

上接C01版

付言,男,32岁

### 曾经有段时间,我疲惫不堪,每天生活只是为了工作

“现在回想起以前的生活真是很难想象。我怎么忍受每天不停地工作那么久?”付言现在的生活很惬意,工作、休闲两不误。

“以前我是从事营销策划工作,收入不错,唯一的缺点就是为了推动产品销售经常要到河南各地出差搞促销活动。最为辛苦的是搞产品推广活动,每次大型活动我都要做好充足的准备,从策划案的申请到批准都要随时跟进,在与公司反复的沟通下案子终于批复了,但我的工作还没有结束。从促销员的招募、活动现场展板、广告条幅到场地的确认我都要亲力亲为,有时忙得连口水都顾不上喝。经常周六、周日我还在督战活动中工作着,解决活动中会出现的突发事件,计划着最合适的活动赠品数量,考虑着以后可能采用的活动形式。”

“日复一日的工作让我整个人都疲惫不堪,我没有实际的生活目标,感觉每天生活的重心只有工作,朋友之间的友谊也在缺乏时间联系下逐渐淡漠。为了工作,我放弃了很多,长期的出差让我对长途汽车特别反感。在郑州我虽然办了健身卡,但是常常因为没有时间无法去或超强度的工作而没有精力去。长期的应酬和缺乏运动不仅让我的体型变得臃肿,身体的素质也在下降。”已经三十的付言因为繁忙的工作而没有时间交女朋友,乏味的生活让他开始深入思考,到底什么才是生活的终极目的?

“我需要的生活到底是什么样的?我越来越发现工作不重要,快乐、健康才是最重要的。经过反复考虑我毅然决然地辞职了,抛弃了以前我所习惯的生活状态,因为我需要过的是慢节奏的生活,并且能充分享受生活乐趣。”

付言对自己的能力很清楚,经过综合思考和精心准备,他开了一家属于自己的具有英伦风格的小咖啡吧。

“每天我的生活内容十分充实,感觉却很放松。我不必为每天准时上班而去挤公交车;不必为了赶紧完成手头的工作而拼命加班;不必劳心劳力地与客户解释。我现在因为兴趣而工作,对于我来说,我为工作而休闲,我在休闲中工作。”

从紧张的工作状态下解放出来,付言才明白过度地工作是怎样扼杀了他生活的快乐和激情。“我不后悔辞职的决定,我庆幸自己及早调整了人生观、价值观,人要学会适度工作和休息之间的比例,才能更好地去得到幸福。”



## OFF/ON 哲学

# 生活就是找平衡

每天走在路上总能发现很多人行色匆匆,忙着工作,忙着应酬,忙着挣钱。“时间就是金钱”成为工作牺牲一切的万能准则,为了工作,现代人失去了很多幸福的权利。现在“OFF/ON 哲学”来了,它强调的是,作为现代社会中的社会达人,不只需要在工作领域游刃有余,还要给业余休闲留出充足的时间、金钱和悠闲心情,用心计划,而不是每逢周末就躲在办公室加班或坐在沙发上看着电视耗去整天的时间。

晚报记者 苏瑜  
实习生 宋少杰 王慧敏

刘女士,35岁,高中语文老师

### “运动、听音乐,对我来说特别见效”

刘女士是位高中老师,平时喜欢运动、听音乐。适逢五一,她和丈夫、孩子一起也赶着这三天,选了一个地方去旅游。

“虽然出行第一天下雨,但我觉得别有一番滋味,全家人挤在一把伞里头,每个人都淋得像个落汤鸡,但孩子特别开心,可能平时对她照顾得很严实,没淋过雨吧。3人共撑一把伞,丈夫也觉得很有情调,好像只在谈恋爱那会儿才有这样的经历。”刘女士教的是语文,人也相对感性一些。

刘女士爱好健身,经常会带着孩子一起去练瑜伽。平日里,她每天接孩子放学回家后就是做饭、吃饭、做家务、备课,很有规律也很枯燥,所以她每周会选择两个相对轻松的傍晚,在晚饭后带孩子一起去练瑜伽,不仅在生活中放松了心情,也让孩子一起锻炼了身体。

“孩子通过和我一起练瑜伽,现在闹着我给她报了一个舞蹈班,要学习一些舞蹈的基本功,这样其实也是在锻炼身体,我觉得孩子不仅要学好文化知识,更重要的是在成长过程中有一个好身体。既然在学瑜伽的过程中她对舞蹈感兴趣了,我就要慢慢培养她的这种兴趣,而且,我希望我的孩子也可以在平时的学习中找到放松的方式,或许对她来说,现在就是舞蹈了。”刘女士说起孩子滔滔不绝,她坚信孩子的兴趣是在实际生活中自己激发的,家长千万不要用自己的观念去强迫孩子学这学那,这样只会激起他们的逆反心理和厌学情绪。

刘女士的工作很紧张,每隔一天都要早起去学校辅导早自习,而有时则要负责晚自习。为了调节这种紧张,刘女士买了一个mp3,每天和学生一样挂在脖子上,在路上听一些轻音乐,偶尔也会下载一些流行歌曲,感受年轻人的生机,这样一来,她见到学生时都是喜气洋洋的。

“我觉得适当地听些音乐很好,一是可以和学生走得更近,了解学生对什么样的音乐感兴趣,另一方面可以调节情绪,有时和丈夫闹别扭了,但不能把这种情绪带到课堂上啊,所以也会自我调节一下,回家时想想其实无非也就是一些鸡毛蒜皮的小事,算不了什么,做点好吃的,什么事儿都过去了。”

请继续阅读 C03 版

**人才/车辆资讯** 本栏目广告免费在《通通有》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

<p><b>招聘</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★聘专兼职女 15136101209 ✓</li> <li>★销售助理 26-42 岁 63057611</li> <li>★聘男女客服内保 1333829120</li> <li>★聘专兼职工作人员 13343853350</li> <li>★兼做手工项链厂家做 65233199</li> <li>★★聘金融保安 63695977</li> <li>★聘经理助理电话员 13838154223</li> <li>★聘招聘专员美容顾问 15538185522</li> <li>★招聘优秀美容师 61299319</li> <li>★急聘社区服务人员 18937124771</li> <li>★饮料销售薪 5000 元 13803815594</li> <li>★招聘服装设计制版 13849192376</li> <li>★聘幼师、保育员数名 13303810034</li> </ul> <p><b>聘有证妇科68775268</b></p>	<p><b>教育</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★中央电大专 / 本科 63051618</li> <li>★专文凭●职称●资格证 66689307</li> <li>★考电工、焊工、起重、叉车 66662829</li> <li>★专业训练脑瘫孤独症 61092100</li> </ul> <p><b>专本连读热招中</b></p> <p>学历技能保高薪就业 66948518</p> <p><b>留学移民</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★美国商务签证咨询 13849042760</li> </ul> <p><b>家教</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★阳光保质家教 66992211</li> <li>★中高考签约 63293319 一对一</li> <li>★一对一无效退款 67950839</li> <li>★补基础、教方法、提分快 67213666</li> <li>★一对一签约 65059712 保提高</li> <li>★数理化英优质家教 68655404</li> <li>★二中周老师英语 13673640080</li> <li>★独树一帜名师一对一 63561399</li> <li>★优秀大学生 66084828 免费试讲</li> <li>★一对一签约 87091717 保提高</li> <li>★启文物理顶级专辅 13949132836</li> <li>★63833133 杰睿各科名师一对一</li> <li>★专补高三冲刺高考 61563808</li> <li>★老蔡专补初二物理 65200333</li> <li>★李老师专业英语 13014688240</li> <li>★教师初中高考物理 15515747919</li> <li>★1对1英数理化保提高 63229886</li> <li>★在职教师英数理化 61606466</li> <li>★高考名师地理 15981901236</li> <li>★张老师优教英语 63289907</li> <li>★高三物理特快过关 13676998216</li> <li>★周老师专攻数学 63387302</li> <li>★6-16 岁寄宿教育保质 66561926</li> <li>★教育项目年赚 10 万 68012886</li> <li>★郑大学生会家教 60519958</li> <li>★在职教师语数 13027718584</li> <li>★67650077 名师中高考数理化英</li> <li>★石老师初高数理化 13526604316</li> <li>★专业钢琴授课 15538122122</li> <li>★英语快速教学法 13343859785</li> <li>★实验中招数理化拔高 13525518765</li> </ul>	<p>★思源家教 13673688630 王老师</p> <p>★在职 1对1 保优 13303835789</p> <p>★三人行名师辅导 61957077</p> <p>★初三化学保满分 66110133</p> <p>★程老师 13939086201 中招考数</p> <p>★一中教师 75 元 / 时 13283881058</p> <p>★名师押题签约提高 13523519565</p> <p><b>金典在职专业 1 对 1</b></p> <p>免费试听 66906780 66664686</p> <p><b>龙门中高考</b></p> <p>十年专业品质 在职骨干教师</p> <p>数理化、英语优、补差快速提分</p> <p>1 对 1 专辅,12 人小班,保提高</p> <p>11 所分校,就近咨询 68069687</p> <p><b>数理化高效提分</b></p> <p>考试临近,孩子准备好了吗?锐林教育独创一对一特色辅导,为孩子量身定做,为学生提分保驾护航。一线名师+心理老师+教育咨询师+考前专家指导确保学生成绩提高 10-30 分</p> <p>郑重承诺:达不到目标,差一分退款 100 元。67003960 68877776</p> <p><b>英语语法阅读辅导</b></p> <p>无补课、高一高二、专门培优</p> <p>无冲突、无免费试听、不签约</p> <p><b>13683817925</b></p> <p><b>高考心态成绩提高</b></p> <p>克服低级错误、确保会的做对</p> <p>69103640</p> <p><b>导航教育 品牌家教</b></p> <p>一线名师,全科 1 对 1,倾力辅导提分</p> <p>大比拼 65218971 60123089</p> <p><b>全国高考英语大师</b></p> <p>独创英语解题技巧,短时间内</p> <p>冲到 120 冲刺 140 61364459</p> <p><b>升学教育专业 1 对 1</b></p> <p>名师授课、保证效果、中学全科</p> <p>省政府西 200 米 15036153688</p> <p><b>北京龙门教育</b></p> <p>N+1→1,文化课专业辅导</p> <p>名师签约,单科提高 15-60 分</p> <p>免费试听:69171011/12/13</p>	<p><b>驾校信息</b></p> <p><b>光大汽校 66826991</b></p> <p>十佳驾校特等奖</p> <p>中国交通协会理事 66827119</p> <p><b>经纬驾校 63619097</b></p> <p>聘修理工农业西路 63822247</p> <p><b>海鸥驾校 65801258</b></p> <p>聘优秀教练 68786555 森林公园</p> <p><b>速达驾校 67238786</b></p> <p>河医转盘西北角(合作路)65696877</p> <p><b>兴华驾校 68987168</b></p> <p>大学长江路 68180933 复转军人优惠</p> <p><b>海森驾校 66786868</b></p> <p>迎五一特惠本市 1700 外地 2200 元</p> <p><b>友谊驾校建校 10 年</b></p> <p>郑汴路 66518171,66527760 大优惠</p> <p><b>众鑫驾校 68856222</b></p> <p>汝河路市七院东隔壁、聘教练</p> <p><b>中联驾校 67717916</b></p> <p>办驾照从业资格证 67538413</p> <p><b>蓝天驾校 68969111</b></p> <p>嵩山南路(聘优秀教练)68285333</p> <p><b>东升驾校 66825128</b></p> <p>航海东路旅游学院内聘教练</p>	<p><b>汽车租赁</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★求购二手轿车、面包车 18903718777</li> <li>★求购二手轿车、面包车 13603849777</li> <li>★65969090 安通汽租 65655690</li> <li>★65992988 东明汽租 13526558579</li> <li>★现代 150、面包 100 元 66633392</li> <li>★久昌汽租,车新价优 65833660</li> <li>★车全价低商务婚庆 67877681</li> <li>★圣达汽租 66835588 66835599</li> <li>★大巴轿车面包车价 67616306</li> <li>★全新轿车商务送车上门 68856731</li> <li>★《租车热线》69391888 ★★</li> <li>★帕萨特 240《66664388》捷达 130</li> <li>★领航汽租 68296059</li> <li>★顺源汽租各轿车大客 65835656</li> <li>★《永辉汽租》 68786222</li> <li>★车全·车新·价优 68626638</li> <li>★凯迪、林肯奔驰 13783620264</li> <li>★现代 100 捷达 130 元 69131616</li> <li>★车全价优·服务好 65931600</li> <li>★65655858 天天汽租 68897290</li> <li>★租车还是 66265882 省钱</li> <li>★恒丰汽租 60901988</li> <li>★大地汽租 65710690</li> <li>★鑫鑫汽租 66379168</li> </ul> <p><b>金山汽租 60123319</b></p> <p><b>68738000 兴成汽租</b></p> <p><b>康泰汽租 63605177</b></p> <p><b>玖阳汽租 63881116</b></p> <p><b>万佳汽租 65706057</b></p> <p><b>物华天天 65935757</b></p> <p><b>龙华汽租 60105739</b></p> <p><b>显通汽租 68080502</b></p> <p><b>知晓汽租 87535053</b></p> <p><b>晨旭汽租 68292651</b></p> <p><b>金生汽租 66233311/22</b></p> <p><b>鸿运大巴 68867905</b></p>	<p><b>印刷包装</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★奥美印刷郑州最低价 60989796</li> <li>★5 色对开海德堡 61022123</li> <li>★印刷厂家厂价 15038185800</li> <li>★画册、手袋、包装价低 65758552</li> <li>★专业设计包装图册彩页 66180911</li> <li>★制作无纺布袋手提袋 13949121122</li> <li>★精印异形不干胶标签 66867878</li> <li>★金属卡 IC 卡 PVC 卡 13643826321</li> <li>★塑料袋、布袋印制 63051115</li> <li>★VI、包装、画册、海报设计 69510776</li> <li>★包装盒、手提袋、画册 13837198737</li> <li>★销售各种箱板纸 63569289/509</li> <li>★君泰彩印市价最低 13700885889</li> <li>★画册、彩页、包装超低价 13837133120</li> <li>★高档实木古典牌匾 13523456300</li> <li>★兄弟印务彩箱彩盒 13017666653</li> <li>★无碳复写说明书刊 13837156250</li> </ul> <p><b>无纺布袋 13613821494</b></p> <p><b>太平洋印刷 63359526</b></p> <p><b>手袋扑克盒箱画册</b></p> <p>彩页海报厂价设计印刷 65383636</p>
<p><b>求 职</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★百名优秀司机求职 66682217</li> <li>★资深会计求兼职 13592598210</li> <li>★会计师优兼财税 13298169721</li> <li>★带丰田佳美求职 13071099126</li> <li>★八年会计师求兼职 13015533067</li> <li>★两年普桑低价求职 61510575</li> <li>★新商务 10 座包月天 13700884371</li> <li>★帕萨特领驭求职 15003867466</li> <li>★会计、税务师低薪兼 15137195546</li> <li>★捷达新车包月天 13523028331</li> </ul> <p><b>培 训</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★中招冲刺,四中对面 66860509</li> <li>★资深 UG、PRO/E、CAD 教育 63218905</li> <li>★街舞培训●婚庆演出 65328700</li> <li>★财考网●注会辅导 67763909</li> <li>★600 元包学会剪烫染 69323389</li> <li>★导游证●协议培训 66867951</li> </ul> <p><b>郑州奥涵美容美发化妆学校</b></p> <p>招生电话:63370996/7/8/9</p> <p><b>专本考证</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★免试入学 ★业余学习</li> <li>★开卷考试 ★网上可查</li> <li>★适合在职人员学习</li> <li>★电话:68089868 13733873365</li> </ul>	<p><b>个人征婚</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★56 男院长离独房 13607689587 铺</li> <li>★女 40 离独商 1.68 觅优男 61123119</li> <li>★上海工作男 29 硕士专家在豫工作</li> <li>★在上海女 13633867413</li> <li>★男 46 丧偶独居退伍经商多年健康寻爱家女士 13690939994</li> </ul> <p><b>婚介服务</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★征婚成功后付费 65125056</li> <li>★相亲交友俱乐部 15038175391</li> <li>★美好婚介,包成功,行政事业军人</li> <li>★免费登记 63920370 63917563</li> <li>★红苹果爱家生活婚介包成预约</li> <li>★15515510208 情感热线 1603120</li> </ul> <p><b>翻 译</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★天空翻译 63839673/60919616</li> </ul>	<p><b>豫安驾校</b></p> <p>京广南路眼镜城南 50 米 68764444</p> <p><b>交通技校驾校</b></p> <p>北区 63767559 东区 60106723</p> <p><b>陪练服务</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★新桑倒库长途陪练 13137116188</li> <li>★正规陪练专业上路 13014587238</li> <li>★专业倒库上路陪练 13937107070</li> <li>★城区道路驾驶速成 66608407</li> <li>★雷锋汽陪库考证 13837112126</li> </ul> <p><b>二手车求购</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★求购轿车、面包车 13017683055</li> <li>★求购轿车面包车 13838396588</li> </ul>	<p><b>汽车租赁</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★65969090 安通汽租 65655690</li> <li>★65992988 东明汽租 13526558579</li> <li>★现代 150、面包 100 元 66633392</li> <li>★久昌汽租,车新价优 65833660</li> <li>★车全价低商务婚庆 67877681</li> <li>★圣达汽租 66835588 66835599</li> <li>★大巴轿车面包车价 67616306</li> <li>★全新轿车商务送车上门 68856731</li> <li>★《租车热线》69391888 ★★</li> <li>★帕萨特 240《66664388》捷达 130</li> <li>★领航汽租 68296059</li> <li>★顺源汽租各轿车大客 65835656</li> <li>★《永辉汽租》 68786222</li> <li>★车全·车新·价优 68626638</li> <li>★凯迪、林肯奔驰 13783620264</li> <li>★现代 100 捷达 130 元 69131616</li> <li>★车全价优·服务好 65931600</li> <li>★65655858 天天汽租 68897290</li> <li>★租车还是 66265882 省钱</li> <li>★恒丰汽租 60901988</li> <li>★大地汽租 65710690</li> <li>★鑫鑫汽租 66379168</li> </ul> <p><b>金山汽租 60123319</b></p> <p><b>68738000 兴成汽租</b></p> <p><b>康泰汽租 63605177</b></p> <p><b>玖阳汽租 63881116</b></p> <p><b>万佳汽租 65706057</b></p> <p><b>物华天天 65935757</b></p> <p><b>龙华汽租 60105739</b></p> <p><b>显通汽租 68080502</b></p> <p><b>知晓汽租 87535053</b></p> <p><b>晨旭汽租 68292651</b></p> <p><b>金生汽租 66233311/22</b></p> <p><b>鸿运大巴 68867905</b></p>	<p><b>印刷包装</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★奥美印刷郑州最低价 60989796</li> <li>★5 色对开海德堡 61022123</li> <li>★印刷厂家厂价 15038185800</li> <li>★画册、手袋、包装价低 65758552</li> <li>★专业设计包装图册彩页 66180911</li> <li>★制作无纺布袋手提袋 13949121122</li> <li>★精印异形不干胶标签 66867878</li> <li>★金属卡 IC 卡 PVC 卡 13643826321</li> <li>★塑料袋、布袋印制 63051115</li> <li>★VI、包装、画册、海报设计 69510776</li> <li>★包装盒、手提袋、画册 13837198737</li> <li>★销售各种箱板纸 63569289/509</li> <li>★君泰彩印市价最低 13700885889</li> <li>★画册、彩页、包装超低价 13837133120</li> <li>★高档实木古典牌匾 13523456300</li> <li>★兄弟印务彩箱彩盒 13017666653</li> <li>★无碳复写说明书刊 13837156250</li> </ul> <p><b>无纺布袋 13613821494</b></p> <p><b>太平洋印刷 63359526</b></p> <p><b>手袋扑克盒箱画册</b></p> <p>彩页海报厂价设计印刷 65383636</p>	<p><b>个人征婚</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★56 男院长离独房 13607689587 铺</li> <li>★女 40 离独商 1.68 觅优男 61123119</li> <li>★上海工作男 29 硕士专家在豫工作</li> <li>★在上海女 13633867413</li> <li>★男 46 丧偶独居退伍经商多年健康寻爱家女士 13690939994</li> </ul> <p><b>婚介服务</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★征婚成功后付费 65125056</li> <li>★相亲交友俱乐部 15038175391</li> <li>★美好婚介,包成功,行政事业军人</li> <li>★免费登记 63920370 63917563</li> <li>★红苹果爱家生活婚介包成预约</li> <li>★15515510208 情感热线 1603120</li> </ul> <p><b>翻 译</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★天空翻译 63839673/60919616</li> </ul>