

## 【生活评弹】

# 学会休息， 懂得给自己的生活 适当“留白”

□赵强

你会放松吗?每天的生活中,你会给自己留多长时间?近日,一则“闲暇时间闲不下来,77.8%受访青年感觉自己很忙,超九成受访青年坦言,当下快节奏的工作生活让人难以放松”的新闻,引发人们关注。这即是当今许多职场人的真实写照,这种弦绷得过紧的状态,显然让人难以持久。

工作时间忙于工作,闲暇时间享受生活,这看似是不难实现的美好愿景。然而,高强度竞争的职场、高节奏的工作状态、似乎永远忙不完的工作,成了不少“打工人”的心头病。先不考虑“996”“007”的工作节奏,单是那些每天满负荷的工作内容、长时间的上班通勤,就足以让人身心为之疲惫。如果周末再赶上加班、开会,就更没有心思度过闲暇时光了。这样一波操作下来,让人经常分不清上下班的概念,即便回到家,也常常还是工作状态的继续。

这种状态偶尔一次可以,不至于影响自己的工作与生活。如果这是常态,那就很难有闲暇时光了。难怪近八成年轻人在闲暇时光“闲”不下来,这其中主要是因为背负着工作与生活的重担,不敢闲暇,不敢放松。如果身心长期处在这种负荷超重的情况,势必严重影响一个人的健康。

快节奏、超负荷、大压力、疲竞争常会扭曲一个人的健康心态。整天忙着繁忙的工作,实际上会让人“一叶障目不见泰山”,只是机械地工作而已。错把忙碌当作自己人生的唯一价值,忽略了生活本身,特别是闲暇时光的价值,这也是一种认识误区。

神经科学研究表明,大脑在放松状态会激活“默认模式网络”(DMN),这是创造力、记忆整合和自我反思的生理基础。定期脱离任务导向的专注状态,反而能提升后续的工作效率。大量的实例表明,闲暇时光是一切创造性的催化器。有人说,爱因斯坦正是在专利局的闲暇时光思考了光速问题,村上春树在爵士酒吧打工时孕育了小说家的灵魂。很多无意义的发呆、散步、思考、聊天、徒步都是有益的身心放松。所以,近些年,来越来越多的人呼吁每天到附近的公园走20分钟,可以有效地降低焦虑,感受美好,唤醒感官。

在闲暇时光似乎成为稀缺资源的当下,留住闲暇、用好闲暇,是每个职场人的必修课。为了有效对抗闲暇时光闲不下来的窘境,笔者认为还是因人而异地制定好各自闲暇时光的规划。如运动放松、社交松弛、亲近自然、艺术熏陶、阅读拓展等,这些都可以有效地让闲暇时光更为充实。

爱因斯坦曾说,“人的差异在于业余时间。”英国哲学家伯特兰·罗素也认为,“一个人如果能善用闲暇,便接近智慧的本质。”这就告诉我们,闲暇时光的多少以及有效地把握,最终会催生一个人的创造力。作家林语堂也告诉我们,“享受悠闲生活比享受奢侈生活便宜得多。”

列宁曾经说过,不会休息的人就不会工作。所以,学会休息,给自己的生活适当“留白”是绝对必要的。这里的休息不仅仅是指身体肌肉的放松,还有大脑的放空。我们希望更多的单位认真遵守《劳动法》,切实保障职工的休息权。同时,也希望更多的职工朋友学会休闲,了解一些能让自己“放空”的方法,特别是懂得远离那些无效的信息骚扰,找回生活的松弛感。

## 【图闻点评】■本期点评 牧心



### 17载细心呵护“植物王国” 父子携手重新建起的美好家园

在213国道汶川映秀段,由刘先友、刘明父子守护17载的民间植物园——汶川植物园蓬勃成荫,如同苔花绽放在岷江的高山峡谷间。走进植物园,除了各式各样的植物,以酒瓶碎片、马赛克为原料设计构成的植物雕像和壁画随处可见。“5·12”汶川地震发生后,刘先友精心培育的500余种兰花被地震滚落的巨石掩埋,毁于一旦。从那时起,刘先友和儿子刘明凭借对植物的热爱,于2018年启动植物园建设项目。截至目前,汶川植物园已收集引种野生植物种质资源2000余种。(图片和新闻来自新华网)

点评:突如其来的灾难毁不掉人们对美好生活的希望,父子俩的民间植物园,就是最好的治愈。



### 科普大篷车志愿服务 为孩子种下航天与“绿色”梦

近日,中国科学技术馆、中国飞天梦科技志愿团科普大篷车“三进”志愿服务团来到新疆且末县,在给孩子们带来一场航空航天科普活动的同时,也在塔克拉玛干沙漠中植下“绿色之梦”。(图片和新闻来自新华网)

点评:科普大篷车志愿服务的到来,拉近了大漠孩子与航天的距离。



### 宁波“小哥”可专享“三件套” 饱含着整个城市的温情

近日,浙江省宁波市镇海招宝山街道总浦桥社区最新发布了“小哥专享系列”项目,面向快递员、外卖配送员,提供三大专享服务:专享食光、专享窗口、专享缝补。(图片和新闻来自宁波晚报微博)

点评:面向新就业形态劳动者提供的服务体系,不仅让“小哥们”有更多幸福感、获得感,也让整个城市暖暖的。



### “针”功夫“绣”出 非遗传承发展新华章

近日,以“品牌,让世界更美好”为主题的2025世界品牌莫干山大会在浙江省德清县举行,其中楚雄彝绣品牌作为云南省唯一入选的文化品牌亮相大会,大放异彩,彝绣产品备受与会嘉宾喜爱。(图片和新闻来自工人日报客户端)

点评:把非遗穿在身上,走上T台,走入人们日常生活,是对彝绣最好的传承。



### “慢火车”上的急救“快课堂” 人生路上不可缺少的一堂课

在第78个世界红十字日之际,5609次慢火车上开展了一场急救“快课堂”。心肺复苏与海姆立克急救法的宣传展板陈列于车窗旁,供旅客在候车间隙自主学习。重庆疾控所工作人员身着印有团徽的工作背心,携带AED训练机和按压魔方等设备,展开现场教学。(图片和新闻来自工人日报客户端)

点评:慢火车是连接城乡的枢纽,将课堂搬到人们的出行路上抑或回家路上,以最贴近生活的方式,让人人学急救、急救为人人的理念来到了人们身边。