



快乐生活不要“怕”——

2011, 将“零帕”进行到底

文/蓝骆驼



“零帕族”传递给我们更多的是一种乐观的生活方式,在“零帕族”的字典里,永远是:快乐地去做好每一件事,每一件事都会有所收获。不畏各种压力,时刻保持一份豁然心态,快乐工作,享受生活!快乐生活不要“怕”,今天,你准备好了吗?

“生不容易,活不容易,生活不容易”,在生活节奏越来越快,生活成本持续上扬,房价居高不下,社会竞争越来越激烈的大背景之下,很多人的工作、生活、情感等压力也不断加大。在各种压力面前,一种新族群悄然而生,他们对待压力勇于说“NO”,在压力面前时刻保持一份豁达之心,他们就是如今备受推崇的“零帕族”。

“零帕族”不拘泥于环境的限制,对世界有独特而深刻的认知,他们宣扬要加薪不要加班,我的生活我做主,没有房子和车子一样有快乐的生活……面对“零帕族”表现出的貌似“无所谓”的随意态度,也有人提出质疑,认为这不过是一种典型的阿Q精神,是变相逃避现实压力的说辞。当然,没有

任何压力在现代社会几乎是是不可能的,而懂得巧妙地化压力为无形则是“零帕族”与现实生活博弈制胜的法宝。

其实,“零帕”并不是为自己推脱责任,而是一种积极的生活态度,是换个角度看压力,不是无所谓,更不是放弃,而是用愉快的心情化解,最终将压力打败。



“零帕达人”一号:沫沫 女 32岁

“工作零帕”宣言:不再被工作“绑架”,我的生活我做主

沫沫在单位里工作了4年,刚刚被升为主管,按说多年媳妇熬成婆应该欣喜才对,她却忽然有了一种职场惶恐感。眼看着85后甚至90后的小辈们如雨后春笋般蓬勃而起,而已婚的她还面临着要孩子的压力。为了保住自己的业绩,她开始不断加班,总觉得只有不断加班才能证明自己工作的忠诚度。可是这种陀螺般周而复始的生活又让她身心疲惫。她开始莫名其妙地焦虑暴躁,

甚至还会突如其来地怨天尤人。慢慢地,失眠、健忘等症状都来了,觉得浑身哪儿都不得劲,去医院一查,医生说她是典型的压力带来的“亚健康”。

终于有一天,一位朋友介绍她参加了本地的一个骑行团,其中很多人都是公司白领,喜欢周末一起骑着单车远足。和他们在一起时间长了,沫沫开始审视自己的工作生活态度,发现有时候其实是在自我施压,硬生生地被压

弯了腰。她开始调整心态,以更加积极的状态投入到工作中,把工作当成一种享受,而不仅仅是压力源。尽量提高工作效率,不到万不得已决不加班。业余时间,她也骑上自己的单车加入到朋友的圈子中,到大自然里找寻更多生活的乐趣。

被工作“绑架”得毫无快乐而言是件得不偿失的事,“我的生活我做主,自由快乐地度过每一天”成了沫沫的信条。

名词解释

“零”即为无,“帕”是压强的单位“帕斯卡”的简称,所谓“零帕”就是指没有压力。“零帕”是一种生活态度,在面对来自生活及工作中的各种压力时,懂得如何将压力为无形,并且始终保持积极乐观的心态。

链接

“零帕族”修炼秘笈

>>>秘笈一

正视自我 善待他人

每个人都会有自己的理想和抱负,并对自己有相当的要求。但如果这种要求并不是建立在实际的、力所能及的基础上,这些要求就会转变为压力,从而打击自己的自信心。所以,应该调整自己的生活目标,客观地评价事物、正视自我,在得意时黯然,在失意时泰然,并在积极向上、努力进取的同时,拥有一颗坦然面对成功与失败的平常心。另一方面,豁达开朗,喜欢与他人交往,并学会善待他人。

>>>秘笈二

敢于宣泄情感

我们常说的“喜怒不形于色”实际上是一种非常不好的生活状态,因为它不仅加重了不良情绪对自身的困扰,同时还会导致某些身心疾病。因此,对不良情绪的疏导与宣泄其实是自我调节的一种好办法。不过这种宣泄应该是合理的,是一种文明高雅、富有人情味的交流。随意地打砸、吼叫、发牢骚、迁怒于人等方法都是不可取的。有人说:“一份快乐由两个人分享会变成两份快乐;一份痛苦由两个人分担就只有半份痛苦。”因此,如果将心中的忧愁、烦恼、痛苦、悲哀等向你的亲朋好友倾诉,就能很好地缓解心中的压力。

>>>秘笈三

遇到压力时转移注意力

当感觉自己遇到压力时,试试看转移一下自己的注意力,比如烦恼时给植物浇点水。研究表明,置身植物世界10秒钟,就可产生巨大的心理放松。或者给自己来杯橙汁,最新研究发现,每天补充足量维生素C有助降低人体应激激素水平。研究人员建议,每天喝两杯约250毫升的橙汁,不仅满足身体对维生素C的需求,还能降低压力。

当然,你也可以选择去运动,因为运动能有效缓解压力,让人保持良性的、平和的心态。而且当运动达到一定量时,身体所产生的脂肪效应,能愉悦神经,让人感到高兴和满足,甚至可以把压力和不快都带走。

>>>秘笈四

创造优质睡眠

压力往往还会来源于精神疲惫,而良好的睡眠可以从根本上有效解决压力的问题。减压必须首先关注睡眠质量,保证良好的睡眠环境才能获得好的睡眠质量。创造优质睡眠的方法有很多,其中最关键的就是营造舒适的睡眠环境。其次,晚餐后最好不要喝茶、咖啡、刺激性饮料,以免造成失眠,而且晚餐后过多喝水,会造成夜间有尿意,频繁起床上厕所,从而影响睡眠。

“零帕达人”二号:美嘉 女 28岁

“恋爱零帕”宣言:“剩女”不可怕,可怕的是未老先失去自信的心

这仿佛是一个“情剩”风行的时代。一时间,“剩男”、“剩女”大行其道,即将奔三的美嘉一不小心就被打上了“剩女”的烙印,周围同学朋友纷纷走进婚姻,而她还一直单着。

但她并不认为“剩女”就意味着真正地被

“剩”下,就要不饥不择食地去推销自己。看着周围同样迈入剩女行列的女伴,有的仿佛觉得一过了三十就自我贬值一般,一遇见条件差不多的男性就两眼放光,甚至为了能够成功嫁出而不惜委曲求全,美嘉对此总是一脸不屑。女人,没有比还没

真正衰老就先失去自信更可怕了!

如今的美嘉,主张“无压力恋爱”,尽情享受咖啡、书吧、轻音乐、与朋友周末聚会等种种浪漫时光的她,依然相信缘分,相信爱情,相信有一个真正属于她的人会在不远处等着她。

“零帕达人”三号:林平 男 34岁

“生活零帕”宣言:用大智慧过小日子,我们什么“奴”都不是

在盛产“房奴”、“孩奴”、“车奴”、“卡奴”等各种“奴”的今天,想不被“奴”的确需要一种大智慧。林平认为自己虽不算太过智慧之人,但认为他们一家三口的小日子如今过得怡然自得,和他们的生活态度有很大关系。

曾几何时,周围人都在谈论日渐上涨的房价。就在前段时间,林平还亲眼目睹了同事因为国家出台的二手房政策大伤

脑筋,一波三折的买房全过程。看着同事整日里满脑子都是首付几成、几折利率,哪家银行还能走走关系,被房子折腾得连操办婚礼都无暇顾及,林平心想,这是何必呢?他和媳妇这几年一直租房住,生活质量不是一点也没降低吗?不是吃不着葡萄就说葡萄酸,他是打心眼儿里不想当“房奴”的。

看着有朋友虽然七拼八凑凑够了首付买了

房,可是收入的一大半几乎都还了房贷,有了孩子后又当上了“孩奴”,连个“喘息”的机会都没留给自己。而一直租房的林平一家,哪家银行的债都不欠,心里自然也踏实,给孩子的教育经费也充足,有点闲钱还能出去旅游,日子过得一点不比有房一族差。

用智慧甩掉压力,什么“奴”都不是的林平小日子过得潇潇洒洒。

