

真正厉害的人 都很会“休息”

当前节奏发展得越来越快,我们也越来越不敢停下。但人就像一根皮筋,绷得越紧就越容易断。

列宁曾说:“会休息的人才会工作,会休息才是提升工作效率的第一步。”

给自己留个喘口气的时间,才能够高效有序地将事情处理好,生活和工作也才会如你所愿地推进和发展。

1 会休息

一个人如果像机器一样时刻运转,不懂得停下来休息的话,效果只会适得其反。

梁实秋在担任《清华周刊》编辑时,以身作则,每天都在勤勤恳恳地埋头苦干。长期高强度的工作后,同事们大都满面倦容,疲惫不堪,唯有他笑容满面,怡然自乐。

大家很好奇,纷纷问他原因。梁实秋笑着说:“忙碌就像憋气,憋得久了自然脸红脖子粗,适当放松,工作才能长久。整日忙碌,陷在紧张状态里,自然面容呆滞,身心俱疲。”

人生就像弹簧,如果拉得太满,没有及时回弹,迟早会崩坏。高强度的工作之后,适当休息,张弛有度的工作节奏才会使效率更高、人更从容,也能留出更多的空闲时间来提升自己。

很多时候,拼命工作不是能力的体现,会休息才是。

“会休息”对于“高效率地工作”,就像充电器对于手机一样,必不可少。想要高效率地工作,就要先学会高效率地休息。

前进是种能力,而懂得暂停才是一种智慧。

2 懂休息

作者劳拉·范德克姆曾在书中写道:“你需要为周一做准备。要做到这一点,就要利用周末让自己恢复活力,而不是弄得筋疲力尽或者感到失望。”

真正的高质量休息,从来都不是浪费时间,而是身心的蓄能期。

作家朱光潜曾分享过自己这样一个经历。

他写作碰到意兴不佳时,心里越想写好就越不顺手,但又不肯放下。于是越写越烦躁,越写越不像样。

每每发现自己状态不好时,他就立即丢开工作去乡下散步,放松心情。等再次回到案前写字作文时,反而会觉得精神百倍,原本认为不可能完成的任务,也可以轻松做到。

这个经历让他明白了,不止写字作文是如此,任何事情想要做好,就必须在开始时就确保自己精神饱满。

“身体是生存的本钱,休息是狂奔的前奏。”

当我们在休息时,大脑的一些区域



甚至会更活跃,一些区域间的连接水平更高,而这些更强的连接通常预示着更强的认知能力。

而越没思路,越要冥思苦想,越容易适得其反。

休息,不是某一种单一的方式,而是一个让我们获得更好状态的代名词。

学会蓄能,才能高效放能;学会缓冲,才能时刻保持良好心态。

3 善待自己,从学会休息开始

卡耐基曾在《人性的弱点》中说:“休息并不是什么事都不做,人的休息其实是对身体上某些损失的弥补。”

一个人只有学会了高质量休息,才能照顾好自己的身体,获得无可替代的财富。

坚持早睡,养足精神。

在当代大部分人的生活中,熬夜似乎已经成为不可或缺的习惯。但早睡却是会休息的人的共同特点,俗话说:晚上放纵,白天萎靡。

在合理的时间入睡,是保证睡眠质量的第一步,也是学会休息的第一步。早睡早休息,让生活和身体的状态逐渐步入正轨,不仅有利于身心健康,也有利于更好地投入生活与工作。

给大脑一个放松缓冲的时间,保证工作效率。

心理学家研究发现,我们的大脑能保持高度专注的时间只有53分钟左右。面对工作学会适当的“分心”,给大脑换个频道,放松一下,才能做到真正的高效率。

“久走不歇,愈走愈慢。”越厉害的人,越懂得合理安排自己的时间,毕竟,偶尔“偷懒”,才能长期工作。

有所成就的人,就是把别人看似努力但并没有效率的时间,用在了休息上。

盲目赶路,不如放慢脚步,看看沿途风景;无效工作,不如高质量休息,让结果事半功倍。

忙里偷闲,劳逸结合,才能调整好自身,以最好的状态去应对生活的各种问题。

来源:人民网

为边疆孩子撑起爱的天空

《书生行》是聂震宁的第一部长篇小说。从事编辑出版工作的聂震宁,对读书给人带来的改变深有体会,他将自己的教育理念与阅读学知识融汇进小说《书生行》中。一如题目所揭示的,小说讲述的是一位“现代书生”秦子言毕业后放弃高校留校机会,在家乡沂山实践自己教育理想的感人故事。

秦子言是作者着墨最多的人物。他放弃在著名高校当助教的机会,选择回到广西老家,同时信守承诺与未婚妻舒甄好共同为家乡的教育事业奉献青春与爱。由于父亲早逝,秦子言成为“孤寒仔”,家境的贫寒让他有着强烈的自尊心。母亲不幸离世后,生活的重担压在秦子言身上,他成为学校里形单影只的“孤雁”。然而,秦子言又是幸运的,他懂得幸福要靠努力争取。“土穷乃见节义”“文穷而后工”,他牢记老校长的嘱托,埋头苦干,用功读书,最终成长成才。

沂山一中韦明熹校长对他悉心栽培,北师大的张军处长对他各种挽留,管理图书的陆费祥老师对他照顾有加……秦子言一路走来,离不开人生路上遇到的每位老师,他选择回乡教书,便是接下了“教育”的接力棒,延续着教育的星火。

“立身以立学为先,立学以读书为本。”女主人公舒甄好谐音“书真好”,身为武汉大学图书馆专业毕业的高材生,她比秦子言有着更为单纯的教育理想,只要能够从事心爱的图书馆事业,与书打交道,舒甄好便毫无怨言。她一心为沂山一中的图书馆操劳,哪怕学生谭壮壮抢了她的功劳,她也大度宽宥。舒甄好摒弃杂念,全心全意干好图书馆事业,让我们看到了现代职场女性的风采。

聂震宁在小说中还以真挚的感情和细腻的笔触刻画了一批学有所成却甘愿留在大山教书育人的乡村教师群像。小说中的沂山一中,这个貌似普通的县级中学却是卧虎藏龙、人才济济。校长韦明熹德高望重,不论身处何时,都尽心尽力让老师上好课;历史教师章绍康基本功了得,背诵大段历史教材不在话下;语文教师盘中仁能引经据典,着重培养学生的语文素养和思想水平;物理老师时间多才多艺,能兼带音乐、美术课。

细读小说,可见“书生”身份既是连接小说人物的纽带,也是探析小说主题的密钥。沂山人将沂山一中的教师们称为“一中那些书生”,言语间虽有几分调侃的意味,但更多的是对教师的尊重。这些“书生”有着能为人师的品德,善为人师的才识,乐为人师的精神,他们共同为沂山中学的孩子们撑起一片通向未来的广阔天空。

聂震宁在小说题记中说:“所有人事均为虚构,唯有感情是真。”但在中国的边远山区不知有多少个“秦子言”和“舒甄好”扎根在祖国和孩子们最需要的地方,将青春、知识和爱奉献给当地的教育事业。

来源:中青网

