

职场中人如何轻松度假

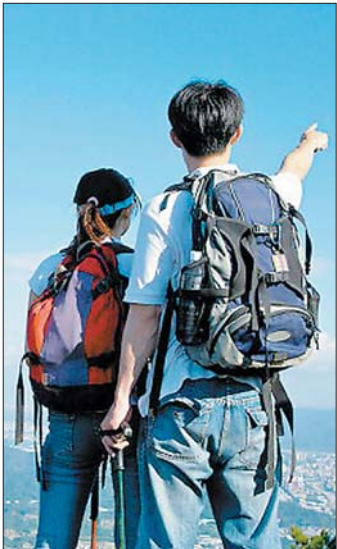
先把这六条建议打包进你的行囊吧

本期话题

国庆长假在即,可作为职场中人,你怎么度假呢?这问题看似愚蠢,可面对长假,很多人在开心过后都心怀恐惧。一些人舍不得离开岗位去心无旁骛地度假,所以他们常常把该休假的时间给搁置了。或者我们度假的时候往往是身在美景中手里仍然拿着手机而不是一杯茶。这不仅不利于健康,并且对你的职业生涯也没有益处。

□ 本报综合

格特曼发展战略公司是一家发展咨询公司,它的负责人霍华德·格特曼说:“在一定程度上,你必须让自己的身体休息并进行充电,不然你一定会崩溃。”所以一旦你预订了航班,把这六条建议也打包在您的行李箱里吧,它们可以帮助你充分享受假期。



1. 在星期六飞回家

想象一下,你刚从南太平洋的塔希提岛度假回来,感觉棒极了。但是在你到家之前,调整时差、晒伤的皮肤、一大堆要洗的衣服、还有许多语音邮件,这些事情可能已经开始让你感到压力陡增。硅谷咨询顾问公司Alertness Solutions是一家科研公司,他们发现员工在假期后的工作效率可以提高25%。公司的副总凯文·格雷戈里说,“根据你度假的地方是否跨时区,你可能需要一些时间来调整你的生物钟;也需要尽快查看落下的邮件,补补觉,并且把你的宠物从邻居家抱回来。”

为了避免长假回来第一天上班的长假后抑郁症,尽量不要星期天晚上返回。但是如果你必须周日返回的话,那就星期一再休息一天,这样你就可以有一天缓冲的时间,然后在星期二返回办公室。

2. 委派一个人做耳目

当然,你可以直接设定电子邮件和语音邮件的自动回复消息(“如果事情紧急,请……联系我”,当然啦必须要强调“紧急事情”,以防止不必要

的打扰)。但更重要的是,找一个值得信赖的人,在真的出现紧急情况时来提醒你。你就可以更好地放松而且知道自己不会错过任何重要的事情。“但是一定要记住,这只是一个个人性的帮助,并不属于任何人的工作职责”,咨询顾问及即将出版的《商业诱导的艺术:获得关注、认知度提升与脱颖而出的30天计划》一书的作者马克·杰弗里斯说。“在出行前放下自己手里的工作来协助这个人”,马克建议说,“这样当你去休假的时候,他们就会想要报答你对他的帮助”。

3. 避免“宅假”

一定要“出去”度假,即使你去的地点就在不远处或者只去很短的时间。根据格雷戈里的研究,从洛杉矶前往新西兰旅行的人得到的深度睡眠是他们不度假时的三倍。但不要期待这种情况会发生在“宅假”中,“如果你选择宅在家里,即使你真的是在度假,但是家里总会有些事情需要你去做处理,而不可能让你真正无事可做地放松下来。”格雷戈里说。



● 本版电子邮箱: shzmbsjs@sina.com

4. 远离通讯工具

当然,如果你不关闭手机,即使你人在夏威夷,但你的心仍然被困在老地方。“如果头脑仍然在想着工作上的事,那就相当于你的人还在工作中”,格雷戈里说。“到别的地方去的目的就是为了能有机会让身心都放松。”当然从另一方面来说,那些能够彻底解脱的日子可能已经一去不复返了。

那么如何能找到平衡点呢?尽量控制自己在线的时间,专家建议说:把笔记本电脑留在酒店房间里,每天上网的时间不超过一次或两次。格特曼的建议是:在早餐时间前拔掉电脑插头。“度假的时候我通常会在早上迅速查看电子邮件”,他说。“我宁愿在早上的时候对工作中发生的事情有些了解,而不是在一个星期内完全消失,然后再回来应对所发生的状况。”

5. 短期休假多多益善

如果没有足够的时间去非洲旅行或者去澳大利亚大堡礁潜水,为了保持健康和工作效率,那么经常找个长周末开车自驾游吧。格特曼说:“相对于安排两三个星期的长假,我注意到很多客户常常休短假。定期安排的短假期可以使你总是充满期待。”

6. 勿在早上七点观光

黎明前去参观玛雅遗址,或许可以帮助你躲过炎热,但也可能毁掉你假期的补觉计划,也会影响假期后工作绩效的提高。“当人睡眠不足的时候,他们的情绪和表现往往不佳,也不能很好地沟通”,格雷戈里补充道:“相反,当你休息充分的时候,你会有更好的情绪,你的工作表现会更好,你也会觉得更快乐。”最重要的是,这也是要选择去度假的主要目的。



《女不强大天不容》

长江文艺出版社 六六/著

本书是著名作家、编剧六六十年血泪史。斗罢小三放弃婚姻的六六赢得了更美好的人生。她把自己的经历和对女人们的奉劝整理成集,便是这部最霸气的随笔集,《女不强大天不容》。



《吃的科学》

光明日报出版社 魏群/编著

怎样才能安全、正确地选择食物,如何防止那些有害物质进入我们的体内呢?其实只要稍微多用些心思,就可以吃得健康、吃得安全!这些正是本书要分享给读者的。

而他已经老了

只因对方事业略有小成,有房有车。她父母伤心欲绝,而她说:“这是我的选择,跟了他,我少奋斗二十年。”

我们与这代人,年龄差距十五年都不到,这十五年是怎样的天翻地覆,乾坤颠倒?在我们小时候,学校和家还有社会,一直教育我们要自立自强自尊自爱,要树立崇高的理想和远大的抱负。我们那一代人的大多数都可以在理想与现实之间,永远追随理想的脚步。

我记得在我上大学的时候,某中年成功男士开着小车到学校找我,我那个羞愤难当啊!觉得他在侮辱我的能力,侮辱我的人格。当时的世界对我敞开所有大门,你以为你有两个臭钱就能打断我的未来吗?就能掐灭我无限的可能吗?

不到十五年的时间,我已然用自己的双手拥抱世界,而那个男人,我不知道他在合肥的什么角落。但有一点我是知道的,我正值最美妙的年华,而他已经老了。这个世界正如我所料,它是我的。

朋友说,现在的女孩子,在周末有人开车来接,是一种荣耀,她们的价值,体现在车的等级上。

我但愿这只是极少数的女孩,我但愿现在所有的女孩依然怀有梦想。

孩子们啊,你们傻不傻啊!二十岁的年纪,你想要这个世界是圆的就是圆的,你想要这个世界是方的就是方的,为什么要把自己勾勒天空的笔就这样随手丢掉?你甚至没有机会去见识世界的美妙与精彩、奋斗的波澜壮阔,就收起翅膀在家变成一只笼养的鸟。万一有一天,这个笼子不在了,你连基

本的谋生技能都没有,你打算靠什么生活?

我对人的理解:

首先Ta是理想主义者,其次Ta是乐观主义者。

有了这两个主义,这个世界才不断进步,每天都在革新。

要相信自己有创造幸福、选择幸福、把握幸福的能力,这就是相信自己。你连自己都不相信,如何能够相信一个剥夺你未来的人?

我不care男人,我只care女人。我对所有的女人说,不要把自己的青春拿去殉葬。那些中年男人在有条件以后,寻找所谓的爱情,其实是在找补他们失意的青春。他在年轻的时候、奋斗的时候没有享受的快乐,要用你的青春去补偿。他在用金钱、房子和车,去买你宝贵的十几年的黄金时代。我们拥有的财富,我们并不知道。

你问问巴菲特,愿意用他手里的100亿买20年的青春吗?他肯定愿意。在他这个年纪上,他一定觉得时间比财富重要得多。因为时间对他无多了,是屈指可数的。

所以,你口袋里揣着100亿,你并不知道。

巴菲特有一段话,我搞出来与美妙的女子分享: People goes to my age,you will understand: the people you want to love they love you,the people you care about they care about you,that's successful life.他说,这是一定的,你这一生,一定有机会得到一辆车,一所房子,但人生只有一次,你选择怎样的人生到终老才不后悔呢?要过得值得。

明天请看:婚姻是我一个人的修行

4 安全牛肉,纹理有门道

另外,煮一斤羊肉放入半两咖喱粉,同样也能去除膻味。除此以外还可以采取浸泡除膻法,料酒、橘皮、山楂等也可以充分去除膻味。

温馨提示:

怎样辨别优质羊肉呢?首先,优质羊肉颜色鲜艳,脂肪呈微黄色或白色,劣质羊肉颜色发白,暗淡无光。其次,正宗的纯羊肉较肥,瘦羊肉很可能是假冒的。再者,做成汤后,优质羊肉汤汁透明,劣质的较混浊。最后,口感上,优质羊肉有浓郁的膻味,劣质或假冒羊肉味道不浓。另外,羊肉片上颜色若是过于鲜艳,很可能是亚硝酸盐所致,应慎食之。

安全牛肉,纹理有门道

牛肉脂肪含量低、味道鲜美,且含有丰富的蛋白质,备受人们喜爱。通常牛肉的价格比猪肉贵,因此市场上有许多以猪肉冒充牛肉的现象,我们一般很难一眼就分辨清楚。

牛肉最明显的特征,便是肉质纹理。牛的肌肉组织是成条的,顺丝的那一面肌肉像线绳一样,一条一条的,非常容易辨别。而且牛肉的纤维较粗,比猪肉纤维约粗一半,牛肉血管也比猪肉粗很多。因此,买牛肉时,把肉横切看纹理,很容易分辨出真假。

正常牛肉颜色深红,能够撕出细丝来,有一种特殊的肉类质感。现在市场上出现一种“重组牛肉”,就是把牛肉打碎,然后重新粘连组合。“重组牛肉”成本低、利润大,肉感很细腻,口味特殊。虽然这种肉依旧是牛肉,但是因为绞碎之后,和细菌的接触面积大大增加,危害人体的风险加大,而且破坏了原本的纹理结构,口感和正常牛肉

迥异,所以这种牛肉还是少吃为妙。

有些老牛肉、奶牛肉加入了嫩肉粉,肉质变得很差,也会损害人体健康。这就需要我们关注牛肉纤维的质感,来保证食品的安全,不要单单为了满足老人和小孩的口感需要,而大量的食用添加嫩肉粉的牛肉。

另外,瘦肉精也会影响牛肉食用安全,吃了瘦肉精的牛只长瘦肉不长脂肪,出肉率比正常饲养的牛高,但这种牛肉纹理相对较粗,口感不佳。大家购买牛肉需要多加考虑,通过纹理辨别牛肉安全至关重要。

温馨提示:

牛肉切片的时候,因纤维组织较粗,结缔组织又较多,要垂直于牛肉纹理的方向切,将长纤维组织切断。若是顺着纤维组织切,没法入味,而且嚼不烂。清炖牛肉能够更好地保持营养,烹饪时放入山楂、橘皮或茶叶,会更易煮烂。

买肉,别被颜色迷了眼

肉类(猪、牛、羊)的颜色通常是衡量肉品质量的重要依据之一,是用来辨别肉质好坏的关键指标。一般来说,老肉、腐肉及动物运动量较高的部位,肉品的颜色会偏深,颜色鲜艳自然的,肉质较好。

然而,鲜肉的颜色会随时间和外在环境而有所改变,所以也不能将颜色作为判断的唯一标准。因为肉类中含有“肌红蛋白”,刚切开的鲜肉是呈紫红色的,但当肉类与空气接触后,逐渐呈鲜红色,大家在市场超市见到的鲜肉通常都是鲜红色的正是这个原因。

明天请看:成品肉馅不可随便买

连载编辑邮箱: ydyb9@163.com