

新生活乐享达人必备，玩转职场人生必备！

SHANGXIABANLUSHANG DE
XIAOLVXING



上下班路上的 小旅行

支欣◎著



有种旅行，每个上班族都有机会实现；
有种路途，可以天天低碳、环保、快乐、高效。
都市白领暖心书《上下班路上的小旅行》席卷全国。

地震出版社

上下班路上的小旅行

支 欣 著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

上下班路上的小旅行 / 支欣著. —北京: 地震出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5028-4084-6

I. ①上… II. ①支… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第107818号

地震版 XM2582

上下班路上的小旅行

支欣 著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 孔景宽 凌 樱

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

[http:// www.dzpress.com.cn](http://www.dzpress.com.cn)

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

版(印)次: 2012年7月第一版 2012年7月第一次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 219千字

印 张: 12.25

书 号: ISBN 978-7-5028-4084-6 / TS(4762)

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

FOREWORD

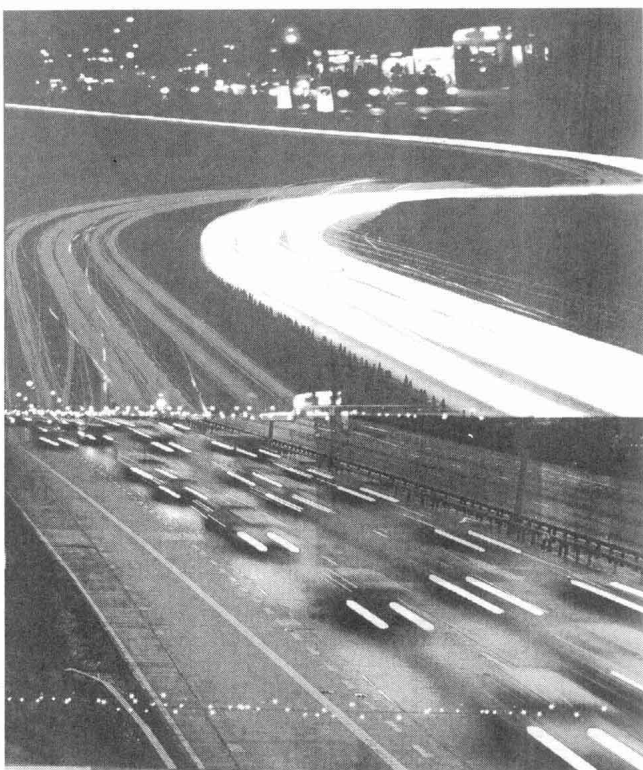
身处都市中的我们，每一天都在重复着前一天的上下班路线，从起点到终点，从终点回起点，周而复始。

一些城市的新城、郊区成了有名的“睡城”^①。有统计表明，在北京、上海这样的大城市，上班族每个工作日平均花 80 分钟赶路，比 20 年前增加了 18 分钟。居住地与办公地之间距离增加、交通拥堵都是造成上下班路途花费时间增多的原因。

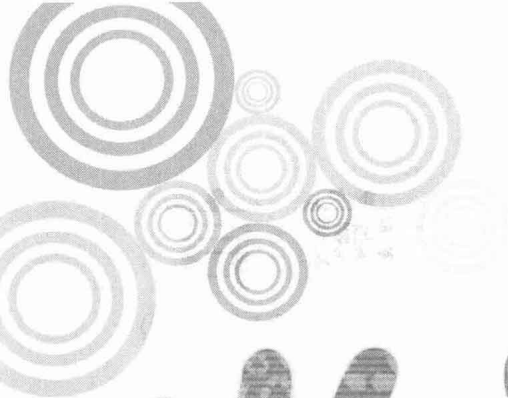
随着城市的不断扩大，工作地点的变换，出行工具的更新，我们的交通耗时发

生了哪些变化？我们又是如何支配路上的这段时间的？你是否考虑过以下问题：

1. 每天你将多长时间浪费在上下班的路上？（半小时、一小时、两小时、还是 10 分钟……）



^①“睡城”，也称“卧城”，主要指大城市周边的大型社区或居民点，人口相对集中，但很多人只局限于晚上回家睡觉，白天照样开车或者乘车赶往市中心上班的地区。在中国北京的通州、天通苑、回龙观等地区都被称为“睡城”。——作者注



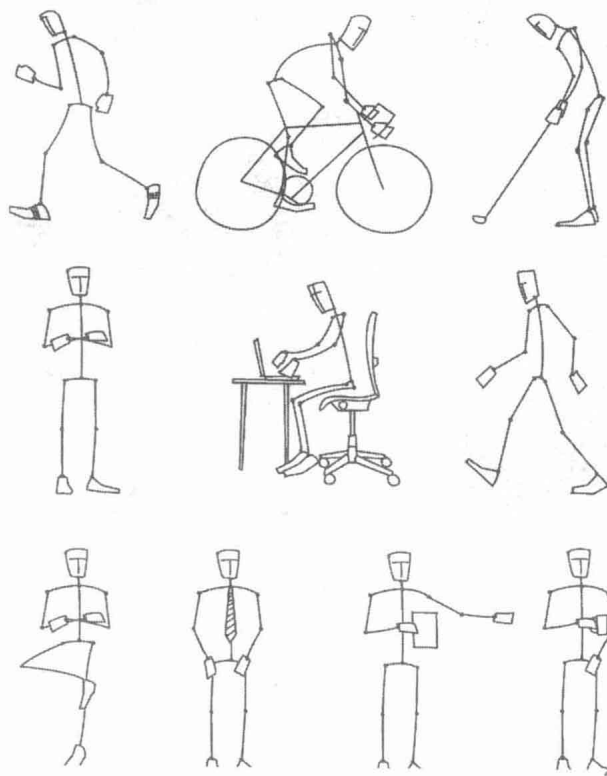
2. 路上的你在做什么？
(看书、玩游戏、打电话、听音乐，还是闭目养神……)

3. 如果将路上浪费的时间还给你，你会做什么？(做一顿美味的大餐，陪伴家人聊聊天，去健身房锻炼身体……)

每天我们都要乘公交车、地铁上班，或开车堵在拥挤的路上。透过窗户可以看到外面的风景。就像坐在旅游大巴上的感觉一样。其实，赏风景不一定要在节假日，只要有心，我们在任何时刻都可以捕捉到美好风光……

美是一种感觉，一种无目的的快乐。生活中并不缺少美，而是缺少一双善于发现美的眼睛。

同样的道路，别样的风景。也许是一滴朝露、一缕晚霞；也许是公交车上让座的少年、异乡客行色匆匆的脚步。所有的感受都来自于你心中的不同



风景，都可以带来心灵的慰藉。

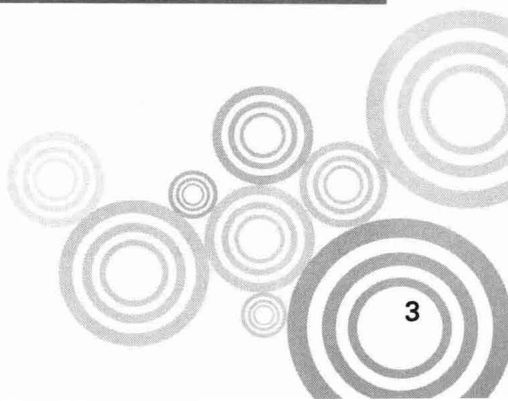
我们每天在上下班路上行走、奔波、劳顿，终日忙忙碌碌，却经常错失无数曾经在生命中一闪而过，但需要从容的心境才能感知到的阳光和彩虹。纪伯伦曾说：“我们已经走得太远，以至于忘记了为什么而出发。”

其实，我们可以在上下班路上与亲朋好友分享喜忧心情，也可以充实自我，学习，娱乐，提高生活的质量。

如果把人生当做一次旅行，就应感谢当下所拥有的一切，享受此时此刻的平凡中的乐趣。在旅行中，让人感到幸福的是寻找美丽的心情，旅行只给那些探寻美丽的人以答案。

小旅行在于自主、自然、放松的心态，在于做自己想做的事，在于细致观察周围的一切，从而放松身心、精神愉悦，发觉一个全新的自己。

本书讲述了很多种方式和方法，列举了各行各业朋友的实例，无论你现在从事何种职业，让我们把每一天的上下班路途都看做一次别样的小旅行！让枯燥乏味的上下班之路变得生机盎然！





旅行给人以热情。上下班路上的目力所及、亲身感知，让每个人拥有了海风般吹拂的畅快—舒缓自己的内心，寻找美的存在，跟自然万物相容，在公司与家园之间，从容行走。

最后，就让我们把忙碌的脚步放慢、再放慢。怀着小旅行一般的心情，在上下班的路上开始本书的阅读吧……有效利用时间，能让每一天的时光都充满新意。

目录

CONTENTS

第 1 章

脚步松一点儿，快乐多一点儿

步行 \2

走路省去发动汽车，停车入位，再步行到办公楼的时间
绿色出行，倡导低碳生活，节约能源，为环保献微薄之力
树荫与伞比汽车防爆膜遮阳效果好
上班前的热身与下班后的放松更有效

慢跑 \8

肌肉耐力是平时维持工作与应付紧急事件的应变能力，慢跑是最佳选择之一
慢跑能加速体内的新陈代谢，延缓身体机能老化
慢跑能排除心理压力，减轻心理负担，神清气爽每一天

冥想 \12

让自己每天以一种积极的心态跨进办公室
地铁里的冥想是一种省时省力、便捷有效的调养身心的方法
冥想可以使你的心变得“温暖”而“沉静”
在拥挤车厢里的冥想——你的心就是一片“世外桃源”

骑车 \17

与拥堵说 byebye，节省上下班路上时间
锻炼身体，增加肺活量，保持你的好身段

晚上不用专门去健身房踩脚踏车啦

可以听到车轮碾过地面的沙沙声和微风拂面的呼呼声

闻到清新的空气和泥土、花草散发出来的芬芳，看桃花灼灼、
绿草青青欣赏沿途风光

会油然而生起一种奔腾向前的成就感和自由洒脱的轻快感

爬楼 \24

避免等待拥挤的电梯

上下班爬楼省去了去健身房的时间

如果家离单位比较近，爬楼是锻炼身体最便捷的方式

车厢健身 \29

让了无生趣的拥挤车厢，变得生气盎然

有效利用空余时间和空间，给紧张的一天解压

坚持按摩“小动作”达成“大健身”

省去了去健身房锻炼的时间

第 2 章

趣味生活“在路上”绽放

MP4 PSP\36

花最少的钱在路上看电影

轻便易携，功能多样，手持 MP4 或 PSP 成为你休闲的最好方式

可以让漫长拥堵的路上时间变得快一点儿，再快一点儿

在你欣赏掌中“风景”的同时，你也成为别人眼中的一道亮丽风景

创作 \40

下班后“唱歌不如跳舞”

舞蹈可以真诚而自然地抒发内心的情感
加入街头舞蹈队，或报名健身房的课程吧
跳舞既可以增加“魅力”又可以促进“健康”

拍照 \45

记录下每一个美丽而感动的瞬间
要拥有一双善于发现的眼睛
高像素手机或便携式相机必不可少

阅读 \53

早晨在地铁里读报，了解新一天的新闻动态
准备一份消遣用的精神食粮，让你一天的起点始于“愉悦”
上下班路上看书，能缩短枯燥乏味的车程

观察 \58

享受“读”人的乐趣
观察力可以靠后天培养
超强洞察力让你拥有先见之明
换一种心情，看看身边“熟悉的陌生人”

手工 \64

用下班路上的闲暇和等车时间来做手工
愉悦身心，疏解一天劳累的工作
无论是布艺、折纸还是十字绣，都能看到自己亲手“变废为宝”的成就
那种愉悦之感是任何东西都无法替代的
将手工制品送给亲朋好友，给身边的人也带来快乐

广播 \70

广播让你身处现代资讯时代，第一时间吸纳八方信息

广播好像一个熟悉的人与你亲切耳语，娓娓道来
广播里有许多节目是专门为上下班路上的人们定制的
交通台让你身处都市不会迷失方向
把路上每个个体连接成了一个整体

听书 \74

晃荡的车厢，拥堵的开车路上，听听书或许比看书更好
心无旁骛地听，心灵似乎都被净化了
听听最近的畅销小说吧，你很快会跟着进入角色
给你知识和趣味，听书是上下班堵车时的“调味剂”

手机报 \80

手机几乎是陪伴人们时间最长的朋友
手机报收纳了电视和报纸当日重要信息的所有内容
大大节省你的时间，最快捷地获得信息
手机报是你随身携带的“图书馆”和“阅览室”

古典音乐 \84

古典音乐是直指灵魂的，具有心灵疗伤的作用
路上拥堵时，最好听一些节奏舒缓的音乐，放松身心
音乐爱好者和音乐工作者在下班路上听音乐，事半功倍，一举两得

环保 \94

“低碳生活”，上下班路上随手做环保
一个人的力量也能减缓全球变暖化的脚步
“BMW”族的美好新生活

第3章

超完美爱人，小处见真情

短信 \102

下班路上给爱人发条短信，送去你的想念
把工作的负面情绪抛却脑后，让自己提前回归家庭吧
行走坐卧皆可发短信，不受时空条件限制
缩短你的上下班路途并让内心充满暖意

搭讪 \107

“搭讪”是结交朋友的一种方式，追逐幸福的第一步
给无聊拥挤的上下班之路，平添了一抹亮色
不要担心结果如何，锻炼一下胆量和口才吧
“搭讪”无需技巧和预谋，自然而然顺势而为
从穿着到谈吐提高自己，不妨采取主动

接人 \114

刮风下雨接她下班，让她体会到你的爱心和关心
推掉能推掉的应酬，记得有一个人正为你守候在静静的港湾
珍惜现在，不要后悔把以往的时间都放在工作间里

电波 \119

点歌给身边心爱的人听
在上下班高峰期，听交通台的路况信息
发短息给电台，与所有人分享你此刻的心情

菜谱 \124

给家人打个电话，问问今晚想吃什么
顺便在回家路上到附近的菜市场、超市购买食材
利用路上时间看美食书选定一道菜，今晚就亲自动手做

问候 \130

常利用上下班路上时间给父母发短信

教年迈的父母发短信息吧

关心父母的生活起居，报个平安

第 4 章

上下班路上的工作小窍门——让工作成为消遣

收发邮件 \136

在车里收发邮件，节省时间，事半功倍

便携式电脑让你的工作更便捷

非工作时间收发邮件是与客户成为朋友的良好契机

创意灵感 \140

看广告牌得到以点带面的信息源

看广告语获得创意生活的灵感

把有用的信息随时记录下来

看文件 \144

看文件和工作指南让你事半功倍

一天的工作从从容不迫的早晨开始

提前阅读工作文件，让你胸有成竹地进入新工作

笔记术 \147

用好路上 1 分钟，管理一天 8 小时

选择一本便携的小本子随行随用

做好每一天的工作计划贵在持之以恒

巧背单词 \152

每天背诵 30 个单词，日积月累，坚持即是胜利

背单词要见缝插针巧妙利用时间

重复是技能之母

可以制作便携式小卡片

模拟提案 \157

模拟演示提案发言

打开手提电脑，浏览企业文件

像过电影一样在脑中一遍遍地演练提案

第 5 章

24 小时的海绵是如何变 32 小时的

选食材 \162

下班路上去超市选购食材为丰盛晚餐做准备

单位附近的大超市和住家楼下的小超市都是好选择

有计划性，有目标地“闲逛”

中途下车 \167

中途下车是一场“发现之旅”

中途下车带给你久违的新鲜感

像改变发型一样，改变上下班的路线

路上护肤 \172

路上巧用遮阳帽，防风镜

夏天涂防晒霜、护唇膏，一样不可少

护肤是路上消除疲劳的绝妙武器

曲线下班策略 \175

下班后不直接回家，而是做一件自己最想做的事

等高峰期过了，路上车流稀少了再回家

怡情怡性，学会努力工作并享受生活

1

第

章

脚步松一点儿，快乐多一点儿

步行
慢跑
冥想
骑车
爬楼
车里健身



步行

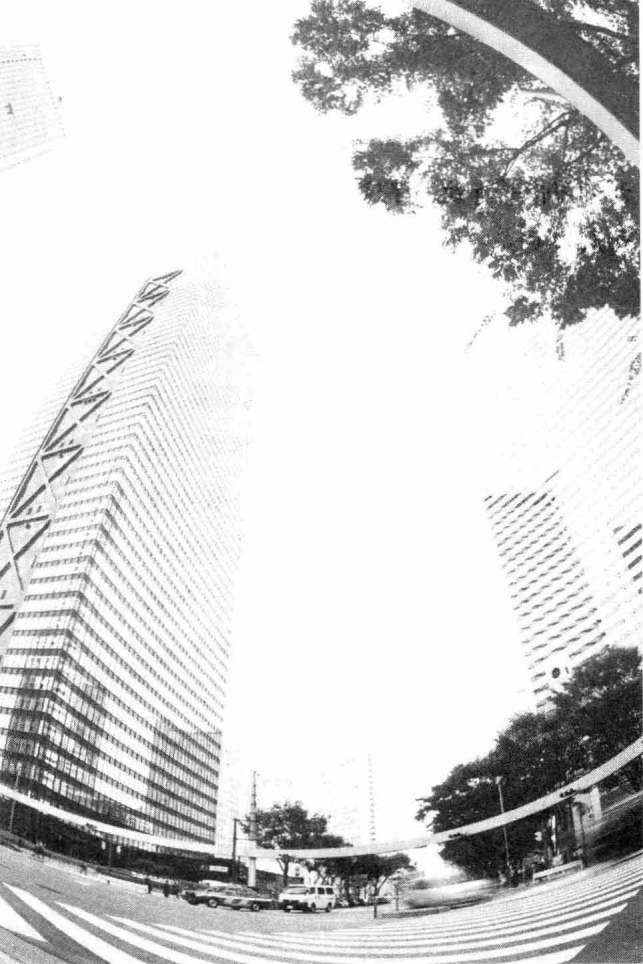
走路省去发动汽车，停车入位，再步行到办公楼的时间
绿色出行，倡导低碳生活，节约能源，为环保献微薄之力
树荫与伞比汽车防爆膜遮阳效果好
上班前的热身与下班后的放松更有效

想想你有多长时间没走路上下班了？现代都市生活节奏越来越快，终日端坐在办公桌前的你，很想通过锻炼身体来缓解自身的工作压力，但苦于没有足够的时间。那么，何不利用上下班时间，不开车，不挤公交，不骑车，以步代车，通过走路达到锻炼身体的目的，做一个潇洒快乐的“走班族”。在 5 公里的单程路途中，一边快走，一边呼吸新鲜空气，享受日光浴，这些外在的“营养”更能促进你体内的内啡肽分泌，让你心情更好，一整天充满活力。

Lisa 今年 29 岁，是一家市属医院的口腔科医生，每天几乎都坐在诊室里，上午 30 个号，下午 40 个号，有时一整天要看 70 多个患者，久坐僵硬，一天下来经常腰酸背痛。现在她每天早晨提前 40 分钟左右从家里出发，步行上班，下班后再步行回家。

Lisa 对这种健身方法非常满意，她

说：“自己也有小车，但感觉缺少锻炼不利于身体健康，于是选择步行上班。”沿着运河边的堤岸可以边走边呼吸新鲜空气、看街边花草树木，轻松自在。坚持一段时间后感觉身体强壮了，心情也好了，连生病的次数都少了。”看到 Lisa 走路上班走出健康、走出精神，同科室的几位护士也加入了“走班族”的行列。



工作单位在市中心的情况下，办公地多半离汽车站或地铁站很近。有的人甚至刚出站就到了公司，还有人从家里到公司很少接触到“户外空气”，上下班在毫无季节感的状态下任凭岁月流逝。

35岁的杂志社编辑Jason说：“‘走班’现在很时尚。”他总结了四条好处：一健身、二省钱、三环保、四准时。“开始步行时，首先体会到的是接触户外空气的爽朗心情，而光乘公交车是无法体会到这一点的。”他呼吁有关部门和媒体应该发动一下，搞个“走班日”多好！行走在路上，可以默默看着路上的风景地砖上的青苔，飘落的松针、花叶和不知名的小草。

26岁的Maky是保险公司的职员，由于公司离住所不远，Maky常常为自己的“争分夺秒”而得意，后来，一个偶然的机