也难免出现，于是又开始对于某一项作业活动的深入研究，比如，就算是大家认为最简单的吃饭，对于每个个体、每种文化来说也有丰富的意味。原本以为吃饭就像空气，非常自然，从未仔细思考过这件事，直到来到异国他乡，食材和生活方式发生巨大的变化，饮食结构、饮食方式也发生了巨大的变化，在家乡的很多年，我很自然地吃着家里的食物，有时也感觉厌倦，到北京上大学后，经历了一阵子热切尝试新食物的体验，饮食结构发生改变，体重波动也因此一定程度影响到了健康，读研后，健康意识的提升让我有意地选择自认为健康的食物，和朋友增加的社交也增加了一些外出就餐的机会，一起吃饭已经不局限于“吃饭”这个作业活动本身，而变成一种“联合作业活动”（co-occupation），最近在社区里实习，看了很多不一样文化背景的家庭，选择不一样的食物和就餐形式也能发现外界环境、与他人关系以及文化对于吃饭这个活动的影响，而人们对于吃饭这个事情的演绎，其实就融入了自己对于作业意义的解读。

对于我来说，每个稀松平常的作业活动都有很特别的意义，这些意义让我成为更真实的“我”，因为我通过这些作业活动向外界展示我的生活、我的内心、我的人格特质，也通过特别的作业活动，和他人建立联系、与外界交互，这是这些联系和交互，才让我更好地认识“我”。用专属于自己的方式去做这些作业活动，就是作业活动的意义所在，寻找这种意义的过程，也是我在探索自己的过程，也希望用作业治疗帮助人们探索自己、丰富内在，作业治疗师可以在这个过程中作为人们与外界的媒介，提供积极的反馈和支持，成全人们的健康和幸福——一种深入了解自己的身心幸福。

