责任编辑 博雅
版式设计 王巍
版式校对 刘芳

【生活评弹】

勿将休闲边缘化 高效率的工作需要平衡

□赵强

说起休闲，很多人以为那是退休之后的事情。人在职场，繁忙的工作、紧张的生活，房贷、车贷的巨大压力，哪里还有心去实现休闲呢？因此，很多人以为，下班回到家，吃完饭，歪在沙发上看会儿电视就是最大的休闲。到了双休日，要么是整天睡大觉，要么就是在厨房里鼓捣做饭，没有什么休闲的乐趣和意愿。殊不知，日复一日紧张、单调的生活，很多人都是情绪低落，还早早地就得了“三高”这样的基础疾病。

前不久，《中国经济生活大调查(2019—2020)》发布的报告显示，除去工作和睡觉，2020年中国人每天平均休闲时间仅为2.42小时，比2018年少了25分钟。休闲时间变少也引发了人们对工作与生活之间关系的思考。

记得这类统计，前几年也是常看到，大体的休闲时间都是2个多小时，似乎没有达到欧美发达国家的一半。如今的数据又较之以往少了25分钟，说明国人的生活节奏、生活压力又有了新的增长。工作强度和压力增大，自然地休闲的时间就被挤压了。

还是在前几年，舆论一直在热议“996”工作模式，然而议论之后，实行“996”超长工作的单位还是不少。笔者每天晚上散步途经的一个高档写字楼里，都到晚上7点了，还有很多单位没有下班。

在上述的调查数据中，很多人奢望如果有可能，最好工作与休闲时间各占一半，至少也是三到四个小时。笔者问及很多职场人士，都坦言，即使下班回家，还要就工作问题打电话、发邮件、上网搜集材料等，实际上，下班之后还是上班的继续，只不过是办公的地点转移到家里。很多人都抱怨，每天睡觉不到8个小时，甚至是更少。

按照一般人理解，所谓休闲时间，就是人们在劳动时间之外，剩余下的个人可自由支配的时间。当然，除了极少数的工作狂之外，大部分人都渴望能拥有更多的时间。一项新研究显示，休闲时间越少，人们会越有压力，从而在一定程度上会影响工作，也会损伤身体。这一点，从每个单位给职工安排的一年一度的体检就可以看出端倪。几乎所有的人，体检后，都会或多或少地有这样或者那样的问题。

2019年5月，世界卫生组织更新了国际疾病分类名单，首次把“过劳”列为“影响健康状况或与健康服务相关的因素”，认为它可能会引发相关疾病。专家认为，过劳状态往往存在未很好控制的、在工作场所长期承受的压力，并有三大症状：感觉精疲力尽；从心理上想远离工作或对工作产生否定感和质疑感；工作效率降低。

在职场打拼的人会发现，随着时间的推移，自己紧张的心情就一直绷着，从事自己最大的业余爱好，几乎就成了一个梦想。工作之后，琴棋书画，养花钓鱼，引吭高歌、郊游野炊，自驾探险、、品茶小酌、交友畅谈等都被抛至九霄云外。工作挤压了休闲，休闲生活就成为了每天的点缀。

在众人每天的一派繁忙中，休闲成为了奢侈品，成为了生活中的“丑小鸭”，休闲如此被“边缘化”，高速运转的人们又怎能快乐地工作与生活呢？看来，会工作之外，还要会休闲，尽可能提高工作效率，哪怕每天挤出时间，也要安排一点休闲事宜，如读书、散步、养花、听歌等，哪怕发一会儿呆也无妨！

本版邮箱：
zhoumolvyou@126.com

【图闻点评】 ■本期点评 博雅

老年代步车无视交通法规 “大大方方”闯红灯

外观酷似小型两厢汽车，悬挂的车牌却往往只写了“老年代步车”或“新能源代步车”几个字和一行电话号码……如今，不论在大街小巷，还是居民小区，都有老年代步车的身影。有市民表示，一些老年代步车与机动车混行，感觉很危险；有的明显超载，还有的“大大方方”闯红灯”。

点评：希望大家都能提高安全意识，自觉遵守交通法规，选择合法交通工具出行，争取做到不购买、不驾驶、不改装、不乘坐代步车。

感谢司机关心照顾 老人送13双红袜子道别

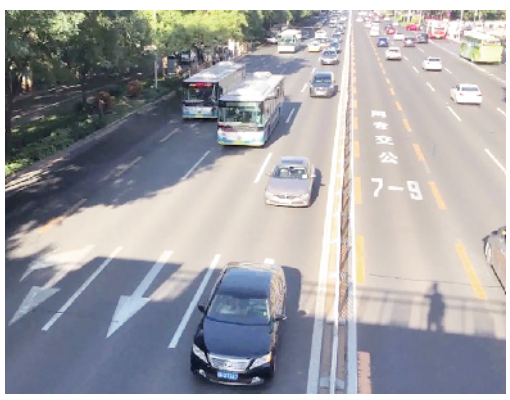
近日，山东济南一位老奶奶往13路公交车上，扔了一个袋子便转身离开。原来，袋子里面装有13双红色袜子，还有一张手写的感谢信。老人在信中说，她之前常乘坐13路车，因腿脚不便，上下车总是会耽误一些时间，但司机总是耐心等待，很感谢大家的关心照顾。自己就要去养老院了，以后可能不会坐公交车了，所以特意向全体司乘人员道谢。

点评：都是温暖的人，爱是会传递的！祝福老人健康，相信好司机越来越多。

玉龙雪山环卫人 每天运1吨粪便下山

海拔4506米的玉龙雪山景区，对于游客是种享受。但对这里的工作人员来说，却增加了不少难度。进入暑期旅游高峰，卫生清洁任务显得更加繁重。在这里，环卫工人的工作比想象的要辛苦得多。两手空空都有些寸步难行，环卫工人却要每天运送1吨粪便下山，而他们身后却又是万丈深渊。

点评：每个行业都有酸甜苦辣。在尊重的劳动者同时，让我们选择带好垃圾袋，不乱丢垃圾。



电子警察20分钟 拍到3名司机开车时使用手机

自9月1日起，北京交管部门增加非现场执法种类，570余套“电子警察”上岗，将针对驾驶时接打查看手机、不按规定使用安全带两项交通违法行为进行抓拍。9月1日，在北京某天桥短短20分钟内，至少看到3名驾车不系安全带或使用手机的司机。

点评：为了您的安全，请勿在驾车时不系安全带，也不要接打或查看手机。

践行光盘行动 学校开学礼送白菜大葱

日前，杭州市建设职业学校的同学收到了一份特别的开学礼：一颗大白菜和一根大葱。学校为了让学生践行光盘行动，以赠菜的方式让学生将菜带回家，自己动手做，和家人一起吃后拍照打卡。

点评：好的出发点，更需要好的执行力。新学期努力！