

“上班时我们都是打工人，下班后才能真正做自己。”下班后，你会怎么安排自己的时间？是回家洗衣、做饭、带孩子，还是去健身房、咖啡馆、电影院？或者，你只想躺在沙发上，刷刷手机、看看电视？对于很多上班族来说，下班后的时间是一天中最宝贵的，这段时间可以用来放松，也可以用来提升自己。来听听这几位市民下班后的故事吧！



陆加柒(45岁 坊子区)

雷打不动运动一小时

自从37岁那年体检出“三高”，我就痛定思痛开始加强运动。下班后回家先吃个简单的晚餐，媳妇一般会炒个青菜、熬个杂粮粥，吃完饭收拾好卫生，我就出门了。家附近的体育广场、公园都是我常去运动的地方，之前还办过健身卡和游泳卡，最终，慢跑是我坚持最久的运动。每晚跑步约1小时，然后再快走几公里，整个人身心俱畅。下班后运动一小时的习惯我已经坚持了四五年，体重减了15公斤，体检报告上也不再“亮红灯”，整个人精神焕发、活力十足，坚持运动的好处谁试谁知道。



婷婷(37岁 高新区)

每天围着家务和孩子转

“中年上班族”“二孩宝妈”，这是我给自己贴的标签。下班做什么？哪有自己的时间。下班比上班还忙，着急忙慌接孩子、回家做饭、辅导作业、清理卫生、洗衣服，这些都是既定动作，一晚上三四个小时像陀螺一样转个不停，一停下来耳边就充斥着孩子喊妈妈的声音，每晚忙完躺在床上，都有种被生活“榨干”的无力感，刷着手机也能昏睡过去。一觉醒来，又是同样忙碌的一天。等孩子长大，有空闲时间了，我也想做点自己喜欢的事，养养花、散散步，不再忙碌，做回自己。

小鱼漫游(34岁 奎文区)

定期给自己放个假

我是个女装店店主，工作看似自由，但跟上班族比也少了很多空闲时间。每天上午9时开门，晚上接近10时才能回家。接待顾客、打理店面、定期盘货，一整天都闲不下来。但我会定期给自己放个假，每周固定拿出一个晚上提前关门，跟朋友去看一场电影，回家看看父母，陪他们吃一顿饭，亦或是跑到热闹的街市感受一下烟火气。其实，奋斗的动力来源于好好休息。

猪猪侠战士(31岁 昌邑市)

做兼职搞副业增加收入

2022年7月，我升级做了爸爸，随之而来的还有巨大的经济压力。因为体质原因，爱人在孕期就辞职了，目前全家的开支都靠我一个人的工资。所以下班后我会做点兼职，送外卖、做代驾、跑出租，这些我都做过，每月增加的几千元收入，也能基本满足家庭日常开销。去年夏天，我跟爱人买了一辆二手餐车，下班后到附近夜市做小吃生意，收入也比较可观。对我来说，能充分利用下班时间，增加一些收入，让家人过上更好的生活，累并快乐着。



杨乐乐(23岁 高新区)

享受独处让自己变松弛

下班后我只喜欢独处，不必要的应酬会通通推掉。如果在我家里装个监控，你能看到以各种姿势躺在沙发上的我、跟着视频跳健身操的我、心血来潮打扫卫生的我、泡着脚刷短视频又哭又笑的我……我觉得，下班意味着卸下一切伪装，回归本真。那么，独处会让我保持最舒适最松弛的状态。就算发呆几个小时，我也不会自责，因为能让身心放松的每一刻都值得珍惜。

声声慢(25岁 寒亭区)

看书看剧学习乐此不疲

我在企业从事财会工作，上班就跟各种报表和数字打交道。下了班就想做点自己喜欢的事，比如逛逛书店、看看书。我喜欢读书，五花八门的书都读，下了班跑去便利店随便买点吃的，然后去书店一待就是几个小时。我也会网购图书回家读，洗个澡换上宽松的家居服，冲一壶茶，吃着喜欢的零食，窝在沙发上享受一个人的时光。最近还冒出了考研的想法，每天下班会看看英文电影、背背单词。对我来说，阅读是最好的放松方式，可以让我足不出户了解更广阔的世界。

叶子(26岁 奎文区)

漫无目的地到处闲逛

下班后，没什么事我不着急回家，换上运动鞋，戴上耳机，漫无目的地在生活的城市里到处闲逛。遇到喜欢的小店会进去逛逛，看到美景会随手拍下来，饿了随便找个饭馆吃两口，遇到有趣的人和事还会用几行文字记录下来，主打一个“随性”。上班时习惯了按计划走，一切按部就班；下班后就想放空自己，做点看似无意义的事。不想一直忙忙碌碌，只想单纯纯粹地去感受这个世界。

小重歪猫(29岁 滨湖区)

用美食疗愈疲惫的身心

我喜欢做饭，下班第一件事就是往菜市场跑，买几样新鲜的蔬菜或海鲜，不需要复杂的烹饪方式，为自己做两道可口的小菜。心情好的时候，还会开一罐冰镇啤酒，慢慢享受美食美酒，来疗愈一天的疲惫。到了周末，会约上三五好友去打卡美食小馆或者跑去父母家蹭一顿丰盛的大餐。对于吃货来说，闲暇时光总是跟美食作伴，就算体重秤上的数字增长也不能让我焦虑，毕竟吃吃吃才是我热爱生活的方式。

和你聊个天

其实，无论选择如何度过下班时间，最重要的衡量标准就是：你开不开心，能不能在辛苦一天后，真正得到休息和放松。不管是动起来还是静下来，只要你能从中感受到幸福和满足，那便是最好的时光。2024年，愿每一个下班的人都能收获真正的快乐！