

OFF/ON 哲学  
生活就是找平衡

假期过得可真快,明天又要上班了!5月3日,琳琳在QQ上这样向好友感慨。

是的,时间的相对论总是在这个时候体现得无比深刻。

不管3天假期会不会像以往的长假一样引起疑似假期综合征的心理问题和不良情绪,对都市人来说,尽早建立自己的“OFF/ON哲学”体系都是件十分紧迫的事儿。

OFF学是日本著名的管理大师大前研一2006年创造的概念。如果说工作是“ON(关)”,那么工作以外的休闲就是“OFF(开)”,也就是摆脱工作状态,暂时逃离那个“你自己一直以那那就是自己的生活”的常规状态。

OFF是为了更好地ON,更好地ON是为了更有时间和财力OFF,“OFF/ON哲学”鄙视无时间、无金钱、无悠闲心情的“三无”疲软状态。让我们学习如何找到平衡,在ON和OFF的状态间自由切换吧,这样既能充实工作又能尽情享受生活。

·晚报记者 苏瑜 实习生 宋少杰 王慧敏/文 孙昱/图

城市非常道

## 让星期一不再黑色

·苏瑜

从星期天傍晚开始,上班族就会感觉到呼吸越来越沉重,第二天早晨不是睡过头,就是迟迟不肯离开被窝;好不容易拖着脚步进了办公室,却坐在电脑前发呆;终于提起劲开始做事,却不断浏览网络新闻、收E-mail以及使用即时通讯软件和朋友线上聊天,个把小时过去了,正经工作还没开始;例会时间马上到了,办公室的气氛却格外低迷,周围的人看起来也都没精打采、意兴阑珊;会议总算开始了,一个小时下来,也不知道领导究竟说了什么,只看到坐在对面的几个同事对着会议记录发呆……

不用点头了,很多上班族都会有以上的经历。周末狂欢过后,痛苦的一个星期又将开始,倦怠、沮丧、懒洋洋、病恹恹,这就是“星期一征候群”的症状,属于假期综合征的一种,在国外,有人把星期一称为“Blue Monday”,而且还视之为一种心理疾病,严重的会导致精神忧郁。

不想上班,盼望退休、归隐田园正在成为不同层面都市人的愿景。在一切都变得太快、个人无法把握自身境遇的现代社会,逃离、归隐成为人们的普遍需求。专家指出,这种倦怠是因为长期忙碌紧张得不到彻底释放所致。

中国自古就讲究劳逸结合,张弛有道,可在现实面前,人们往往举手投降,把自己当成永不停息的机器。可就连机器也还有OFF/ON开关,也需要维护和保养,强悍的我们是不是也该好好反思一下自己的生活方式?

人生最重要的就是健康,如果因为工作过度而损害健康,不仅无法享受快乐的人生,也无法完成想做的工作。上班族所面临的健康问题,几乎都是由工作压力及暴饮暴食的习惯所造成的职业病。为了自己,也为了家人,希望大家都能够摆脱“工作时钟”,好好重视自己的健康。

活在当下,即时享受,不要总是想着等放假了等退休了才能休闲。休闲是一种心态,如果你能在按下OFF的瞬间,即时停止ON;在按下ON的瞬间马力十足,那你一定会享有比别人更充裕的时间更好地享受人生。

## 应对“忧郁的星期一” 周六周日的的时间分配是关键

忧郁的星期一是上班族的天敌,如何才能以轻松愉快的心情迎接星期一呢?关键在于做好周末的时间分配。

你的周末是从什么时候开始的呢?星期六早上睡到太阳照屁股才醒来的时候吗?大错特错!周末是从星期五晚上开始的。切记,即使跟同事、朋友一起去喝酒,也一两个小时就结束,然后早早回家,切忌通宵达旦地狂欢。如果你抱着“明天就是假日”的快乐心情,

不知不觉地喝醉了,结果第二天早上一觉睡到日头高挂,然后就等着一天都不清醒,懒洋洋地窝在家里一边看着电视一边打瞌睡。所以星期五晚上缺乏节制,会让宝贵的星期六白白地浪费掉。

星期六享受体力型的休闲活动,星期天让身心充分休息。这是周末休闲的主原则。人一旦过了30岁,如果没有刻意地投入时间与金钱好好运动,将很难维持健康。市民运动场、体育

馆、游泳池以及网球场等,都是很好的运动场所。凡是容易身心疲惫的活动,都要避开星期天,把它们安排在星期六。因为,如果在星期天活动的话,身体的疲惫将会延续到星期一。

此外,当天返回的活动,例如旅行、主题公园的游玩、购物,以及朋友聚会等,也应如此。其余的诸如按摩、理发、上美甲沙龙修剪指甲等放松型的休闲活动,都尽可能地集中在星期天。

## 击退“忧郁的星期一” 周日晚上确认工作计划,自然就安心了

充分地放松身心,吃过晚餐、洗完澡后,就到了星期天晚上。这时,人们似乎就会惦记起星期一的工作,虽然心里想着“现在还是星期天,所以……”也试着看电视或看书,但总是无法集中精力。这说明,星期天的晚餐之后,人们就很难再轻松地享受休闲活动,而会自然而然地想起工作上的事情,这是上班族普遍的现象。

既然如此,一定不要采取鸵鸟政策,不如就以星期天的晚餐作为周末假期的终止时刻。

在星期天的夜晚,不要做实际的工作,例如写企划书、整理传票等,避免百分之百地投入工作而影响睡眠。在这段时间里,最有效的工作就是确认未来的时间安排,例如,未来一周或者未来一个月的计划。如此一来,工作的程序就会自然而然地在脑海中浮现。有了计划和安排,心自然会安定下来,从星期一早上开始,一个星期的工作将会明确又顺利地进行,工作效率也会提高。此外,在这段时间构思会议的提议与

发言,也很有效果。换句话说,就是为个别的工作进行事前的心理准备。

只要经过上述的准备工作,心情就可以顺利地转换。也就是说,经过这样的恢复,星期一的早上就能轻松地愉快地迎接工作。改变以往的时间观念,将星期五晚上设定为享受周末的助跑时间,星期六是活动时间,星期天是身心休息时间,星期天晚上则是下周工作的助跑时间。这样安排,将会明显地消除“星期一忧郁症”。

## 周末代替不了长假 5天以上的旅行能让你彻底放松

虽然每个周末充分地享受休闲生活也可以重振精神,但是因为时间比较短暂,可能无法摆脱“工作时钟”的感受。尽管感觉精神好像恢复了,身体却在一点一滴地累积压力。根据经验,5天以上的长假,才能让人真正体会到摆脱“工作时钟”的感觉。

为了体验摆脱“工作时钟”的感觉,另外一个必要的条件,则是到一个什么都没有的地方,也就是没有任何休闲设施、只有住宿设备的地方。在那里可以享受不同的度假方式,例如钓鱼、烤肉、绘画等。除了法定长假外,很多单位

都会给员工安排一个星期到一个月不等的带薪年假。尽管如此,很多人还是没有体会到摆脱“工作时钟”的感觉。这是因为大多数人还是安排了紧凑的行程,匆忙地走访各地名胜古迹,享受一般的观光旅行。

观光旅行也好,流汗运动也好,跟孩子一起游玩也相当不错,但一年之中,至少要享受一次5天以上、没有束缚的长假。如此,才能够消除工作的压力,再次充满活力。

时代变化太快,科技进步太快,人其实已经到了一个临界点,所有事情都提早发生,人跟不

上,所以特别容易过劳和有挫折感。这时,你只能把自己OFF,找到节奏,而不是被带着走。工作和玩儿,两手都要硬。

OFF不仅需要勇气,也需要成本:时间成本、机会成本等,不能放下,又如何OFF? 这就解释了为什么现在敢OFF也能OFF的人群,暂时以成功人士居多。有了财务自由,才有了时间的自由,在选择上,也有了更多转圜的余地。

给自己装一个OFF/ON开关吧,找到生活的平衡点,你就约等于拥有了这个神奇的遥控器。

请继续阅读 C02 版

## 《郑州晚报》复刊的日子

一位晚报老编辑的回忆

征文活动

C05

## 一个女模的“史诗”

聆听模特行业的酸甜苦辣

达人城事

C06、C07

## 活动启事

“我与郑州晚报”  
征文活动启动了

2009年,郑州晚报成立60周年。在即将迎来郑州晚报60华诞之际,本报推出征文大赛,请各界读者朋友说出“我与郑州晚报”的故事和新时期你对晚报发展的期望。

作品要求:必须与郑州晚报有关系的作品;1.读者读报的心得;2.晚报读者与晚报发生过或有趣或深刻的故事和记忆;3.曾经参与过晚报新闻报道或某些活动的纪实;4.和晚报有关的喜怒哀乐的故事。

字数要求:每篇1500字至2500字。

投稿方式:E-mail:zzwblm@163.com(随稿请附作者联系方式)