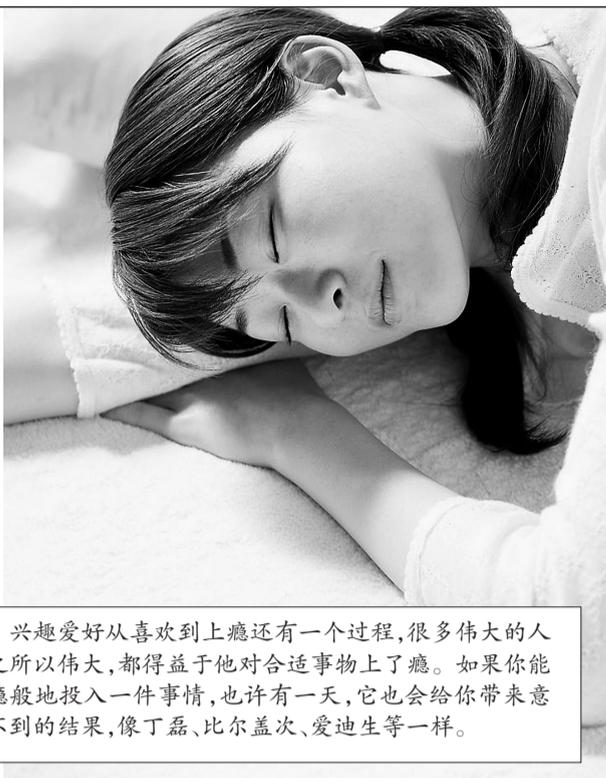


承接C01版

「癮透」生活

本报记者 苏瑜



兴趣爱好从喜欢到上瘾还有一个过程,很多伟大的人物之所以伟大,都得益于他对合适事物上了癮。如果你能上瘾般地投入一件事情,也许有一天,它也会给你带来意想不到的结果,像丁磊、比尔盖茨、爱迪生等一样。

癮让我们的生活更快乐

“好的,73,88”。伍月和一个好久不联系的同学小蒋QQ聊天,突然愣住了,因为这句莫名其妙的话。该不是看《暗算》看傻了吧?如果88是再见,那73是啥?

在小蒋的解释下,伍月才明白,73是无线电报务员之间的美好祝福。伍月也就是在这个时候,才知道有一种运动叫“无线电”。

小蒋是去年夏初迷上无线电运动的,当时郑州市无线电定向运动协会刚刚成立不久,在此之前,小蒋是中原骑士团的忠实团员,一两年,骑马是他最热衷的事情,除非有重大事情,每周末在黄河滩的活动他是必到的。

自从小蒋对无线电运动上瘾之后,便很少再去骑马了。“无线电台,在自驾出游或者户外运动时很有用的。”小蒋觉得无线电运动对他更有吸引力。

而最近,小蒋又迷上了骑自行车。“其实,归根结底还是一样的,都是户外运动。”小蒋说,在都市生活久了,难免厌倦,尤其是像他这样的上班族,平日里时间都固定得死死的,如果不找些能上瘾的东西吸引注意力,日子也太难挨了吧。而对坐办公室的他而言,户外运动无疑是首选。

“每个人都有孤独无助的时刻,何况生活在大城市里面的我们呢?很多人经常说无聊,说生活过得一点也不精彩。当我问他为什么感觉无聊、没意思时,他们最终给出的答案是一样,那就是没有自己想要的,没有自己特别喜欢的,对什么都没有兴趣。”

小蒋所说的,也许是现代社会的一种普遍现象,现代人注重工作,每天都紧跟着时间的节奏。一旦他们停下时间来休息时便会发现一切都不适应。

“不会休息、不会玩成为忙碌的都市人的无奈。所以无论是谁,只要在无事可做时,就要尽自己的能力去学习或找到一个兴趣,我们中国好几代人都是在爱好会让人玩物丧志的旧观念中成长起来的。会好好玩乃至成瘾对那些自律的工作狂而言,还算是件非常难的事。但正所谓一张一弛,在一个无时无刻都存在竞争的时间中,我们让精力高度地集中,长久下去反倒会

出现注意力不集中。”

一个人的兴趣爱好有可能改变他的一生,所以在选择兴趣爱好时,不要把看电视、打牌、上网玩游戏,当做是自己的兴趣爱好,这充其量只能算是消遣和打发时间的工具,因为这些东西不会带给你任何好处,只会让你在前进的动力中慢慢消耗。好的兴趣爱好可以培养一个人的情操,还可以让一个人的性格得到潜力性的发展。所以我们不妨试着去发现自己的兴趣爱好,让自己多看看书、写写文章,随笔、小说都可,也可多运动,找到适合自己的一款项目,不爱动的可以试着去接触一下棋类,实在不济,甚至可以去参加一些朋友间的活动。只要你有时间便想去做的事,只要没有报酬还想去做的事,便是你的兴趣爱好。

如果赖床也是一种癮

下班时间一到,青青就飞快地提着她的手提包,直接叫了一辆出租车回家了。要睡觉!

要马上躺到床上去!

时间在睡梦中,总是过得飞快,醒来的时候,青青发现,天已经大亮了。微闭着双眼,伸手摸索放在床头习惯位置上的手机。青青每天清晨的头一件事不例外地就是找手机看时间,她要算一下,还剩多少美好的时光,因为她总是很清醒地记得,这一天她是要上班的,是要工作的,是要养活自己的。

伸出的那只手很快地就找到那个小小的物件,青青仅用刚刚开始恢复工作的右眼的余光轻瞄了一下手机,五点零三分,感谢上天,还有时间!随着右眼再次罢工,她安静地睡去。

青青有句口头禅:如果上天不公,安排她星期天单休,她就选择睡一天,如果安排她休息两天,她就决定在她那心爱的大床上度过那两天幸福的时光,如果很幸运地赶上个年假,她愿意把所有的快乐都建立在这个地方,非万不得已决不起身。

其实青青并不贪睡,也不懒惰,这似乎很矛

盾的事情,可在青青这里就很容易地妥协到一起,大多时候躺在床上的青青是睡不着的,即便打了一会盹,也是伴随着那虚无缥缈的感觉,任何一点声响都能把她从那种状态中唤醒,所以大多时候,青青总是缺少睡眠,凡见到她的人,就能一眼看到她的两个黑眼圈,就很有体谅和包容她的这种需求了。

如果赖床也是一种癮,那很多人与青青的程度都是不相上下的。缺觉是都市上班族最明显的通病。

“困,如果中午不午休——大多数时候都是无法午休的,那么整个下午双眼就会在开与合之间挣扎,微涨的脑袋会在这样的折磨下,叫嚣着一阵阵的疼痛。”描述这些的时候,青青习惯性地皱了眉头。

工作对青青来说早已经是驾轻就熟,再繁杂的事情,只要是需要动手的,没一会儿,就能整理出清晰的头绪来,可放在她办公桌上的那部电话机,总会在她想偷眯会儿眼的同时,很是时机地响起来。人们越是沉浸在昏昏欲睡的美妙国度,这个该死的小东西总是越有激情。

晚上不想睡,早上不想起,我们屈服于这样的心理作息规律,一次次与时间作斗争。生活中,很多东西都是无声无息出现在我们身边,普通得甚至可以被我们忽略,可以日复一日慢慢形成我们的依赖。如果这个问题不被问起,也许自己都不会想到自己生活中的一些习惯、小癖好已经成为自己生活中不能缺少的依赖。

一些习惯、一些东西、一些爱好,看似微小的部分,可是一旦缺少,生活就变得不再那么塌实。大到会影响身体健康,小到会让你闹情绪。比如,有的人依赖网络,不能上网就会心神不宁,有的人依赖某种食物,离开它就神情恍惚,食之无味,这饭怎么能下咽呢?有的人依赖自己的枕头和床,到了陌生的地方就会辗转反侧,难以入睡……

习惯是一种无意识的行为,一个坏习惯有消极后果,但却给人以即时的欢愉,因此越是在紧张时,这种无意识的倾向越容易复萌。比如吸烟,比如赖床,根据这种特点,要永久地与坏习惯分手,你必须既要戒除坏习惯,又要常用一个新习惯(同样使你感到满足)来代替它。比如以“唤人早起”为乐的黎明脚步以及在他的带动下遍布全国的黎明使者们。 请继续阅读C03版

人才 / 生活 / 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

- ★ 人事代理进郑户口 63558971
- ★ 门诊部招科室 15938731911
- ★ 招聘钣金工电气焊工 13683813526
- ★ 酒店聘高级服务员 13838596944
- ★ 零加盟月薪5000元 13613842319
- ★ 高薪聘业务经理 13017652381
- ★ 有经商经历者优先 18737113589
- ★ 名校聘招生代理 68701120
- ★ 招聘服务人员 13938256494
- ★ 聘平安信用卡推销员 13838154223
- ★ 招小学各科老师 66675016
- ★ 招聘小车司机 13333855527
- ★ 酒店夜班男女服务员 66581186
- ★ 学校聘优秀教师 13513714678
- ★ 月薪3000聘主任 65216270
- ★ 高薪诚聘牙科医师 13623846297
- ★ 诚聘35岁以下女员工 15537130736
- ★ 文员司机仓管保安 1200元 65715896
- ★ 诚招:医生、护士(待遇面议) 电话:15936218657
- ★ 护士医生 15515777266
- ★ 门诊招科室 68775268

培训

- ★ 速取上网文凭资格证 68256816
- ★ 考电工、焊工、起重、叉车证 66662829
- ★ 职称论文 13271597723
- ★ 十元英语学习吧加盟 年赚50万 67933379
- ★ 高考落榜上学 66689307
- ★ 注册咨询师、学历证职称、电气机电工程师、建设八大员、电工证,招代理:65853525
- ★ 大专、本科学历咨询
- ◆ 速拿大专、本科学历、30多个专业!
- ◆ 费用低、时间短,网上电子注册!
- ◆ 先报名、后交费,无后顾之忧!
- 电话:66339213 张老师

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
- ★ 郭明中数学,60后教 13653974426
- ★ 郑大家教保提高 68655404
- ★ 中考数英专辅 65059712 保提高
- ★ 龙翔主动性本质教育 87095630
- ★ 一对一小班无效退款 63811766
- ★ 张老师优教英语 87093508
- ★ 中高考冲刺保提高 60919822
- ★ 神奇中高考英语 13938445311
- ★ 翔龙在名师辅导 13373914385
- ★ 周老师专攻数学 87090368
- ★ 初高中数英辅导 15036077532
- ★ 中考数理化速提 15038288120v/v
- ★ 初三 13939086201 程老师数理化
- ★ 北大附中名师保质专辅 67940158
- ★ 郭明初三化学 13015516650
- ★ 1对1英数理化保提高 63229886
- ★ 名师签约中高考 60383782
- ★ 英语过耳不忘 87539049
- ★ 特级教师 26年数学 13838043921
- ★ 10天冲刺高考数学 15037190601
- ★ 中考语数英轻松 100分 60508396
- ★ 一中数理化 13283881058
- ★ 中考物理小班冲刺 61918800
- ★ 英语中高考家教 15837152745
- ★ 理化名师免费试讲 13526433739
- ★ 专业差生转优,中高考考前辅导 快速提分、无效全额退费 65091681
- ★ 高考选择题满分 69139798
- ★ 地理高考冲刺2小时提10分 69139798
- ★ 历史高考冲刺2小时提10分 69139798
- ★ 政治高考冲刺2小时提10分 69139798
- ★ 中高考签约 60991735
- ★ 田老师中高考英语 专业一对一精品小班 13525512951
- ★ 初三高三一对一 全封闭保提高 13663820521

初三英语 1月拔高

归纳考点迅速提分 13503828552

金典1对1签约辅导

西区 66906780 东区 63932600

智慧精辅英数理化

一线名师快速提分 67602288

全国高考英语大师

传授独创英语技巧 冲刺120、140 500元每小时 61364459

各科一对一保提高

捷登教育 金水 67069831 中原 60123089

一对一签约 快速提分

优秀一线教师教学 艺术生文化课辅导 总结期中备战中考 专业测评 全科规划 查漏补缺 弱科专攻

北京起点教育集团郑州中心 咨询热线:金水区:63588786 二七区:67935255

驾校信息

光大汽校 66826991 十佳驾校特等紫柴荆山北路 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 68786555 森林公园报名处

兴华驾校 68987168 大学南路长江路西 100米

海森驾校 66786868 聘优秀教练 68219366 66761595

众鑫驾校 68856222 汝河路办理从业证聘教练

开元驾校 68969111

蓝天驾校十佳驾校 68285333

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

豫安驾校 68764444

京广南路眼镜城南 50米

速达驾校 67238786

河医转盘西北角 65696877

友谊驾校诚聘教练

郑汴路 66518171、66527760 大优惠

交通技校驾校

南阳路北段 63767559

鸿泰驾校

价优惠 67869066 67869088

大众驾校 农业路

驾驶证最低 1880元 63833088 从业资格 588元 60835215 自动挡 手动档 全新陪练车 38元/小时 (优惠价) 1302779900

陪练服务

- ★ 一路顺代驾 55519331
- ★ 平安汽车陪练中心 61520478
- ★ 驾校陪练快考驾照 13837112126
- ★ 教开车 55516800 快速考驾照

二手车求购

- ★ 求购轿车、面包车 13017683055
- ★ 急转本田丰田 13554622252
- ★ 求购二手轿车面包车 15890615555
- ★ 求购二手车新车 15093121111

汽车租赁

- ★ 65969090 安通汽车租赁 65655690
- ★ 景睿汽车租赁新价 65955512
- ★ 70元起租朋友租车 69131616
- ★ 100普桑 150凯越 60941616

- ★ 巴士旅游、商务车队 13343859071
- ★ 65655858 天天汽租 68897290
- ★ 别克商务租赁 18736060092
- ★ 直通汽租首租 99元 86085238
- ★ 租车 100起《6664388》广本帕萨特
- ★ 轿车商务送车上门 68856731
- ★ √ 强林婚庆商务车队 66833363
- ★ 新加长林肯奔驰奥迪 65117777
- ★ 专业奥迪婚庆 87535117 ★
- ★ 嘉鑫汽租 67365998 ●
- ★ 150现代三千凯越车新 61527222
- ★ 安行车队 5-55座 15003893050
- ★ 程林汽租 13838555755
- ★ 飞彪轿车商务专租 65623120
- ★ 鑫鑫汽租 66379168
- ★ 新中州车队 9-55座 67015050
- ★ 浩骏汽租 66333325
- ★ 广本汽租 60140001
- ★ 万佳汽租 65706057
- ★ 博众汽租 66666628
- ★ 出租汽车 66663337
- ★ 63857722众通汽租
- ★ 东方汽租 66666650

刊登分类、招聘广告 拨打热线 63396000 联系QQ 295312877 1小时内上门服务 费用另议

使用本栏目信息请认真核实, 由此产生的后果自负。 河南明治律师事务所 律师张喆 13007608804