

偷闲养生春季定律

策划●董湘辉 执行/统筹●董清风 图●湘子 风儿

指导专家●陶国枢（解放军总医院老年医学研究所前任所长、主任医师、教授、国家领导人保健专家、中国保健医学研究会常务理事）

孙欲晓（中国科学院心理研究所博士、资深心理咨询专家、北大博士心理咨询中心特邀教授）





春天正是出游的好时节，可当今社会的节奏太快，忙碌的现状总是无法改变，春游的计划总是被延期。一晃眼，这个春天就将过完了，又只能等来年了。然而，疲劳却不会等待，只会不断侵蚀我们的身心……

如何才能让自己轻松下来，什么时候疲劳才能消除？

我们无法改变环境，只能改变自己，学会忙里偷闲——转变一下思维，培养一种心态，就会使自己的行为发生巨大的变化，身心获得有益的调整。

我们采访调查了許多人：忙忙碌碌的白领、商务人士、企业界精英……一些人是一身疲惫，一脸无奈；更多的人有休假旅行计划，却不得不一而再推迟计划。但也有很多人双目有神、神采奕奕；与其快速移动的身影、迅速敲打键盘的声音、迅捷说话的嘴形，和这个忙碌而疲惫的大环境中反而有些不太相称；他们说无力改变工作的繁忙性质，却能不断调整自身的状态，不时地放松自己一下，让自己不失去快乐，不失去健康。

他们的原则是忙里偷闲，认为一个人再繁忙，也可以在中途稍停片刻，就如一位长途赶路的旅客，总可以在赶一段路后歇脚片刻。

这是一群偷闲的高手，他们在繁忙的工作中，根据工作内容和性质把一天的工作分成五六个小节，在每个节点间，划出或长或短的一点儿休闲时间，愉悦自己——或打理一下办公桌上峨峨盆景，观赏观赏开出来的鲜花；或玩一下自己准备的小玩具；或走到窗前，看一眼窗外的天空、花木、小鸟；或给亲密的朋友发一个好玩的短信……随自己心意而为，博得会心一笑，然后继续工作。

在做烦人的家务活时，他们或放一放自己喜欢的音乐，或者边干边跟家人聊聊天；在带孩子

上辅导课时，孩子上课时，他们会做自己喜欢的事儿，或找个地方坐下来听听音乐、看看书，放松放松。

当明媚的春光普照大地，万物苏醒，四野皆绿，百花齐放、百鸟争鸣，让人心旌神摇，忙碌的心蠢蠢欲动。忙族的周末却总有很多事情安排，春游计划总是不能实现。

偷闲高手会把长途旅游计划改一改，原本计划好的三日游、五日游改成一日游或半日游；小块的时间总是容易获得，在繁忙的缝隙，到家门附近的公园走走，甚至在小区里的健身场活动活动、品赏悄然绽放的鲜花，看看草长莺飞、跟邻居聊聊天、陪孩子做做游戏，都能获得意想不到的放松效果。呵呵，等有了全家人长假时，他们没有长期缺乏旅游休闲的饥渴，也就不会为了游乐而“玩命”，不会让旅游变成“疲劳之旅”；合理的休闲娱乐规划，会让旅行轻松又充满情趣，养心的同时获得真正的健身效果。

这就是偷闲养生的法则，很简单也很实用，我们都能做到；关键是要转变一下心态和思维，自信完全能控制好自己的时间和生活节奏——不管一项工作有多麻烦，家务活有多繁琐，都能用自己的方式打理得井井有条，并且还能得到充分的休息、满意的娱乐。渐渐的，我们会发现，工作其实没那么紧张、家务其实没那么烦人，生活也没那么乏味，疲惫感会一点点消失，幸福感会一点点占据自己的心灵。

百花观尽心神醉，偷得浮生半日闲。也是一幅极美的画面。 