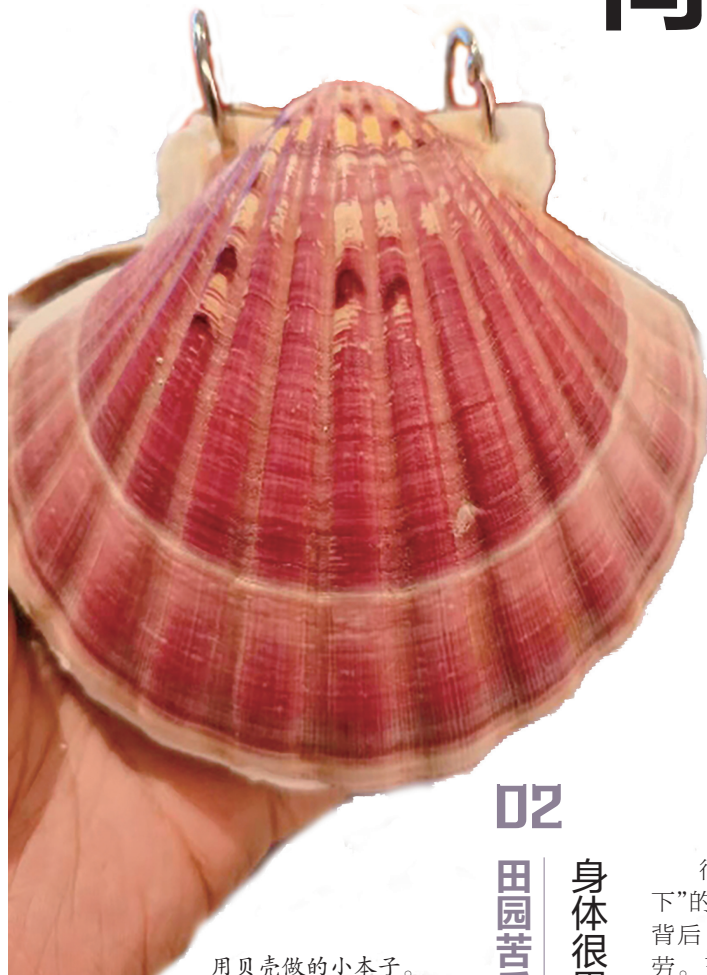


钟情海胆灯与葡萄园 向职场焦虑说再见

记者 吴璇
图片由受访者提供



用贝壳做的小本子。

01 逃离围城

十年前，郭晓雪进入广电网络营业厅，端上了旁人眼中安稳的“铁饭碗”。朝九晚五、五险一金、年终奖与福利补贴，这份工作满足了所有关于“稳定”的想象，却唯独困住了她的心。

职场里的人情往来、无形的PUA、重复枯燥的工作、充满负能量的环境，像一张密不透风的网。单位效益下滑后，抱怨与焦虑成了日常，没有正向反馈，没有价值感，只有机械的忙碌与精神内耗。“每天都在消耗，感觉一辈子就要这样过下去了”，那段时间，她被压抑得喘不过气，心理上的疲惫，远胜过身体的劳累。

作为独生子女，她与丈夫要承担四位老人的养老，还要兼顾孩子的成长。孩子的学习辅导、心理健康，老人的体力不支，让她更清楚，安稳的工作无法兼顾家庭，而内耗的职场，更让她失去了生活的底气。2023年，她毅然辞职，“逃离”了她窒息的环境。

幸运的是，父母在永宁玉泉营有一片葡萄园，种着酿酒葡萄与玫瑰香，这个葡萄园，成了她最坚实的退路。她一头扎进田间，成了一名新农人。

02 田园苦乐

身体很累，心却很轻

很多人羡慕“采菊东篱下”的田园生活，却不知诗意背后，是实打实的体力与辛劳。玉泉营的葡萄园里，夏日酷暑、冬日寒风，剪枝、施肥、采摘、搬运，每一项都是重体力活。“我爸我妈是主力，我虽然不如他们能干，但也在其中收获了乐趣。”郭晓雪笑着说。

种葡萄时身体的疲惫，却换来了心灵的彻底放松。没有职场的勾心斗角，没有复杂的人际关系，“身体很累，心里却很轻”，这是她对田园生活最真实的感受。汗水浸湿衣衫，泥土粘在手上，焦虑与烦躁却在劳作中慢慢消散，长期紧绷的神经，终于得以舒展。

种葡萄的收入，远不及

03 旅途美好

从海边捡来的海胆壳，化作指尖温柔

2023年辞职后，郭晓雪带着孩子开启了旅居生活，十月中旬赴海南，十一月中旬返程。从前上班，一年仅有5天年假，拼拼凑凑不过10天假期，如今时间自由，她终于能慢下来感受旅途的美好。

在海南的海滩上，她意外发现了被遗弃的海胆壳与贝壳。“当时我们蹲在海边，捡得脖子发酸、直不起腰，却依旧意犹未尽，大大小小捡回十几个海胆壳，还有满满一袋贝壳。”说起那段经历，她的眸子里依然是藏不住的兴奋。

回到家，她按照网上的方法，把贝壳用草酸浸泡，去除表层杂质，并用84消毒液清洗海胆壳，让它褪去棕黑的污渍，露出原本温润清透



海胆灯。

04 不被定义的人生

慢下来，也是一种勇敢

从职场白领到新农人，从朝九晚五到田园手工，郭晓雪的人生，从未被世俗的标准定义。

辞职后，她也尝试过重新找工作，却发现外面的工作大多单休、薪资低、不交社保，加班成常态，曾经嫌弃的广电工作，对比之下竟成了“香饽饽”。但她从未后悔，因为她知道，精神的自由，远比安稳的薪资更重要。

她还解锁了无数新技能：从前害怕开车，为了送葡萄，2024年考出驾照，如今能一天开八九个小时；从前独自带娃出门都忐忑，如今能一个人带着孩子、老人旅居广西、北海，甚至自由行泰国十几天，全程规划路线、订机票酒店，活成了自己的靠山。

“我不算手艺人，只是个生活爱好者”，郭晓雪这样说。但正是这份不刻意、不逐利的热爱，让她的日子充实而从容。



郭晓雪家的葡萄。



自己种的葡萄，自己酿成酒。