

上接C02版

四级懒人：间歇型懒人

你说他懒吧，对自己的爱好很勤快
你说他不懒吧，他话都懒得说

症状：对某些自己感兴趣的事情不懒，对某些不在意的事情就表现得懒。他们认为，某些事情上懒是不拘小节，某些事情上勤快说明自己还有点人生追求。

40多岁的王成(化名)是位文字工作者，每天悠游地晃荡到单位写写稿子，就没什么事了。他从来收拾自己的屋子，能怎么乱就怎么乱，他媳妇经常说他，要帮他收拾，他都说：“别动，因为乱着好找，要是收拾太工整了，反而找不到地方了。”

不喜欢洗衣服、做饭，只要每天能喝点小酒，可以和单位的老朋友晚上出去散步，吃吃街边小摊就很满足了。王成喜欢写点散文、诗歌，有时候在街上和媳妇走着，突然看到什么新鲜的东西，想到一个很好的句子，就会得意洋洋地对媳妇说：“看，我又有一个很好的写作的句子了。”

经常有时候晚上12点，王成突然来了灵感，就会马上写下来，进行他的文学创作。我想很多搞艺术或者文学创作的人都是这样的吧，来了灵感就会很勤奋、笔耕不辍，然而在生活中又没有那么仔细。你说他是“懒人”吧，可是在他自己爱好的方面却一点也不懒，甚至还显得很勤快，所以，我把这种人定义到一种特别的“懒人”里。

王成以懒人自称。他懒得多说废话，在单位几乎不怎么和同事说话，有时候在家和媳妇一天说的话都快赶上他在单位和所有同事一个月说的话了。他说：“有什么好说的呢？那些没意义的话，或者大家都在议论的事情是众所周知的，又有什么好说的呢？我都懒得张嘴，与其这样浪费时间，不如多看有点意思的文字或者新闻，说不定一不小心，灵感就来了。”

王成就是把三种类型结合在一起的“懒人”，他算一个有才的“懒人”。看来，懒人的成功，并不代表他学会了思考，而是在思考的同时，又时不时地付出了行动，使自己的思考成了一件有意义的事情。

都市



懒人主义

晚报记者 苏瑜 实习生 宋少杰

“工作
上，为自己设计一个工作
区域图，在这个区域里，什么是你
最着重应该完成的工作，那么就以第
一速度将它做好，而其他工作就先放一放
吧。还要学会拒绝，拒绝同事间无理帮忙的
要求，很坦然地回绝自己不愿意参加的应酬。”
你的安排越是有计划、越是有规律，你就越能解
放出来。
“生活上，养成物品归类的好习惯，把类似
的东西都放在一起，用过后随手放回原位，
这样节约下来的翻寻时间会让你感到
惊讶，你大可以坐在沙发上舒服地
享受阳光。”

症状：智慧型懒人都有共性，比如：高学历、高智商、高要求，人生目标大多为“不要那么多，只要一点点”。他们认为工作不是全部，生活需要乐在其中，他们用智慧挑起新懒人主义的大旗，用提高效率节省下来的时间尽情享受生活。



懒人拖鞋——边走边拖地



懒人做蛋糕的模型

五级懒人：智慧型懒人

要学会安排自己的工作，越有规律，你就越能解放

只要留心就会发现，在我们身边有不少这样的人，他们似乎没我们那样忙碌，上班不早来也不晚走，遇到事情不钻牛角尖，对人对自己要求都不是很严格，欲望淡泊洒脱随性。在我们的眼里他们似乎慵懒、松散了一些，有那么一点点不求上进，但他们的工作成绩丝毫不受影响，也很懂得享受生活，小日子过得相当不赖。这主要取决于新懒人主义者的“懒”——不是拖沓、好逸恶劳，说到底，是他们选择了一种快乐、放松、高质量的生活方式。

娜娜两年前刚刚进入懒人阵营，从她的生活变化中我们可以看出懒人是如何发挥聪明才智的。以前娜娜早晨起床后，要花30分钟时间打理发型，后来她受朋友影响，找一个著名的发型师，花3个小时重新设计了一个虽然简洁但也非常漂亮的发型，这样一来，每天大概5分钟就可以搞定。节约下来的25分钟，足够做一顿营养早餐。

“关于懒人美食，网络上已经太多了，我就不多说了，但我认为最重要的环节是，合理储备材料，这就要熟悉各种食物原料的存储周期。”

首先，“大米、小米、挂面，脱水的香菇、木耳、紫菜、虾米，这些东西的质量基本不会受时间影响，可以一次购买作为家中的常备。其次是

馒头，冷藏可保存一周，速冻可保存一个月；鸡蛋、胡萝卜、洋葱大致在一周左右；西红柿、包菜、香菜、蒜苗、蒜黄保存期太短，冰箱里最多只能放两三天；如果是冬季，可多备几棵白菜。再次，水果也不太容易储存，苹果、香蕉可常备，最后可准备一些维生素片作为蔬菜水果缺乏时的及时补充。”

“工作上，为自己设计一个工作区域图，在这个区域里，什么是最着重应该完成的工作，那么就以第一速度做好，而其他工作就先放一放吧，你需要歇口气了。然后就是学会拒绝，拒绝同事间无理帮忙的要求，很坦然地回绝自己不愿意参加的应酬。”娜娜总结道，你的安排越是有计划，越是有规律，你就越能解放出来。

“生活上，不能太追求完美，一切以舒适为准绳。养成物品归类的好习惯，把类似的东西都放在一起，用过后随手放回原位，这样节约下来的翻寻时间会让你感到惊讶，你大可以坐在沙发上舒服地享受阳光。”

“不要让工作蔓延到你的娱乐时间，不要试图在娱乐时解决工作上的问题，或借此机会打开工作关系，这会让你得不到任何休息。”

请继续阅读 C04 版

通通信 房产/车辆资讯 本栏目广告免费在《通通信》生活资讯、www.totoyou.net 同步发布 ©24 小时广告热线 63399000 晚报大厦广告热线 67655128 投诉监督热线:63330302

房产中介 海洋不动产 66666696 楼盘销售 金牌办房产 13383822616 西区宅基楼价 13526582218 特价现房 900 元/m² 起 高层住宅 北岗西湖花园 68 至 138m² 售房 写字楼租售 写字间超低价出租 63222806 黄路路高档会议室出租 65756661 餐饮休闲 急转西餐厅 15537176787

文化宫路 2300m² 商铺分割租售 1301552210 商铺转让 低价转让庙李百货 13523510887 转位佳营业中面包房 65371512 转位佳汽修厂 15838353839 转位佳网吧 13607687718 转位佳面包房 15037192998 转位佳网吧 13014601087 转位佳足疗店 15138915016 转位佳网吧 13014601087 转位佳网吧 13014601087 转位佳网吧 13014601087

厂房租售 马寨标准厂房 13837179626 江山路广合院招租 13608682297 化工路 3 亩广合院 13700888468 20 亩院适合驾校 13592668801 西四环路院出租 13683801892 中原西路广合院出租 13838255075 郑上路广合院招租 15838347704 厨房设备厂转让 13703826153 中原西路大厂房 13838545289 西四环路候客广合院 13903847569 门面出租 68958766 鸿泰驾校 价优 师资雄厚、信誉高 67869066 豫安驾校 京广南路眼镜城南 50 米 68764444 交通技校驾校 北区 63767559 东区 60106723 其他出租 嵩山路亚星小区精装住宅 150m² 家具家电齐全 13903718809 北环附近 7000m² 仓库 水电齐全 可做物流 63222114 13783651567 驾校信息 光大汽校 66826991 经纬驾校 63619097 海鸥驾校 65801258 红枫驾校 65550130

兴华驾校 68987168 蓝天驾校 68969111 中联驾校 67717916 速达驾校 67238786 众鑫驾校 68856222 东升驾校 66825128 友谊驾校建校 10 年 航通驾校 66067888 鸿泰驾校 价优 师资雄厚、信誉高 67869066 豫安驾校 京广南路眼镜城南 50 米 68764444 交通技校驾校 北区 63767559 东区 60106723 二手车求购 求购轿车、面包车 13017683055 求购二手车、面包车 18903718777 求购二手车、面包车 13838396588 求购二手车、面包车 13603849777 陪练服务 正规陪练专业上路 13014587238 专业倒车路陪练 13937107070 高驾带车陪练 13838166371 城区道路驾驶速成 66608407 雷锋汽校陪考考证 13837112126 张教练专业驾培 13271552098 汽车租赁 65969090 安通汽租 65655690 骏骏 66333325 广本、别克、现代

公告 姚永利护士执业证书正本丢失，证书编号 016191 声明作废 刘翠翠 2001 年郑州卫校《就业介绍信》丢失，现声明作废 董勤将车购税本丢失 410029685 声明作废 车圣君身份证驾驶证丢失，证号 410105197411062720 声明作废 郭宝琦出生证丢失编号 J410377975 不慎丢失声明作废 宋光辉身份证 4114241986062000 55 丢失特此声明 刘大合原登封县城关镇望箕路 86 年集体土地使用证 105 号遗失，声明作废 郑州市医药公司延生药店营业执照正本丢失，注册号 41018330000848 声明作废 郑州市书城科技书店发票丢失，票号：0382351-0382400 特此声明 郑州市二七区乐华音像部工商营业执照正本注册 410192600003043-1/1 丢失声明作废 郑州市金水区老湖北热干面小吃店营业执照副本丢失 410105600105748 声明作废 郑州市二七区盈合春成电器行营业执照副本丢失，注册号 4101033192651 声明作废 郑州市穆斯林五交化批零商店(4101041200033) 经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员由乔慧娟、郭喜荣、马静组成，乔慧娟为清算组负责人，请债权人于 09 年 4 月 1 日起，45 日内向本公司清算组申报债权，特此公告。

65992988 东风汽租 13526558579 现代 150、面包 100 元 66633392 久昌汽租，车新价优 65833660 全新轿车商务送车上门 68856731 环宇汽租车新价优 67030989 车全价低婚庆商务 67877681 顺源汽租各轿车大客 65835656 66303066 车新价优 69391888 《永辉汽租》 68786222 凯迪、林肯奔驰 13783620264 安源汽租 3 菱本田 13460319900 景观汽租车新价优 65955512 大巴轿车面包车价优 67616306 领航汽租 68296059 别克、君越、帕萨特 60997677 安顺汽租三菱本田 13460319900 租车还是 66265882 省钱 圣达汽租 66835588 66835599 大地汽租 65710690 车全·车新·价优 68626638 车全价优·服务好 65931600 帕萨特 240《66664388》捷达 130 现代 160 捷达 130 元 69131616 鑫鑫汽租 66379168 金山汽租 60123319 68738000 兴成汽租 福源汽租 66906998 物华天天 65935757 玖阳汽租 63881116 河南汇盛 65836600 显通汽租 68080502 康泰汽租 63605177 知晓汽租 87535053 浩辉汽租 60140001 龙华汽租 60105739 晨旭汽租 68292651 万佳汽租 65706057 金生汽租 66233311/22 鸿运大巴 68867905