

当我不再被工作定义！

5个普通人的价值感重建时刻



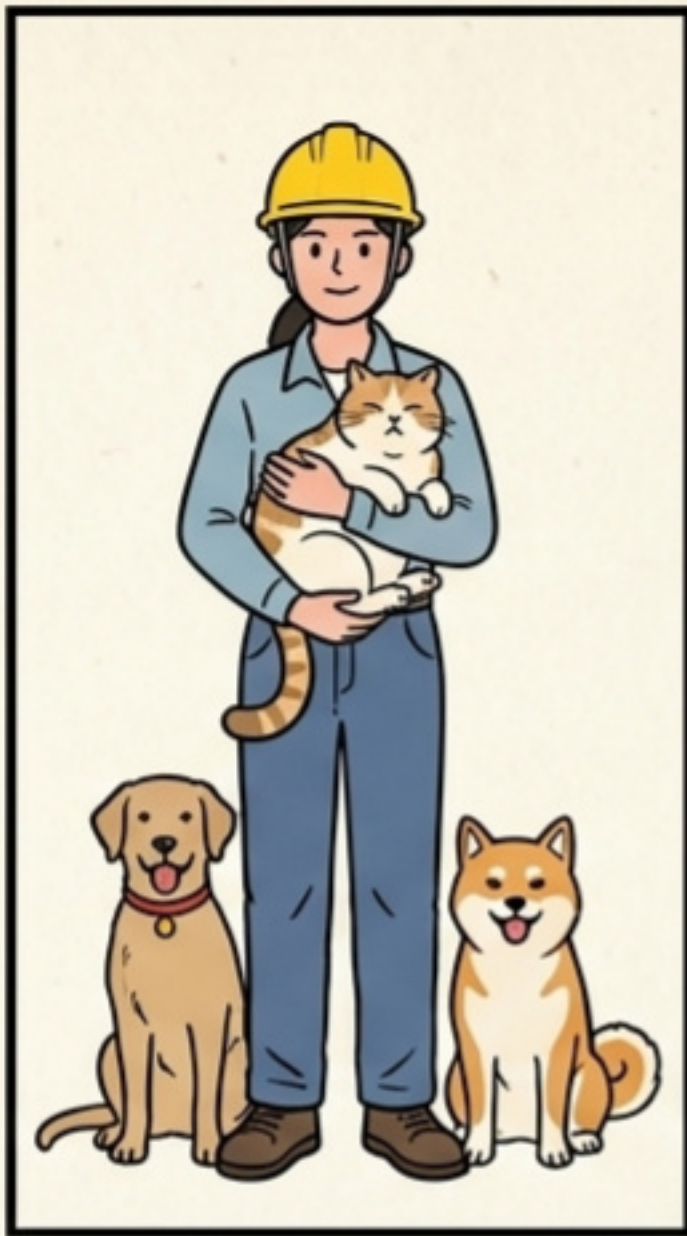
依据2026年5月8日播出原声逐字稿忠实呈现，无虚构演绎。

长期只用工作和收入理解自己，
会将“我是谁”的答案全盘交由外界评价。



“人生总有转弯时刻，
让我们意识到必须靠其他
事物来确认自我价值。”





小杨

影视剧编剧
新手妈妈
从京沪搬回河南新乡
家有八口（4猫1狗3人）。

313

央企建筑业打工人
动物救助者
家有2猫4狗（加1只猫外莱犬）
在成都买房安家。

小猫

审计/会计
曾深陷超30万网贷
极度渴望独立与体面
的女孩。

盖饭

2024届文科毕业生
互联网大厂女工
错失与外婆告别的年
轻人。

老李

餐饮业总经理
赴美留学生
攒下第一个100万
搬回山西与父母创业。

努力工作解决不了一切，很多时候只能解决医药费。



“我根本都不会想到‘白玉兰’这三个字……我想到的
一定是我跟家人在一起的
时光真的很好。”



放弃名利场的执念，回归纯粹的生命体验——看女儿完成
人生第一次翻身、听路边摊聊雪花酪，重新找实的感受力。

认清“多做多错，好人不该被欺负”的职场机制后，她将全部的爱与注意力转移。



通过收养流浪动物，结识同频伴侣，买房安家。她在照顾弱小生命的过程中，把从前那个缺爱、恐惧的小女孩，重新养了一遍。

“命运杀猪盘”——极度害怕欠人情被牵制，用网贷维持虚假的体面人设。

考研兼职难

花呗垫付

16万网贷

裸辞断裂

新公司拖欠工资

再陷14-15万深渊

“原来坦诚地说我不行，
并不会让爱消逝。”

解决方案：

1. 朋友借款
2. 求助母亲
3. 混合方案
4. 完全逾期自己还



放下虚假的面子，接纳自己的不完美。承认一个人解决不了问题，才是真正走出泥潭的第一步。

当人生唯一的支点绑定在“找工作”上，
其他重要的人和事都被挤到了边缘。

“原来工作日的午后也是如此的美好
……早知道会这样，我一定不会把所有
的价值都绑定在找工作上。”



前期：断联亲友，疯狂投简历。

转折：突然回乡，得知外婆胃癌晚期，
当晚离世。

觉醒：在殡仪馆用汉语言文学专业挑选
挽联。术后在西湖长椅上看落日。

一直在努力往前走，也一直在解决问题，
但这其中到底有多少是自己的主动选择？

惯性点单



升学规划师
选的专业

家中变故
断供

做外卖
月赚3000刀

上海餐饮
总经理

攒下
100万

“在拥有第一个20万时，
人生有了无数种以前
没有的可能性。”

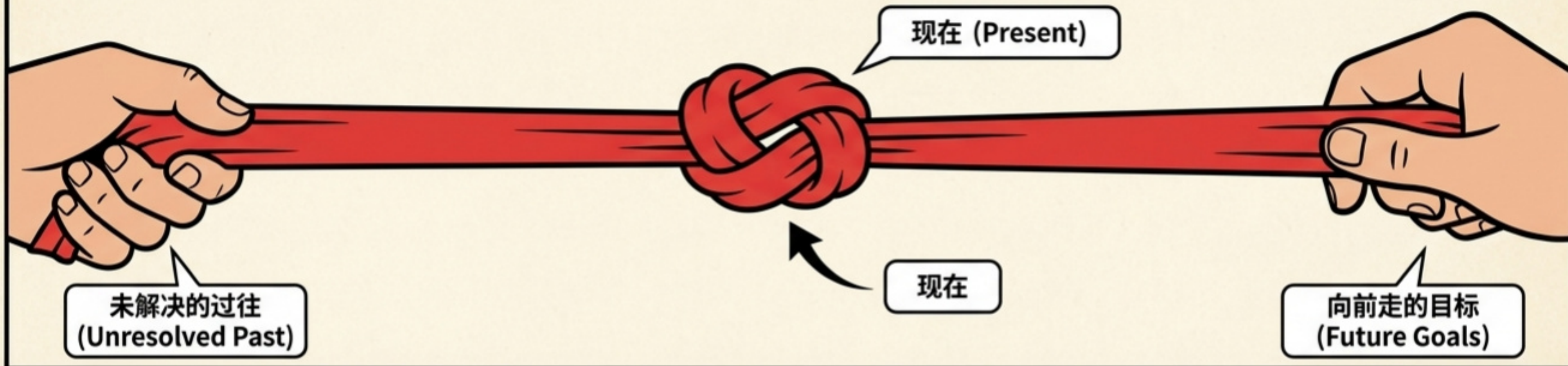
回山西与父母
创业并重新
认识彼此

用芒格逆向
思维排除不
想要的生活

价值观
冲突离职

老板
克扣工资

不要一直给自己“命运不公”的叙事，去解决过去的课题，改变对过往的认知，才能真正向前。



很多时候我们以为自己在选择，其实只是沿着摆在面前的菜单往下点。

MENU

家庭口味综合

惯性点单

公司设定的升职路径

社会期望（结婚生子赚大钱）

隐藏菜单： 宇宙的所有可能性



行动指南：

1. 走出去看完全部菜单
2. 确认你“足够想要”
(I really want it)
3. 大胆向宇宙点单

价值感不只来自被看见的结果，更来自我们在具体的生活与羁绊中，感受到自己与世界的真实连接。

人物	曾经的价值锚点	重大摧毁事件	重建后的价值来源
小杨	拿奖/做主桌 →	亲人生死/ 孕育新生命	→ 当下的陪伴与 真实的写作
313	职场多做多错 →	考核被打压险拿B-	→ 提供纯粹的爱/ 做一个好人
小猫	虚假的体面/ 不欠人情 →	借贷资金链断裂	→ 坦诚不完美/ 接纳亲密帮助
盖饭	唯一的Offer执念 →	外婆骤然离世	→ 多个生活支点 (家人/健康/自然)
老李	惯性路径/ 金钱数字 →	行业价值观冲突	→ 向内询问/ 勇敢主动选择

房产万事屋



下期预告：你最近一次关于房子的决定是什么？（买房、换房、退租背后的具体故事与心态变化）。



中国大类资产 投资2025年报



整理过去21年风险与收益数据。在投资菜单前看清风险，上【有知有行App】阅读评论，获“投资的常识”徽章。

**祝你在生活里有一个好胃口，在投资里也有一份更全面的菜单。
每周晚八点，小酒馆不见不散。**