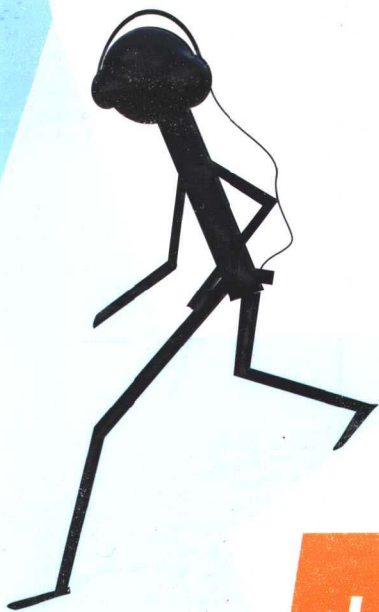


的休闲方...也许是旅游...也许是雨中...是他们保持最佳精神状态的“秘密武



休闲进行时

weichangxiuxian lezai gongzuo

XIUXIANJINXINGSHI

非常休闲乐在工作



柏宏军/编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

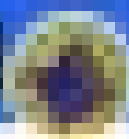


休闲进行时

recreational activities during working hours

XIUXIANJINXINGSHI

非常休闲乐在工作



0000000000



中国美术学院
CHINA ACADEMY OF ARTS

不闲方...也许是旅游...也许是雨中...也许是事业有成后,仍乐此不疲...他们保持最佳精神状态的“秘密武



休闲进行时

weichangxiuxian lezai gongzuo

XIUXIANJINXINGSHI

非常休闲乐在工作

柏宏军/编著

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书介绍了各种各样的现代休闲方式,如旅游休闲、办公室减压休闲、运动休闲、家庭休闲等,内容翔实,读者可以从中选择一些适合自己的方式进行休闲。本书通俗易懂,图文并茂,是职场人士放松自己的一本不可多得的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

休闲进行时:非常休闲,乐在工作/柏宏军编著.

—北京:机械工业出版社,2004.10

(智慧生活丛书)

ISBN 7-111-15493-2

I. 休... II. 柏... III. 闲暇社会学—普及读物
IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109079 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:陈海娟 责任印制:施 红

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

787mm × 1092mm ¹/₂₄ · 12.666 印张 · 162 千字

0001—4000 册

定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
本社购书热线电话(010)68993821、88379646

封面无防伪标均为盗版

写在前面

20 世纪以来，科学技术的迅猛发展将人类从繁重的体力劳动中解放出来了。我国自 1995 年 5 月起，开始实行 5 天工作制，它意味着上班族有 1/3 的时间在休闲中度过。这看起来很“美”，但我们真正从中受益了吗？

现实却是，无法适应现代社会物质环境和精神环境，患有心理疾病的上班族越来越多。如面对公司内的调职调薪，因缺乏自信，每天感到不安，烦恼；如上班前便感觉头痛，不愿去公司上班；工作时也经常担心出错，同样的事要重复检查多遍，瞻前顾后；晚上不易熟睡，爱做恶梦，诸如此类，举不胜举。所有这些来自生活及职业环境的强大压力或复杂的人际关系的症状，都是不健康的……

我们为什么要休闲

一个成熟的企业家，能够预见到企业的发展必然充满激烈的竞争。而竞争说到底，是能力与体力的竞争。日本有关专家曾做过一项调研，发现当问及企业的高级管理者：“自己成为最高负责人的首要条件是什么？”多数人的回答是身体健康。为什么不回答说是因为自己有这个能力呢？这绝对不是谦逊的礼让。现实是，人到中

年，因体力逐渐下降，从而使得整体能力减退。无论多么优秀、多么有能力的人，没有健康的身体，其结果是能力不能充分发挥。如果疾病缠身，工作再顺利也会受影响。患病者本人不但要与病魔作斗争，还会给周围的人增加麻烦。

由上述可知，健康是做好任何事的基本前提。而休闲可以使我们在身体上、生理上、心理上都处于最佳的状态。为建造完美的生命里程、感受生命的价值，提高生命的质量，现代上班族休闲第一迫不容缓。记住：一份美好的心情比10剂良药更能解除生理上的痛楚和疲惫。

休闲服装的暗示：对生活状态多加关注

细分一下，休闲服装一般可以分为：前卫休闲、运动休闲、浪漫休闲、古典休闲、民俗休闲和乡村休闲等。这类服装大都上衣宽宽松松，袖子一般采用挂肩，不用大垫肩；裤子肥肥大但不太长，以便配一双平跟休闲鞋。而所用的面料大都为透气性好的天然纤维织物，如纯棉、麻纱、丝等，色彩则更加倾向于柔和、含蓄，如沙滩色、田野色、森林色等。

休闲服装的迅速崛起并备受消费者的青睐，在于它强调对生活状态多加关注：虽然很多时间要忙于工作，但在特定的场合和时间

里，不妨尝试改变现有生活方式。这种改变能使上班族摆脱来自工作和生活等方面的重重压力……

本书的观点：每一位成功人士都有他自己的休闲方式

现代休闲方式多种多样：有强健体魄的健身休闲；有提高体力的运动休闲；有陶冶情操、增长知识的娱乐休闲；还有为满足社会交往的需要、求知的需要通过出游感悟人生真谛的旅游休闲等。随着社会的发展，又有许多新酷的休闲时尚不断产生，如极限运动休闲、家庭美容休闲等。但不管怎么发展和变化，有一点是永远不变的，那就是——每一位成功人士都有他自己的休闲方式。也许是登山，也许是雨中漫步，他们在职场搏杀多年事业有成后，仍乐此不疲。这，或许是他们保持最佳精神状态的“秘密武器”。

不会休息的人就是不会工作的人。因为没有足够的休闲放松，其连轴转的工作效率必然会下降，而且会使自己心焦力竭。

如何阅读本书

从目录中你可以看到，本书包括“长假来了：远离工作亲近自然快乐游”、“做操：办公室另类减压休闲”、“运动休闲：白领时尚最前线”、“余暇时光：休闲娱乐新主张”、“家庭休闲：新上班

族高质量的生活追求”五个篇章。这并不是小说，完全没有必要从第一页开始读，直至最后一页结束。可以根据你当下的心情，从任何一页读起：

◆ 比如有朋友打电话来说要请你吃饭，你可以翻到第 37 页读一下“请吃饭不如请登山”。

◆ 比如你在电脑前工作了 1~2 个小时，不妨从书包里取出本书，读一下第 79 页的“60 秒：长时间用脑做做桌边提神操”及第 80 页的“电脑操作员如何爱眼”，既可帮你提神又可教你如何爱眼。

◆ 再比如顺利地地完成一项工作突然产生飞翔的渴望和冲动时，赶快翻到第 151 页读一读“滑翔伞：自信心也象鸟儿一样展翅高飞”。

相信这些阅读，无论从哪一页开始，在休闲与工作决策过程中，都会带给你一些全新的启迪和享乐。当然，书中那些精美的示意图，及类似小贴士的“提个醒”、“小锦囊”、“小知识”也有必要认真对待，这是享受阅读的一种方法。如果不相信，完全可以从这本书开始，培养自己阅读插图和小贴士的兴趣……

篇前好消息：未来工作将和休闲巧妙结合

正如本系列丛书的另一本——《职场自由行》中所发现的那样，手机改装师是玩出个性和时尚玩出来的新职业。在非常休闲，乐在工作方面，也有一些富有艺术性、竞赛性、趣味性的工作，如影视戏曲、体育活动、美术工艺、园林艺术等已经被作为一种休闲方式，而且范围正在不断扩大。由此，我们可以预见，未来的工作和休闲的界限将越来越模糊，即劳动将不再仅仅是谋生的手段，而将成为一种生存的必需方式，工作和休闲的结合，将使休闲生活越来越丰富多彩。



提个醒

千万别错误地从现在开始等待工作和休闲巧妙结合的未来日到来。对于大多数上班族来说，目前，休闲仍是补充工作能量的最佳捷径！

目 录

写在前面

第一章 长假来了：远离工作亲近自然快乐游 ...	1
■ 旅游休闲前应做好哪些准备	3
■ 制定一个高效能的旅游休闲计划	21
■ 积极参加旅游活动休闲更享乐	29
■ 长假快乐游新时尚	37
■ 新上班族另类出游更休闲	56
第二章 做操：办公室另类减压休闲	69
■ 办公室忙里偷闲做个操	71
■ 生命在于运动：午间休闲更康乐	82
■ 白领男士：让匆匆脚步停下 10 分钟	86
■ 白领丽人：练练瑜珈来健身	92
第三章 运动休闲：白领时尚最前线	113
■ 高尔夫：带着球包潇洒走天下	115
■ 保龄球是最古老、最受欢迎的休闲运动之一 ...	123
■ 网球运动休闲深受上班族的喜爱	129

■ 挑战你的极限——蹦极及其他	139
■ 运动休闲新时尚：水中健身	155
■ 卡丁车是提高动手能力的休闲好课堂	163
■ 其他运动时尚休闲大本营	171
第四章 余暇时光：休闲娱乐新主张	179
■ 射箭：体验偶像至酷的娱乐休闲	181
■ 骑马：乐趣无穷的休闲选择	188
■ 飞镖运动特别适合上班族的生理条件和 心理素质	194
■ 重新回归城市：练练身板跳跳街舞	198
■ 钓鱼是一种高尚的休闲娱乐	205
■ 艺术休闲：我就喜欢这种高雅的氛围	208
■ 下班后，泡吧去	224
■ 余暇时光最新酷的休闲娱乐	230
第五章 家庭休闲：新上班族高质量的生活追求	239
■ 家庭休闲新时尚	241
■ 家庭休闲益智为先	249
■ 家庭美容休闲：云想衣裳花想容	255

■ 宠物休闲：上班族调节身心健康新情趣	263
■ 家庭园艺休闲快乐 DIY	272
■ 家庭休闲常用的健身器材	286
参考文献	293

第一章

长假来了：远离工作亲近自然快乐游





旅游休闲前应做好哪些准备

对于长期为工作忙碌的上班族来说，长假来了，不用追赶着打卡机打卡，没有会议，也不用为公司利益拜访客户。迎来一段如此长的自由时间和空间，远离工作亲近自然是最明智的选择。可以去游览名山大川，也可以去一些不出名的海滩温泉或乡村小镇……旅游是轻松愉快的，充满了奇趣与超出自我生活领域的体现，既可满足好奇心，获得丰富知识，又能缓解职场的紧张情绪，满足调节身心健康的需要。总之，于山水间修身养性，其乐无穷。

相关知识准备

长假来临前，一般要考虑的问题是：选择旅游地点、了解目的地的情况、确定行程路线等。我们的建议是：旅游地的选择最好根据个人的兴趣爱好、休假时间的长短、健康程度以及经济状况等方面来定。你若喜爱文物古迹，不妨去游一游北京、西安等历史名城；你若体力充沛、喜爱风景，则可以去登泰山、爬长城等。为了



达到开心快乐游的目的，消除由于人生地疏，对周围环境、生活条件以及风俗习惯不了解、不适应等困惑和麻烦，临行前最好先熟悉一下目的地的相关情况，如风景概况、历史人文、风俗物产、地区气候、饮食习惯、居住条件及各种禁忌等。

要了解上述旅行信息，可以通过以下途径：

- ◆气象、地理方面的知识可从地图册中获取。
- ◆可以通过新闻记者、导游手册或旅游指南方面的报刊、杂志获得。
- ◆向有旅行经验的朋友请教。
- ◆某些特殊的知识可到图书馆查阅。
- ◆从网上查询。

心理准备

旅游的目的是使自己整个身心融入大自然中，消除工作中的疲惫与烦恼。要想真正享受到此种乐趣，行前的心理准备与调整也就变得十分重要了。

首先，要有追求美的享受的心理渴望。

其次，心理要放松，避免出游前的过度紧张、忙碌或者过度亢



奋，最好以平常之心迎接旅游的到来。



提个醒

出游前尽量完成你原来的工作任务，如果实在做不到，那就转交你信任的人帮你处理，要不然就先放放。总的原则是，不要因你的不在，造成工作上的损失，也不要因此让你在旅游过程中，时时分心。

体能准备

出游由于背负行囊，长途跋涉，因此进行体能上的准备必不可少。如果选定的旅游线路比较特殊，较为艰苦，那么你就必须提前进行锻炼或先进行一些短途旅行，这样可使你在体能上有一个适应过程。

物质准备

物质准备是一项相当细致的事情，千万不可忽视。可带可不带的东西尽量不带，以免行囊过重；必须带的东西不能忘了，比如照相机、证件等。至于具体要带哪些东西，这就要根据每个人的旅行时间、行程、季节、旅游点的气候情况及个人生活习惯等因素而定。