

焕发精神,告别“休闲病”

关掉屏幕,生活更多精彩

花眼(文员)

我有一个朋友,每次问他在干吗,答案只有三个:“看电视”“上网”或者“一边看电视一边上网”,唯一的区别就是偶尔配上一壶不同品种的功夫茶。

如果没有网络和电视,很多人可能会闲得发霉,回到家里,像笼中困兽一样踱来踱去,不知道坐下来能干什么。

我也经历过这样闲极无聊的日子。那时候,不用坐班,也不用天天出成绩。百无聊赖,我便整天睡到日上三竿,起床后,除了吃饭就是看电视。那时住的是租来的老公房,没安装有线,电视机只能接收到四五个频道。来做客的朋友都惊叹,在这样有限的选择中,我还能每天乐此不疲地从中午起床看到晚上睡觉,对电视的热爱劲,真是“地球人都无法阻止了”!现在回头想想,自己也觉得可笑,频道太少,许多连续剧看得熟透熟透,仍然继续看!

这日子,过得太颓废。被朋友批评后,我幡然醒悟,终于关掉电视,从走出房门开始,振作起来摆脱无聊的毒害。

挣脱出电视的怀抱,我才发现,原来生活可以是五颜六色很精彩的。首先,我重拾读书时代对绘画和文学的喜爱,办了图书馆借书证,又在美术班报了名,重新开始画画之后,我对许多新奇玩意都产生了兴趣,DIY 过蛋糕,绣过十字绣,做过首饰……生活丰富多彩起来,家里摆满了手工作品,也告别了买来的原料可疑的西点,每到周末都忙得不亦乐乎。

看电视总是与“沙发土豆”这个词分不开,在沉迷电视的那段时间,我也不例外,最喜欢抱着薯片、巧克力和可乐,在沙发里窝上几小时都不挪窝,等到认识到错误的时候,人已经胖了一圈。唉!深叹了一口气,我花几千元办了一张健身卡,每周运动两三次,既减肥又有利健康。

除了生活变得丰富,更大的好处是精神振作了,不再被动等着业务上门,而是主动出击寻找业务,业绩明显提升。再看看周边那些下班回家只知道看电视和上网的朋友,俨然就是当时的自己。

世界如此丰富,怎能仅仅用上网和电视就满足了呢?关掉屏幕,打开房门,出去走走看看吧!

欢迎来

近日大食代突然撤出梅龙镇,周边白领犯了愁——平价午餐哪里找?从花费三五元就能尝鲜的吴江路小吃街,到比较划算并种类不少的大食代美食广场……一个个我们曾经熟悉的平价美食场所,陆续挥手作别南京西路。很多人感慨,当CBD(中央商务区)越高端,照顾好五脏庙的难度和成本也增加了。

“去哪里吃午饭”的问题不仅困扰着“梅泰恒”金三角中工作的白领们,在淮海路、徐家汇、陆家嘴等商圈工作的白领或多或少也存在这样的问题。你的午餐怎么解决?花费多少你能接受?怎样才能吃得饱吃得好? 欢迎来本报《职场方圆》分享“平价午餐”。

(截稿时间:4月2日上午9时)

来稿请发 E-mail:
zcfy@wxjt.com.cn
电话:52921231

每天6点就起床赶车上班,晚上8点后才能到家,周末还加班……这成了许多上班族的常态。近日,央视经济生活大调查发现,超过70%的受访者每天休闲时间不超过3小时,而在短暂的休闲时间里,大家最爱的是上网和看电视,这两项都是相对被动的休闲活动。

研究人士发现,当一个人休闲活动单一被动,不利于提高工作效率、激发创新思维时,通常认为,他患上了“休闲病”。休闲时间里,你是坐在电脑或电视机前的“沙发土豆”吗?想不想脱离这种状态,让精神重新焕发?

时间不是垃圾桶

徐瑞娥(杂志编辑)

虽然在文学作品中,时间常常被比作黄金,比如“一寸光阴一寸金”,不过在现实生活中,它常常是个垃圾桶,承担了许多骂名。

早上6点出门上班,晚上8点才回到家里,七成白领每天休闲时间过少,于是大多选择上网和看电视,于是创新思维梗阻了,工作效率下降了……由此看来,时间似乎是罪魁祸首,由于时间短缺,如同多米诺骨牌引发了后面所有问题。

“生不出孩子怪邻居”,这是一句网络流行语,很是形象生动。难道休闲方式一定会影响创新思维、工作效率?不调查没有发言权,研究一下你周围的熟人往往就可以得出答案。

我的好几个亲友日常几乎没有休闲过,然而每天精神饱满,事业蒸蒸日上。其中一位开网店的朋友,一天到晚几乎都坐在电脑前,从来没有听她喊累。她一个人忙乎了三年,如今网店平均月利润已经超过了两万元;另一位朋友背井离乡去长沙发展,如今在长、株、潭开了好几家美容连锁店,相当多的时间都在路上奔波,过年也只休三四天,不过她乐在其中……在她们看来,工作就是休闲,赚钱就是最大的快乐,所以不会因为休闲时间少而影响情绪。由此可见,对于工作的兴趣不够,或者工作带来的回报不诱人,这才是影响创新思维、工作效率的最大原因。

假如时间多得花不完,你会怎样休闲?我在棋牌室里常看到那些时间富裕户,他们会在麻将桌旁呆上许多个一整天;像我侄儿这样的85后,双休则常扑在电脑前忘乎所

不要被工作绑架了

小满(文员)

搞设计的和码字的同样痛苦。接手一个项目后,吃饭也在想,睡觉也在想,哪里分得清休闲还是工作。

在产品“设计研发-生产-销售”3个环节上,大城市越来越成为设计研发中心和销售市场,生产环节往往移师外地。因此,在大城市里,像我这样痛苦的人越来越常见。

再加上现在都实行绩效工资了,奖金上不封顶,有人就玩命地做。比如做销售的,争取大订单、大客户,不下大力气,不挖空心思,怎么可能。

再加上手机普及,不管你到哪里,老板都找得到你。还毫不客气地跟你说,24小时都不许关机。也不知道谁给他的权力。再加上电脑普及,不管你去哪里,老板都会要求你带上电脑。即使你在休假,他也可能给你临时来个任务。

再说,设计、策划,都是没有标准答案的,没有最好,只有更好,引得人孜孜不倦地追求完美。

有必要活得这么累吗?乔布斯有句话:“你的时间有限,不要为别人而活。”这句话,我听进去了。活着,应该尊重自己内心的感受。

有“高人”指点,每个周一早上,抽出几分钟时间,静静地思考一下这周要做的事。这篇文章必须写吗?如果不高兴写,就不要强求自己;这个客户必须见吗?如果不高兴见,就不要勉强自己;这个项目必须接吗?下周想看樱花去,接下这个项目樱花就看不成了,樱花一年才看一次,项目推掉,下个月还会有,那就推掉吧。总之,不要把工作当成唯一重要的事。

大多数人的休闲时间在电视机前或在电脑前打发,那是因为这两项活动成本很低,但这两项活动对健康无益。

我选择每天晚饭后散步。天气转暖了,花要开了,树要发芽了。出去走走,比做“沙发土豆”健康,而且更省钱,更诗意。雨中散步,撑一把油纸伞,没准能碰上丁香般的姑娘。从春天开始,更容易坚持住。

休闲病和心态有关

金桂(职员)

简直就像一幅画。

联想到我自己,我家也有一个平台,但根本就想不起来凭栏远眺,周围的邻居都把平台封上了,当一间屋子用。其实他们家也不缺房间。

后来,我也到平台上看万家灯火夜景,还把老公叫出来,一起聊聊天,感觉确实挺开阔,起码能把人暂时从繁杂中拉出来,让闲情养养心。

有些事,不是我们没条件做,而是我们没有那份休闲的雅兴。斯洛文尼亚人肯定也上班,但是,他们心静,人与人之间有正常的呼应,人与自然之间有正常的呼应,心里没有太多的杂念,无论是看电视,还是上网,都能掌握主动权。反之,条件再好,你就是



插图 镜任

不再做「沙发土豆」

月方(校医)

我常有“休闲病”症状:盯电脑屏幕久了,会有头晕眼花心情烦躁。妈妈来住过一阵,说这样一天到晚坐电脑前非坐出病不可,得定时出去走走。

走,的确对身体有好处。同事的婆婆,原来诸病缠身。年近八旬的她听说运动有好处,决定改变自己的生活方式。于是,她一改往昔陷在藤椅里看电视的习惯,改为每天行走,上午一个小时、下午走一小时。现在,老人八十五的高龄,诸病皆无,原先经常发作的各种疼痛也都销声匿迹。

说归说,可做起来总是很难。遇到休息日,我还是喜欢赖在被窝里,手捧笔记本,长成一颗正宗的“席梦思土豆”。我严重地感到不能再这样,是因为前两天在微博上玩了一个“你能活多大”的小测试,结果发现“不吃垃圾食品、不抽烟、不爱吃甜、没有多大压力”的我,居然只能活到82岁,而朋友测下来却能活到98岁的高龄!悬殊为什么这么大?只因我没有“每天活动30分钟”。痛定思痛,决定为了健康,活动起来。

怎么活动?我想带动全家。于是,我提议每天晚饭后,一家三口做一些游戏。游戏全是女儿带回来的,什么“飞机靠墙”,什么“鬼抓人”,什么“猫捉老鼠”……都是你追我赶的游戏。三个人一起玩,各种尖叫、跳跃、奔跑、大笑……情绪相当high。可惜好景不长,某一日正玩得开心,楼下邻居来敲门,意思家有学生做作业,能不能安静点?要活动但不能影响别人生活啊,只好改为饭后散步。

要全家一起散步可不是容易的事,这个要做作业、那个要加班,好不容易凑到一块,还可能碰上天气不好。全家一起散步,也只能偶尔为之——总比没有强。

我发现作家洁尘描述的休闲方式不错:写作写累了就干活——收拾屋子或者搬弄花草。决定东施效颦,在网上网时间久了,我也拖拖地面、擦擦桌子、抹抹浴缸,并且把这个优良休息方式带到了办公室。别说,屋子干净了,心里舒坦了,也不觉得头晕眼花心情烦躁了。

除了这,一周一次的运动是一定要保障的。碰到周末,我是一定要带上女儿拖上夫君去游泳,酣畅淋漓地游十个来回,再沐浴回家,这一周,便觉得神清气爽。

我想,我不再是一颗“沙发土豆”。我们全家都不是。

——本版整理 施淑洪——

【下期预告】老养小