

无车无房无钻戒、不办婚礼不蜜月，结婚只要快乐过日子

# “O压”达人 迅速蹿红

这群白领被称为“零帕族”

银行的存折永远像蜗牛般往上爬，但房价就像开火箭般往上涨，房子遥遥无期；适婚年龄，老爸老妈那催婚的话简直把人压扁，可是无房、无车、无婚礼、无蜜月，实在不敢委屈了另一半，只能忍心将结婚先晾一边。随着80后开始奔三，房子和成家成为80后头上两座最重的“大山”。

然而，最近却有一群人打出了“不买房，租房又何妨”“无车无房无钻戒、不办婚礼不蜜月，结婚只要快乐过日子”的口号，誓要做个“O压”达人。“零”即为0，“帕”是压力的衡量单位，所谓“零帕”就是没有压力。这群人正被冠以“零帕族”，在白领阶层中迅速蹿红。

山友/文



## 深造零帕 快乐学习更有价值

距离大学毕业还有一年零两个月的时间，但省城一高校2007届学生陈辉却并没有像他的大部分同学一样，不是托人找关系搞定毕业后的去向，就是天天挑灯夜读准备考研，而是像往常一样安心地享受仅有的一年多大学生活。

每天按时起床，去教室听老师讲课，没课的时候就钻进图书馆里，看自己喜欢的书，读书读累了，就到操场上跟同学们一起打会儿篮球。在天天为工作为研究生考试复习忙得灰头土脸的同学看来，这个人活得够洒脱。

其实，陈辉并没有深厚的家庭背景，保证他一毕业就有份旱涝保收的工作，也并非没有考上一所知名大学研究生的把握和能力，但他觉得那些都不是他想要的生活，他不想勉强自己随波逐流。“很多同学只是把考研当做就业的武器，但不见得考上研究生就有个好出路，轻松快乐地享受大学生活最重要，没必要非给自己制定个莫须有的目标，一定要考上哪所学校，一定要在多少岁之前完成自己某个目标。”

陈辉说，他也有梦想，那就是做一名享誉全国的实业家，但他知道以自己现在的能力，距离这个理想还有相当大的差距，而大学教给他的远非课本上的条条框框，而是让他更理性地看待现实与梦想的差距，淡定地面对现实。

在零帕族陈辉眼中，在学习深造这件事情上，也要以健康的心态面对种种压力，而不应该随波逐流，做违背自己心愿和超出自己能力的事儿，毕竟没有快乐只有枯燥的学习深造，根本不存在价值，而真正成功的人生要看长远意义。

“现实生活中，大家都爱豪车，但我们不会因为买不起奔驰宝马就觉得自己比别人差；我们都爱欣赏奢侈品，但对普通百姓来说，平价产品也不赖；我们都知道清华、北大好，但一所普通的高校未必培养不出好学生。”林先生就是这样一个人，而且他的这种乐观还感染着身边不少为人父母的朋友。

在对待孩子的学习上，他施加的可谓零压力，愿意学的科目让孩子着重发展，不爱学的就少放些精力，也不强求孩子考试考第一，“毕竟第一只有一个，不可能人人都当，北大、清华出来的学生，不见得个个都过得很好；相反，社会上很多成功人士，反倒是毕业于普通院校，原本名不见经传的人。”他会帮孩子调节压力，每天用欢笑代替训斥，他觉得只要在学习的过程中孩子得到了自己想要的东西，那就是成功的。

## ● 额外音 ●

### 有观念有计划“零帕”才能走更远

如果说之前新兴的蚁族普遍，但多少有点负面消极的成分，那么零帕族显然是个大正派。这个族群的人敢于冲出城市重压，不为花哨的物质世界所左右。

在零帕族自己看来，他们是不拘泥于物质社会束缚的，面对压力他们不畏缩，也不抗拒，而是选择将压力化于无形，这样一个时时刻刻把快乐作为要义的族群，实在是群幸福指数极高的人。他们乐观的心态也值得尊重。

有人从多个层面解读了“零帕族”。从禅的角度说，这是一种获得大自在的人生智慧；从伦理学的角度说，这是一种有节制的生活；也是都市人摆脱物欲、追求精神快乐的一种选择。

真正的零帕族，也确实随时抱着“从零开始”的心态，即使每天面对的是再平庸不过的生活，仍旧积极乐观地对待，让每一天都过得多姿多彩，不少面对压力无处释放的年轻人也想效仿。但是，“零帕族”的快乐生活也不是毫无章法的，“零帕”并不像有些人想的，无所畏惧随心所欲，不顾及实际情况的，追求“零帕”不能盲目，而应该对未来制定一个科学的观念和计划，对自己的事业和人生有一个清晰的规划，那样即使面对挫折时也可以不急躁不气馁，也才能走得更远，让生命的整个状态都感到真正的幸福。

## 生活零帕 不随波逐流做“奴隶”

虽然结婚已经一周年，但李彤仍住在老公单位提供的宿舍里，她的生活状态与当下大部分尚未结婚便沦为房奴的年轻人不大相同。

在常人看来，李彤和老公算是过得很滋润的80后小两口：李彤在一家事业单位的办公室工作，朝九晚五，周末双休，月薪2000多元，老公在培训学校当老师，月薪稍高一些，将近5000元，两家的条件也都不算太差，完全有能力凑齐首付贷款买套房子。

不过，李彤并不这么想。她觉得，现在济南一套房子动辄七八十万，就算让家人帮忙凑齐了首付，贷款还是两人一起还，每个月房贷就得两三千，整个青春全搭进去了。“我们现在住的两室一厅的单位宿舍，装修一下也很好，而且每个月租金才象征性地收150元，这样一来我们两个人的工资会让我们活得更从容。”

而因为没有房贷，财政相对自由，李彤做了很多自己想做的事。她拿小两口一年的积蓄买了一辆五六万的两厢轿车，每逢周末就让老公开车带自己到近郊游玩，结婚一年内，她利用年假和法定节假日跟老公走遍了苏杭、三亚、云南、西藏等地。

当然，如此惬意的生活背后也有压力，“身边的同事朋友经常在讨论准备把八九十平方米的房子卖掉，换个更大一些的，把几万块钱的小车淘汰掉，换个更好一些的车，仿佛我这种结了婚还不买房的人是怪胎，但只要不去比较，不做房奴、车奴，每天从容不迫地享受生活，真的很幸福。”

其实，在济南有一群跟李彤持有同一理念的生活零帕族，在他们看来，生活的幸福不见得是住豪宅、开名车，更不应该随波逐流为物质生

活让自己身心疲惫。

朋友眼中的陶莉就是这样一个人，没有压力、特别容易感到幸福的人。27岁的她和老公住在一栋两室一厅的老房子里，开着一辆婚前买的两厢家用轿车，即使孩子刚满一周岁，但一家三口周末经常一起出去吃饭，老公偶尔会送她个礼物，这一切都让她觉得很幸福。她觉得，不是拥有了豪宅、名车就意味着真正的幸福。“房子虽然不算大，但是两室一厅足够小两口住了，车子虽然是两厢的，但作为代步工具来说，它完全尽到了应尽的职责。”

陶莉说，现在全中国的人不管有没有能力，都在讨论房子。“没房子的买房子，有房子的想换更大的，但不见得买了房子就能过得快乐、过得幸福，与其随大流把人生的大半精力都绑在房子上，倒不如放开自己干一些让自己真正快乐的事。”

## 工作零帕 享受工作才是王道

如今，工作压力越来越大是不少都市上班族不离口的话儿。但对于零帕族来说，工作却是个化压力为无形的享受过程。很多时候，不是他们没有工作压力，而是他们懂得如何去调节工作上的巨大压力。事业不顺利不要紧，享受工作才是王道，最终工作上的挫折会被自己乐观心态以及积极行动所打倒。

2006年，齐敏从大学进入一家大型国有企业上班。他告诉记者，自己从老家来到济南，最后又留在济南工作，正是父母和自己想要的。然而，每个月2000多块钱还是让齐敏有些吃不消。每月的衣食住行开销都在千元以上。一个月只能有几百元的存款，这还不包含一些额外的花销。

“照这么算，估计我一年的工资只够买济南一平方米的房子。”齐敏说道，等能攒够首付，那

怎么着也得到十多年以后了。想要赚到更多的钱，升官加薪成为一个重要途径。然而，这对于刚完成职场菜鸟升级工作的齐敏来说还是有点难度，但他并没有整日唉声叹气。

“其实，为了赚到更多的钱而工作，不吃不喝为了存钱，这样活得太疲惫了，更抹煞了人生的意义。”齐敏说道，目前自己已经把工作看成是个享受的过程。每次在享受中完成一个工作任务，领到每月的工资奖金，与逼着自己完成任务要轻松快乐得多。

“工作忙碌时，认真做好每一家公司交给的任务；工作闲暇时，制定好自己的长期工作目标，并快乐享受每一天的工作。在工作的同时，慢慢实现自己的人生价值。”齐敏表示，虽然目前来看，还远远达不到很多人的赚钱目标，但在自己看来，只要能踏实走好工作的每一步就可

## 恋爱零帕 一定有个TA在等我

虽说男大当婚，女大当嫁，但在零帕族眼里，恋爱和结婚是水到渠成的事，强求不得。即使到了30岁还没到谈婚论嫁的地步，甚至还没有恋爱对象也不用着急。在他们看来，没有另一个TA不要紧，一定要有好几个TA在追求自己的自信！

在省城某房地产公司工作的王先生，如今已经走过三十而立的年头，却依然过着单身的日子。离婚了？分居了？请不要起哄，人家还没结过婚，现在身边也没有一个合适的恋爱对象。着急？上火？可能是在别人那里吧，人家压根儿就没有压力。

是的，王先生也是零帕族的一员。虽说其他方面表现得不是很突出，但恋爱零帕他绝对能百分之百地做到。其实，在与王先生的谈话中，记者也了解到，王先生谈过两次恋爱，但最后都以在一起双方感觉都不是很适合而告终。

“让我记忆最深刻的是第一个女朋友，是我大学时的同学。毕业后，我们便踏上了工作之路，两人开销也比在学校时增加了好几倍。她便开始嫌我赚钱少，再加上那时我总是沉迷游戏……于是，她便提出分手。”王先生回忆道，虽然自己对她有深很深的感情，但他意识到，点头同意是自己唯一的选择。“感觉不合适了，分开才是更好的选择，对彼此都是一种解脱。”

第二个女友是经朋友介绍在一次聚会时认识的。“刚开始在一起还没看出来，但时间久了才发现她的物质欲太强了。”王先生说道，虽然那时已经工作四年并已是公司部门经理的他，收入还能满足她。但即使像这种中层收入人群，今天LV，明天GUCCI，谁也接受不了。明明没有那么多收入，干吗还要更多支出，为了成为别人眼里的有钱人，这不是零帕族所要的生

活。以了，过程才是最快乐的。

“在日常工作中，很容易遇到一些小挫折，你所要做的并不是加重自己心理负担，心烦意乱，而是把挫折转化为前进的动力，是动力而不是压力。”谈到自己的工作心得，齐敏说道，也许这就是零帕族享受工作零帕的过程吧！

他告诉记者，趁着自己还年轻，就是应该在工作上多做一些主动，并在积极工作中享受工作的乐趣。相信30岁之前是累积工作经验的过程，只要踏踏实实干好每一个工作，总有一天会在这条工作之路中走得更高更远。

每到假日，齐敏会充分利用难得的休息机会，进一步调整下自己的工作状态，让自己工作零帕状态发挥到最好。“快乐工作，享受工作，在工作方面，做一个真正的零帕族。”

活。“由于生活理念差太多，半年之后，我们还是分开了。”

经历两次恋爱失败经历的王先生并没有垂头丧气，反而越挫越勇，也越来越有自信。他告诉记者，目前，没有另一个她不要紧，自己有好多她在主动追求自己的信心。“总有一天会遇到我真正的另一半，也许就在下一个拐角吧！”

与此同时，他还告诉记者，其实，有时候想想父母也挺不容易的，尤其是把自己的儿子养了30多年还没盼上属于他们的孙子孙女。虽然爸妈从来没有主动催过他，但他能感觉到爸妈心里那份盼着王先生成家的愿望。“说一点压力也没有是不可能的，我只能把压力降到最低，或许是零零几的压力！四舍五入就成零了……”王先生开玩笑道。他还向记者透露，如今自己已经有了一个心仪的对象，接下来就看自己与她的缘分了。