

不知道从什么时候开始，好好休息变得很难，每个人都在为自己的生活不停奔忙，忽略了身边很多美好的事物。其实，生活除了“快进键”，还有一个“暂停键”，感觉累的时候，不妨停下来好好休息，蓄积能量，继续前行。你平时是如何休息的？一起聊聊吧。

折耳根儿(安丘市 65岁)

## 我在纠结中憧憬下一次“休假”

说到上一次休息是什么时候，我回忆了一下，应该是大孙女上初中的那年。在此之前，我一直在儿子家，每天洗衣、做饭、带娃、打扫卫生……如此过了十多年，直到大孙女上了寄宿制学校，我终于可以回老家“休假”了。

回到老家，我的心情跟在城里截然不同，虽然儿子和儿媳待我很好，生活条件也不错，但在我心里，在那里终归不如在自己家里自在。出门就有乡亲，聊天用乡音，炒菜没葱随时踏进院子拔一棵，隔三岔五蹬着自行车到镇上赶个集……说不出的舒服自在。这样的悠哉日子没过多久，两年前，小孙女出生，我又被“召唤”，又开始了每天洗衣、做饭、带娃、打扫卫生的日常。儿子小区里有几位曾经相熟的老人，见到我分外亲切，拉着我的手问长问短，这是除了儿子一家，我在这个城市里难得认识的人了。对于下一次“休假”，目前还没有确切的日期，可能会在小孙女生活能够自理的时候到来，谁知道呢。其实，我也有纠结，既期待“休假”的那一天快点到来，但又怕那一天来得太快，因为那意味着小孙女不再需要我了。

未来的日子，我会继续憧憬“休假”，那时候，我会带着满满的爱的记忆，回到我最爱的老家。嘿，我这个纠结的小老太。

童晓童(奎文区 37岁)

## 辞职，只是为了更好的开始

这个月初，孩子升一年级，我辞职了。原因是我向领导请假开周六举行的家长会，领导没有批准。

我在一家私企工作了13年，会计的工作千头万绪，这些年，我几乎处于全年无休的状态，而我好像也习惯了这种状态，因为孩子还小，没有学习的压力，加上有老人帮衬着，这个家，离了我转得稳稳的。可今年不一样了，孩子幼升小，赶上丈夫外调，老人身体也不如从前，我的压力很大。最崩溃的时候是孩子和老人同时生病，我一个人在医院奔忙，还要硬着头皮请假。思前想后，我冒出辞职的想法。

起初家里人劝我别冲动，毕竟奔四的人了，重新找份工作不容易，而且这家公司待遇不错。可是，心里一旦有了辞职的小火苗，浇灭它实在是太难了。夜深人静的时候，我找了一张纸，仔细罗列了辞职的利与弊，最后还是决定遵从内心。

办完辞职手续的那一刻，我心里瞬间轻松了。以后的周末，我终于可以带着孩子去他向往已久的游乐园，即将到来的“十一”假期，我们终于有时间外出旅游……我知道，全职妈妈也会面临各种难题，不管怎样，我要先活在当下，停下来让自己“充满电”，未来遇到的一切难题，我会尽全力去解决。

# 学会给生活按下『暂停键』

江楠(寒亭区 34岁)

## 在忙忙碌碌中找到属于自己的宁静与快乐

“去露营了，整装待发！最近几天不在线。”这是我发的最新的朋友圈文案。在朋友和家人眼中，我是个特别会休息的人，其实，我自己也是这么想的。

经过几年的努力，我经营的幼儿培训机构已经逐步走上正轨，因为工作时间的特殊性，平时别人忙碌的工作日，恰是我最有空闲的时间，可以轻松实现“错峰游”。近两年，我去过大大小小十几个城市，感受到不同的风土人情，心灵得到一

次洗礼。平时的周末，我会提前把工作安排妥当，跟爱人一起带着孩子去近郊露营。每当呼吸着新鲜空气，看着孩子在草地上欢快地奔跑，所有的疲惫都烟消云散。同时，我还喜欢跑步，参加过省内多个城市组织的马拉松比赛。在奔跑中，我可以释放压力，感受生命的活力。

生活不易，每个人都会累，累了就要学会休息，只有好好休息，才能在忙忙碌碌中，找到属于自己的宁静与快乐。

林深见鹿(青州市 28岁)

## 山村放空，我体会到什么是满血复活

我经营着一家网络公司，平时工作很忙，上一次好好休息、彻底放松自己，已经是半年前的事了。

记得那是一个阳光明媚的周末，我决定给自己放一天假，带上心爱的照相机，自驾前往淄博的一个小山村。那里风景特别美，我在山间小径上漫步，大口呼吸着新鲜空气，听着鸟鸣虫唱，心中充满了宁静与喜悦。中午时分，我找了一家农家乐，这里的农家饭朴素无华却鲜美无比，让我想起小时候在乡下的生活情景，思绪

莫名被拉到很远很远……原本打算当日往返，可是一家山脚下的民宿吸引了我。那一晚，我看着满天的繁星，听着窗外的虫鸣，睡得很好，梦也很甜。第二天早上，我睡到自然醒，真正体会到什么是满血复活，浑身散发着活力与斗志。

这是我上一次好好休息的日子，我记得每一个细节，虽然只有一天，虽然只有一个人，对我来说，这段记忆弥足珍贵，它让我重新找到了自己，找到了生活的意义，找到了追求动力的动力。

大译(奎文区 30岁)

## 回到姥姥家休假，过简单纯粹的生活

而立之年，确实有太多身不由己，好好休息成了一件奢侈的事。去年10月，我请了工作7年来的第一次年假，带着寥寥几件行李，回到了农村的姥姥家。

从开始工作那天起，我就像一台机器，每天不停运转，感觉身体累，心也累，必须停下来休息一下了。回到姥姥家，我彻底放松下来，仿佛回到了最纯真的童年时光，没有工作的压力，没有城市的嘈杂，只有简单纯粹的生活。每天我都睡到自然醒，吃着姥姥做的农家饭，帮着干点农活，那粗糙的农具握在手中，让我

感到很踏实。夜幕降临，坐在小院里陪着老人喝一杯热茶，聊聊家长里短，心中满是温暖。有时候，我会搬着板凳坐在农田边，看着乡亲们在田间劳作，金黄的麦穗在微风中摇曳，翻起滚滚的麦浪，手机里播放着周杰伦的《稻香》，那一刻，我完全放空，沉浸在大自然的美好中。

休假的那段时间，我思考了很多，想通了很多事，内心变得十分平静。确实，生活再忙碌，也要学会给自己创造这样的惬意时光，让疲惫的身心得到放松。好好休息才是对自己最好的犒赏。



一起聊个天

其实，好好休息也是一种自律。大部分时候，我们都在低头赶路，忘记了怎样好好生活，慢下来吧，别让生活总是匆匆，偶尔停留，是为了更好地出发。适时给自己一些时间和空间，好好休息，让身体和心灵得到恢复。学会按下“暂停键”，能够在人生的赛道上走得更远、更稳、更持久。

