

痛快的选择,快乐的在场:当生活遇见纳瓦尔哲学

我们总在寻找痛快与快乐的秘诀,仿佛它们是藏在远方的宝藏。然而,纳瓦尔·拉维康特的哲学却揭示了一个反直觉的真理:最深刻的痛快和快乐并不来自追逐,而来自清醒地选择如何度过每一分钟。

纳瓦尔说:“幸福是一种选择,也是一种技能。”这句话照亮了痛快与快乐的本质——它们不是运气或环境的产物,而是内在状态的直接反映。

痛快在纳瓦尔哲学中找到最清晰的表达:以极度诚实的优先级判断,果断行动。他提出:“给自己的时间定个价,低于这个价格的事,坚决不做。”

当你拒绝一个消耗能量的会议,取消一个无意义的社交,关掉吞噬注意力的推送,

那种清爽就是痛快。纳瓦尔认为,现代人最珍贵的资产不是金钱,而是不被干扰的专注时间。每一次守住这段时间的果决,都带来建设性的痛快。

纳瓦尔描述自己的日常:“我可以坐在那里一整天,就只是看着一棵树。如果我能完全在那里,那就是幸福。”这种能力听起来简单,却也困难得真实——因为我们的大脑总在别处,在过去或未来,在比较与评判中。

练习快乐,就是练习在场:喝茶时只喝茶,走路时只走路,听人说话时只听不说话。这种简单不是空洞,而是深度——当我们停止把此刻当作达到下一个目的地的工具,此刻本身就变得完整而丰盛。

幸福作为基础设定:“不要把幸福延迟到

未来。幸福应该是你的默认状态。”快乐不是达到某个目标后的奖赏,而是你此刻就可以选择的背景音。

纳瓦尔提醒我们:“生命的意义就是体验此刻。”痛快与快乐的简单,正在于它们不要我们成为更好的人,而要求我们更完整地成为此刻的自己——果决地选择如何投入时间,全然地在场于所选之事。

当我们停止把生活分成“平凡的现在”和“辉煌的未来”,当我们学会在投资时间时果决痛快,在使用时间时专注快乐,复杂的世界便开始在简单的心面前变得清晰。这或许就是纳瓦尔哲学给予我们最珍贵的礼物:在必须面对复杂的世界里,过一种可以选择的简单生活。

文/东胜公司 高梦蕊

寒冷的冬月

冬天的牧场,显得格外的清冷。坐在牧场暖和的办公室里,除了偶尔能听到牛的叫声,还能听到透过窗户传来的呼呼的北风声,北风吹的院子里的树儿们轻摇着光秃秃的树干,然而地上的白雪丝毫不动,好像在与这寒风做抗争,坚守着这个季节独有的白。

今年的12月,是赛宝音牧场一个多批次、大批量售牛的月份。接到牧场赵经理的通知,就急急忙忙地赶过来牧场了,车子刚拐进牧场的院子,就看到了远处地磅上停着的拉牛车,牧场的工作人员与收牛方大声吆喝的声音,与杂乱的牛儿奔跑哞哞的叫声混合在一起,显得安静的牧场格外热闹。

过完磅的牛车,停在装牛的栅栏口,早就在栅栏小道排好队的牛儿们,呼着白气安安静静地守候在那里。先装着第二层的牛儿们,再装第一层的,这样的场景大家经历了无数次。大家配合默契,熟练的装着牛,很快大家就把牛车装满了。再一次的过磅称重,算出售价、打款、查账,一系列的操作完成后就愉快的结束了这次卖牛活动。

今年的牛市还不错,12月的牧场售卖了几百头大牛。寒冷的牧场飘落着雪花有些许的寒意,但是牧场人的心中却热乎乎的。

文/赛宝音牧场 柳秋迎

对企业文化中“过程与结果并重,绩效为主的评价哲学”的理解

“过程与结果并重,绩效为主”的绩效管理文化,既锚定了企业经营的核心目标,又筑牢了可持续发展的根基,是兼具务实性与长远性的管理智慧,深刻诠释了企业“求生存”与“谋长远”的辩证统一。

从企业本质来看,绩效是企业存续的重要生命线——收入、利润等结果性指标直接决定了企业能否在市场竞争中立足,因此“绩效为主”的导向无可动摇,它让所有管理动作、员工行为都聚焦于价值创造,避免脱离经营本质的形式主义,确保企业始终围绕核心目标前行。但这份对绩效的追求,绝非“唯结果论”的短视:没有扎实过程支撑的结果,可能是偶然的运气、投机的收益,甚至是以牺牲合规、口碑等为代价的短期获利,既无法复制,更会为企业埋下长期风险,绝非健康发展的企业所追求的价值。

“过程考核”的意义,正在于为绩效结果提供稳定、可持续的支撑。过程是结果的“因”,规范的流程、高效的执行、持续的优化,才能孕育出可复制、可放大的绩效“果”。当过程到位却结果不理想时,恰恰是企业查漏补缺的关键节点——通过拆解过程中的每一个环节,分析目标设定、资源匹配、执行效率等维度的

问题,既能及时纠偏优化,也能沉淀经验、提升团队能力,让每一次“不理想”都成为下一次成功的铺垫,实现从“过程优化”到“结果改善”的闭环。

这种文化背后,是企业对“当下成功”与“长期能力”的双重考量:它要求员工既要以绩效为导向,不回避经营责任;又要重视过程中的规范与成长,不投机取巧。对企业而言,这不仅能保障当前的经营成果,更能通过过程管控培育团队能力、夯实管理基础,让绩效增长从“偶然爆发”变为“必然结果”,最终实现企业的稳健发展与持续进阶。

绩效作为企业的核心追求,是检验一切工作价值的最终标尺——企业要生存、要发展,就必须以实实在在的收入、利润等成果为导向,这决定了绩效管理不能脱离经营本质,必须让“绩效优先”成为全体员工的行动共识。但这份对结果的执着,始终建立在对过程的敬畏之上:过程是结果的“地基”,没有规范的执行、严谨的管控、持续的优化,再美好的绩效目标也只是空中楼阁;而那些跳过合理过程、仅凭偶然因素达成的结果,既无法复制,更可能隐藏着合规风险、资源浪费等隐患,与企业长久发展的诉求背道而驰。

文/财务部 尹艺璇

清醒活着,是对生活最好的回应

纳瓦尔的人生智慧,从来不是悬浮的道理,而是能嵌入柴米油盐的生存准则。它像一把精准的筛子,帮助人们滤掉生活中的杂质,在取舍间找到自己的重心,在喧嚣中守住本心。这种不依附于文字的通透,让每个践行者都能活得更笃定。

曾经困在“既要又要”的焦虑里:既想深耕专业,又怕错过社交机会;既想陪伴家人,又放不下加班的“安全感”。直到被“矛盾的欲望是压力根源”的思考点醒,才学会主动做减法。推掉无意义的社交,把夜晚留给专业书籍;拒绝低效的合群,用独处时间打磨技能,这种聚焦让成长的轮廓愈发清晰。

对财富的认知也随之重构。从前把“勤能补拙”当信条,在重复劳动中消耗自己,却忽略了“杠杆才是财富放大器”的本质。如今我不

再满足于完成任务,而是思考如何让能力产生复利——把经验整理成可分享的方法,用线上输出放大价值。这种从“出售时间”到“创造资产”的转变,让努力有了更长远的意义。

更珍贵的是它教会我的幸福法则。不再盯着他人的成就自己产生焦虑,而是在细碎日常中感知温暖,我开始明白,幸福不是拥有多少,而是对“无法控制之事的漠不关心”,是接纳不完美的坦然。

这种哲学最动人的地方,是它的务实。不鼓吹速成,不渲染焦虑,只教人用长期主义对抗浮躁,用理性决策替代盲动。在这个充满不确定性的时代,它像一处安稳的锚点,让我在追逐中不迷失,在沉淀中积力量。带着这份清醒前行,每一步都走得踏实而从容。

文/行政人事部 景璐

简讯

12月25日上午,阿康公司安全科组织运行、安全、后勤、保障等部门管理人员开展安全制度专项考试。此次考试紧扣公司安全生产实际,内容涵盖安全生产法律法规、公司安全管理制度、作业安全规范、应急处置流程等核心要点。考试采用闭卷形式进行,全程严格监考、规范流程。

安全管理是企业发展的生命线,管理人员作为安全工作的核心推动者和落实者,其专业能力直接关系到公司安全生产形势的稳定。此次考试是公司推进安全管理规范化、常态化的重要举措。

阿康公司 王乐报道