



这世界对所有人都很公平的一件事就是每个人的一天都是24小时,无论贫穷还是富有,心情好或是坏,这24小时是人人每天必须面对的。

今天起做个“朝活”达人

如何变“朝活”

总抱怨“没时间”

普通人的一天往往是这么度过的:早晨六七点起床,完成必要的洗漱后赶往上班地点,朝九晚五的工作时间占去八小时。下班后买菜、做饭、接孩子放学折腾到七八点,还得做些白天没时间干的家务。人困马乏地看会儿电视剧也就该洗洗睡了。这么计算下来,一天里真正属于自己支配的时间不过三四个小时而已。如果碰上饭局或同事应酬,想必一晚上时间就交代出去了。那些心里真正想做的事只能用一句“没时间”搪塞敷衍过去。

向早晨要时间

“朝活族”最早出现在日本。日本人的工作节奏以忙碌著称,八小时工作制之外,加班早已是职场潜规则,再加上要维系人际关系,下班后难免还要和三五同事小酌几杯,这么一来,最早也要在夜里12点左右才能回家睡觉。

想学习充电的、想陶冶情操的,甚至想相亲结婚的都会“没时间”。当竞争越来越激烈,而人们又分身乏术的时候,便想到了向早晨借时间。早上起来活动,利用上班前的一小时充实自己,“朝活”一词便应运而生。

给“自己”多一点

“朝活族”都做些什么呢?调查发现,日本上班族早上做得最多的事是查阅新闻,其次是学习外语或者为各种考试做准备。

由于平时没时间看新闻,跟同事或朋友聊天时,别人说起哪条新闻自己不知道,会觉得没面子。因此,“早起看新闻”也是非常具有日本特色的“朝活”方式。

还有人利用早晨时间锻炼身体。一些健身房迎合“朝活族”的需要,将开门时间提前,一般在早上7点钟左右,健身房就已人潮涌

动,人们做完运动后去上班,人也显得比平时精神一点。

大清早去相亲

除了健身房,日本很多服务和培训行业都发现了“朝活族”带来的新商机,晨间书法班、茶道课、钢琴课纷纷开设,更有甚者举办晨间相亲大会,服务那些平时没有时间相亲找对象的白领们。

这些早间服务自然颇受欢迎,因为一般的培训班都是晚上上课,如果遇到酒宴或加班,课就没法上了。在早上上课的话,只要能早起,就能连续将课上完。

早上相亲很受女白领的欢迎,因为人在早上的状态最自然。早上相亲,更容易看清人的本质。

“朝活”好处多可将时间化零为整

无论你想学习外语还是为各种考试做准备,都需要大块的时间和专注的努力。有效率的时间管理很重要的一部分就是把时间化零为整,变成较长的时区。早起可以帮助我们节省出的时间整合到早上,成为完整的晨间时区。另外,早上的时间不容易受人打扰,也是一天头脑最清醒的时段,利用这段时间为自己的大脑充电最合适。

夜型生活“30岁前”

年轻人大多喜欢晚睡晚起,晚上夜生活多,早上起不来,和“朝活族”正相反,属于“夜活族”,这样的生活方式是对身体的不良透支。

日本早起身心医学研究所所长税所弘认为,夜型生活形态最大的极限是30岁,过度加班、应酬喝酒会一点点损害自律神经、循环系统和呼吸系统。如果不加节制,等到身体发出警报就晚了。“朝活”提倡的早睡早起作息更符合30岁以后人体的自然生理周期。

摘自《北京晚报》

秘诀1: >>>>> 坚持“早早”原则

对于大部分成年人来说,每天七八个小时是最佳的睡眠时间。“朝活”原本是一种健康的生活,但为了“朝活”而损失正常的睡眠时间,让身体受损就得不偿失了。要想睡够8小时,还要起得早,就只有早睡。当然,抛弃网络游戏和精彩的夜生活,早早上床只是你为实现“朝活”所付出的一半努力,另一半努力则是要让自己养成早起的好习惯。好习惯不是一天养成的,早起也要循序渐进,否则很不容易坚持。你可以将起床时间每周提前15分钟到半小时,坚持一段时间,使生理周期逐渐适应新的作息。然后,在此基础上再提前15分钟,就这样一个阶段一个阶段地达到恰当的起床时间。

秘诀2: >>>>> 把闹钟放远一点

常规思维里,我们为了方便关掉闹钟,习惯把闹钟放在床头,这样做导致的后果是在意识还没完全清醒的时候关掉闹钟,继续蒙头大睡,然后“幸福”地睡到自然醒,早起的计划直接泡汤。

早起的痛苦往往只存在于醒来到起床的一瞬间。把闹钟放在远离床头的地方,闹钟响起时,就不得不下床走过去关掉闹钟,一旦下床,你就会睡意全无。

秘诀3: >>>>> 找个早起的理由

假如第二天有重要安排或者要去旅行,早上起床就不会像平时那么困难,你的神经会早早地兴奋起来。根据这个经验,你可以在前一天晚上入睡前,给第二天早晨的自己制订一些小小的计划或找些事情做,比如把你一直想读而没有时间读的书列在晨读清单里,如果你喜欢写博客,也可以将更新博客从晚上改为清晨。你也可以将头一天的工作留下一小部分,“迫使”自己第二天早起将它完成。

人才/车辆资讯 郑州最大的实用资讯互动平台 找信息看晚报刊广告登晚报 信息服务热线:63396000 24小时广告刊登热线:63399000 67655128

招聘

- ★ 免费减肥 15-30斤 61291397
- ★ 餐饮前厅经理服务员 13783499275
- ★ 招聘商场营业员 2名 13674906970
- ★ 高薪诚聘牙科医师 13623846297
- ★ 聘推销墙纸业务员 13223065566
- ★ 档案人事代理进郑户 63558971
- ★ 聘平安信用卡推销员 13838154223
- ★ 聘兽药疫苗业务员 60963633 培训
- ★ 高薪聘货车技修工 13838262752
- ★ 聘优秀销售薪5千 13803815594
- ★ 高薪诚聘优秀护士 68688017
- ★ 招学前班老师 67658810
- ★ 诚聘经理月薪 5000 15515562566
- ★ 高薪聘大夫护士 13733808376
- ★ 洗衣房招工数名待遇优 65059856
- ★ 40-55岁就业指导 15838364183
- ★ 兼手工项链领家做 65233199
- ★ 文员司机仓管保安 1200元 65715896
- ★ 有经商经历者优先 18737113589

求职

- ★ 百名优秀司机求职 13683811268
- ★ 会计外贸报税优兼 65169116
- ★ 全新面包车求职 15515938005
- ★ 新伊兰特包月天 13213163168
- ★ 会计师求兼职 18790266824
- ★ 会计师财税优兼 13298169721

职称论文 13271597723

考文凭资格证 66689307

省定点单位,自考、成教专升本招生,会计师、经济师会计证培训,地址:党校北二栋

培训

- ★ 隆源电脑免费试听 66327178
- ★ 建造师 MBA、MPA、MPACC 法硕 考研培训 0371-66963688
- ★ 2010年上半年职业资格考证工作 现报名,项目:会展职业经理人、高级营销员、涉外会计、外贸业务员、电子商务师等咨电 63576989 商务厅一楼 635 房间

今日手机维修学校

保证学会安排工作 66946262

花都美容美发

化妆晚装摄影培训 67642333

郑州奥涵学校

美容美发,化妆美甲摄影,韩国技术 诚信办学 随到随学 0371-63370999 包教包会推荐工作 www.aohannet.com

艺术培训

- ★ 副教授专业二胡 13937168861
- ★ 副教授声乐小课 13653831721
- ★ 教声乐钢琴电子琴 68747575

家教

- ★ 阳光保质家教 66992211
- ★ 中高考签约 63293319 一对一
- ★ 1对1、小班、艺术生补习 67950839
- ★ 保证10次解决数学 13683820322
- ★ 郑大家教保提高 68655404
- ★ 中考数英专辅 65059712 保提高
- ★ 初高中数学个性化辅导 60155827
- ★ 中考语数英轻松 100分 60508396
- ★ 1对1英数理化保提高 63229886
- ★ 100元/时初三数理化 60968806
- ★ 李老师专辅初中数学 15136258311
- ★ 教师专辅小学数学 66852137
- ★ 30天中考速提 15038288120

- ★ 高中数学,60后教 13653974426
- ★ 高校教师英语1对1 13838145560
- ★ 初三 13939086201 程老师数理化
- ★ 高中化学教师专辅 15515964288
- ★ 1对1小中数理化 13598853652
- ★ 牛老师物理无差生 13949132836
- ★ 高考语文国家名师 15538096192
- ★ 周老师专攻数学 87090368
- ★ 张老师优教英语 87093508
- ★ 外语中学单辅 ● 小班 68037464
- ★ 郑大南校区家教中心 67764037
- ★ 高中英语恶补提分 13838547651
- ★ 北大附中名师保质专辅 67940158
- ★ 中高考签约冲刺重点 60991735
- ★ 特级教师数理化 13298194381 签约
- ★ 中考物理小班冲刺 61918800
- ★ 翔龙在职名师辅导 13373914385
- ★ 外国语VIP数理化 13283881058
- ★ 精点数学一对一 13733873481
- ★ 初中数学家教 13633846297
- ★ 地理高考学习工作室 69139798
- ★ 初中数学专辅师 13073782372
- ★ 招收10名初三英语补习失败的学生 18年英语教龄 15324912171
- ★ 袁丁数学:教秘诀考高分、快速提分有绝招(高级教师19年教龄,独创“高分突破法”)13073793700
- ★ 签约辅导!杜岭街孙老师对数学物理签约,提高5-50分,不见提高,下期免费 15136180369

神奇英语 13938445311

鲲鹏家教 86096882

金典1对1签约辅导

西区 66906780 东区 63932600

田老师中高考英语

专业一对一精品小班 13525512951

★ 重点学校名师一对一授课查缺补漏
★ 专业辅导团队课后免费全程跟踪
★ 中原60123089 金水67069831

初三高三一对一

全封闭保提高 13663820521

英博公开课免费

签约报考 提高成绩
初中高中(英语、数学、物理、化学)
英语主讲:赵黎明 化学主讲:王林
数学主讲:陈安 李慎 物理主讲:刘新
电话:15237174431 13733815497

麦子初中数学专辅

麦子其人:辅导69名初二学生杨晓玉,仅仅一个月,让孩子的数学成绩由11月份期中考试考的79分跃升至12月份月考的全年级第一名!辅导69名初二学生刘晴,仅仅一个寒假,创下让孩子的数学成绩由上学期的70分提升至下学期两次测验连续满分的数学神话!
解析数学密码,为您点石成金!
麦子老师亲辅班预约中(仅限初二)166583710

驾校信息

- ★ 办驾驶证 60140002
- ★ 光大汽校 66826991
十佳驾校特等紫紫荆山北路 66222232 紫荆山南路 66222228
- ★ 经纬驾校 63619097
聘优秀教练农业西路 63822247
- ★ 海鸥驾校 65801258
聘优秀教练 68786555 森林公园
- ★ 速达驾校 67238786
河医转盘西北角 65696877
- ★ 海森驾校 66786868
聘优秀教练 68219366 66761595
- ★ 豫安驾校 68764444
京广南路眼镜城南50米
- ★ 天意驾校 66666128
大学路与南三环交叉口
- ★ 友谊驾校诚聘教练
郑汴路 66518171, 66527760 大优惠
- ★ 德诚驾校 66836220
航海东路 63 中对面
- ★ 东升驾校 66825128
航海东路旅游学院内聘教练

开元驾校 68969111

嵩山南路(原新蓝天) 68285333

易新驾校 66898598

未来路石化路交叉口南200米路东

众鑫驾校 68856222

汝河路办理从业证聘教练

交通技校驾校

南阳路北段 63767559

大众驾校农业路

丰庆路
驾驶证最低 1880元 63833088
从业资格证 588元 60835215
自动挡手动档全新陪练车 38元/小时
(优惠月) 13027799000

陪练服务

- ★ 平安汽车陪练中心 61520478
- ★ 教开车 55516800 快速考驾照
- ★ 专业陪练司机 13949067929

二手车求购

- ★ 求购轿车、面包车 13017683055
- ★ 求购轿车面包车 15890615555
- ★ 求购轿车面包车 13838396588
- ★ 购二手面包车轿车 13007500905
- ★ 求购二手车新车 15093121111
- ★ 诚信汽贸急售:08.09款本田,大众,奥迪等 15211389966 王

汽车租赁

- ★ 65969090 安通汽租 65655690
- ★ 景睿汽车租赁新价优 65955512
- ★ 70元起租朋友租车 69131616
- ★ 100普桑 150凯越 60941616
- ★ 出租丰田 20座 13503454567
- ★ 65655858 天天汽租 68897290
- ★ 出租金旅 11座 13838253555
- ★ 新加长林肯奔驰奥迪 65117777

- ★ 直通汽租首租 99元 86085238
- ★ 巴士旅游、商务车队 13343859071
- ★ 汽租、陪练、包车 66633392
- ★ 奥迪A6旅游包月天 15093393856
- ★ 嘉鑫汽租 67365998 ●
- ★ 轿车商务送车上门 68856731
- ★ 150现代三千凯越车新 61527222
- ★ 专业奥迪婚庆 87535117 ★★
- ★ 短长途接飞机等 15837140002
- ★ √强林婚庆商务车队 66833363
- ★ 安行车队 5-55座 15003893050
- ★ 程林汽租 13838555755
- ★ 飞彪轿车商务专租 65623120
- ★ 租车100起《66664388》广本帕萨特 自动挡手动档全新陪练车 38元/小时
- ★ 新中州车队 9-55座 67015050

浩骏汽租 66333325

广本汽租 60140001

博众汽租 66666628

63857722众通汽租

万佳汽租 65706057

出租汽车 66663337

东方汽租 66666650

汽租婚庆 87093835

纵驰汽租 69112626

声明公告

迁坟公告

因市规划道路建安路动工修建,凡在航海西路街道办事处密村村委会黄河村范围内的坟墓需进行迁移,为确保市规划道路的顺利施工,请尚未迁移坟墓的坟主到所在村委会登记,并与2010年4月25日前完成迁坟工作,逾期不迁者,作无主坟处理。特此公告

中原区航海西路密村村委会

快考

①先交报名费500元
②证书档案办理
③查实再缴清学费

学历·职称·执业资格

北京高校直属辅导站,正规办学单位。
证书真实,合法,有效。网址:www.hnbjcc.cn
地址:航海路地理所 电话:0371-67935315, 67935318