

赵露思手撕前东家：这世上，没有一份工作值得你赔上命

这两天，多少人被赵露思的直播给惊到了。镜头前的她没了往日的甜美，哭诉着和老东家的种种纠葛，甚至直言“我不干了”。一场明星与经纪公司的解约风波，就这么赤裸裸地撕开在了大众面前。

抛开明星光环，这其实是一出现代职场的典型悲剧。它提醒着每一个打工人一个残酷的真相：当一份工作开始严重消耗你的健康、尊严和底线时，无论它看起来有多光鲜，你都应该认真考虑一件事——止损。



赵露思的微博

今天20:41 来自 iPhone 15 Pro Max

等到现在也没有等来任何沟通 前年愚蠢的续约还有四年的经济约所以人家也不着急 就我难受着。因为意外生病只能被迫取消掉一部分品牌代言，减少拍摄压力，口口声声说你们来负责我这次的意外生病，结果是我来赔钱。难道不用协商就可以从我工作室划走钱？再骗我财务签掉分账单。205w已经给掉了 协商无果 之后还要接着再给是吗？再三沟通也不同意归还工作室的运营权，团队工作人员还剩几个？八个月等待一个处理结果。这就是结果？剧组解散了就是结果？全跑了就是结果？最后我来赔钱就是结果？跟我说我可能要被封杀最近不要有任何动态，就是解决吗？我聊解约，你说你家人也有病。都说不容易 做演员一步一步到今天不容易 你们就是拿捏着我的不容易 容易的成为今天的你们

我内核超烂 也不体面 但不用你们封杀我 我不干了

如果我当时报警 如果我当年报警 今天也说不出“合法”两个字吧 所以宝贝们 遇见任何紧急情况 不要相信任何带有目的的安抚行为 最重要的就是报警！立刻报警 收起^







 77510

 131007

 713320

01 当健康亮起红灯

赵露思的故事，最让人心惊的不是天价违约金，而是她肉眼可见的憔悴。前段时间，她自曝患上抑郁症，体重一度掉到36.9公斤。一个风华正茂的女孩子，被折磨得形销骨立、精神濒临崩溃。

她直播时谈到，因为生病停工，品牌和剧组的违约金压得她喘不过气。而公司呢？不仅没有兑现“生病了公司兜底”的承诺，还悄悄从她账上划走了205万赔偿款。更让她寒心的是，父亲患癌化疗，她想请假回家看看，剧组却不肯放人。

一份工作，把人逼到健康崩盘、至亲生病都无法守护，还值得继续吗？答案不言而喻。



赵露思的微博

今天17:42

对最近所有发生的事件 第一次回应也是最后一次
实在抱歉占用公共资源

在此之前我没有因为生病影响过工作和周围的人 也承认自身的问题 因为我比较能忍 也才通过这半个月发现 骨子里的自己其实不是宽宏大量的人 所以我自身也是有责任的

我的职业让我得到了更多的帮助和支持 真的很感恩也很幸运 所以 展开



142777

185175

1194265

很多时候，我们总觉得要拼命、要坚持，好像停下来就是一种罪过。可身体是革命的本钱，这话俗气，却千真万确。没有了健康，再高的薪水、再大的成就，都如海市蜃楼，风一吹就散了。

真正聪明的人，懂得把健康放在第一位。当身体已经发出严重警报时，比起咬牙硬撑，更需要的是踩下刹车的勇气。留得青山在，不怕没柴烧。先活下来，才有翻盘的可能。

02 当规则变成枷锁

赵露思的愤怒，还来自于那份让她深陷泥潭的合同。17岁签约，一签就是十年，后来又被续约到2030年。一个人的黄金十五年，就这么被一张纸牢牢捆住。

更离谱的是合同条款。赵露思说，当年签约时觉得5:5的分成还不错。随着她越来越红，公司提出续约，修改分成比例，公司拿30%，她拿70%。听起来是公司让利了？猫腻就藏在这里。

她因为生病导致的违约金，是发生在旧合同期间，理应按5:5的比例赔偿。但公司却坚持要按新合同赔70%，理由是现在已经签了新合同。这种“新规追溯旧账”的霸王条款，说白了就是坑人。

赵露思在直播里怒斥：“什么合同啊，这？我就是霸王条款的受害者！50%的时候，我赔50%；70%的时候，我赔70%。”

这何尝不是很多职场人的缩影？当初签合同时，天真地以为规则是公平的保障。可干着干着才发现，那些密密麻麻的条款，字里行间写的不是契约，而是枷锁。它限制你的发展，克扣你的所得，让你越努力，越被动。

当规则不再是保护你的铠甲，而是锁住你的牢笼时，就别再傻傻地遵守了。要么，你有能力去改写规则；要么，你有勇气去打破它。否则，你只会在这场不公平的游戏里，被消耗殆尽。

03 当尊严被肆意践踏

比身体受损和经济克扣更让人无法忍受的，是尊严的丧失。赵露思在直播中，含泪控诉自己曾被老板扇耳光。这样的指控，让人震惊又愤怒。

人与人之间最基本的尊重，在资本和权力面前，有时会变得一文不值。老板因为醉酒或心情不爽，就可以对一个拼命为公司赚钱的员工随意打骂，这已经完全超出了职场纠纷的范畴，是对人格的公然践踏。



赵露思的微博



昨天 20:41 来自 iPhone 15 Pro Max

等到现在也没有等来任何沟通 前年愚蠢的续约还有四年的经济约所以人家也不着急 就我难受着。因为意外生病只能被迫取消掉一部分品牌代言，减少拍摄压力，口口声声说你们来负责我这次的意外生病，结果是我来赔钱。难道不用协商就可以从我工作室划走钱？再骗我财务签掉分账单。205w已经给掉了 协商无果 之后还要接着再给是吗？再三沟通也不同意归还工作室的运营权，团队工作人员还剩几个？八个月等待一个处理结果。这就是结果？剧组解散了就是结果？全跑了就是结果？最后我来赔钱就是结果？跟我说我可能要被封杀最近不要有任何动态，就是解决吗？我聊解约，你说你家人也有病。都说不容易 做演员一步一步到今天不容易 你们就是拿捏着我的不容易 容易的成为今天的你们 我内核超烂 也不体面 但不用你们封杀我 我不干了 如果我当时报警 如果我当年报警 今天也说不出“合法”两个字吧 所以宝贝们 遇见任何危急情况 不要相信任何带有目的的安抚行为 最重要的就是报警！立刻报警

这种事，绝不只是发生在娱乐圈。多少人在职场上，默默忍受着领导的无理指责、同事的恶意排挤、客户的颐指气使？我们为了保住饭碗，常常选择忍气吞声，安慰自己“吃得苦中苦，方为人上人”。

可是，有些“苦”，根本不该吃。当你的努力换不来尊重，你的付出只召来欺凌时，再大的平台、再好的前景，都应该果断放弃。钱可以再挣，机会可以再找，但被踩在脚下的尊严，一旦丢了，就很难再捡回来了。

赵露思的决裂，给我们上了一课。当你觉得一份工作已经让你毫无尊严可言时，那就掀桌子吧。没有什么比“做个人”更重要。

04 懂得止损，才是成年人的顶级智慧

赵露思的经历，是极端的，也是普遍的。她身上，有无数个打工人的影子。我们都曾为了梦想和生活，忍受过不公，消耗过健康，甚至委屈过自己。

但赵露思的反击告诉我们：没有任何一份工作，值得你赔上自己的人生。你要清楚，工作只是你人生的一部分，不是全部。它的目的是为了让你生活得更好，而不是让你用生活去给工作殉葬。

当一份工作从滋养你变成消耗你，从成就你变成摧毁你时，请务必拿出“老子不干了”的勇气。这种勇气，不是一时冲动，而是深思熟虑后的“止损力”。

它意味着，你对自己有清醒的认知，知道自己的价值和底线在哪里。它意味着，你对未来有基本的信心，相信离开这里，还有下一站风景。它更意味着，你对生命有最深的敬畏，明白健康和尊严才是人生最宝贵的财富。

在这个越来越卷的时代，我们或许很难找到一份完美的工作。但我们至少可以选择，不对一份糟糕的工作逆来顺受。懂得及时砍掉那些不断内耗你的东西，转身去寻找更适合自己的土壤，才是成年人最顶级的智慧，也是对“我”这个人最大的负责。