

怎样的休息才是“好好休息”

□ 王钟的

“国庆+中秋”8天假期落下帷幕，在2025年最后一次法定假期，你是否度过了一段理想的休息时光？

有人背起行囊奔赴远方，在山川湖海的风景中舒展身心，有人选择宅家度日，把节奏慢下来享受独处；有人偏爱运动后的酣畅淋漓，用汗水释放压力，也有人贪恋“睡觉睡到自然醒”的松弛，让身体彻底卸下疲惫；有人抓紧不被打扰的时光充电学习，为自己赋能，亦有人找个安静角落彻底“放空”，暂别生活的琐碎。关于“怎样才算好好休息”，从来没有统一的标准答案。

反过来说，“什么样的休息不完整、不理想”，大家却总能达成共识。比如，本该享受假期的时刻，突然接到领导要求加班的电话，好心情瞬间被打断；又比如，一场计划周密的旅行，却因航班取消、忘带证件等突发状况打乱节奏，景区里摩肩接踵的人潮，更可能让期待已久的放松变成“遭罪”；还有人本想“给钱包瘦身”，却意外卷入价格欺诈、虚假宣传、服务不达标等消费纠纷，让假期添了堵。

后来我终于学“乖”了，假期不再出门，却又给自己定下不切实际的计划：既想静下心来读平常没来得及看的书，实现“弯道超车”，又想以超高效率写完论文。最后，往往在“摊着书刷手机到天黑”的浑浑噩噩中结束假期，只留下头痛脑胀的疲惫。

经历过这两种拧巴的状态后，我才慢慢明白：假期最该做的事，其实是彻底放过自己，既不用“报复性出游”来补偿自己，也不因为“休息羞耻”而强迫自己。

以前我总不理解，为什么有人能通过度假恢复精力：他们慢悠悠地享受美景与美食，让身心彻底放松，假期结束后，专注力明显提升。反观过去的我，从未在假期中真正获得能量。读博期间，即使一天什么也没学，也要在书桌前硬撑。最终哪怕熬出了成果，整个人也早已身心俱疲。

假期的“报复性放松”，恰恰源于日常的消耗。如果我们长期处于这样状态，要么努力提升能力改善现状，要么就考虑换个环境。人不能总活在“熬过去就好了”的自我安慰中。

其实，不论是工作日还是假期，“当下”的生活才是最鲜活、最有生命力的。那些想要快点熬过去的困难时刻，也正是难能可贵的“当下”。如果把每一天都当成“熬过去”的过渡，那我们其实一直在辜负生活。更好的方式，是把休息拆解到日常中去：周一下班去打卡美食，周二逛超市，周三在家打扫卫生……让放松成为常态，长假才不会沦为“恶补式消耗”。

另外，身处信息过载的时代，每天刷短视频到天昏地暗，还是觉得头脑空空，莫名的恐惧与焦虑也随之而来。这出自两方面：其一是对未知的恐惧，不敢直面真正的问题；其二是缺乏信息判断力，根本不知道自己要学什么。而主动求知、建立自己的知识体系，正是对抗信息焦虑的有效方法。

为此，即便假期刷短视频，我也会带着明确的目的，比如学会做那道惦记已久的小吃，或是挖掘城市周边的徒步路线，而不是无意识地被短视频带向任何地方。我们要在假期真正静下心来，去琢磨、学习、调整，把能想到、能学、能做的事都尝试一遍。

除了信息焦虑带来的内耗，人际关系的牵绊也常常让假期的“充电”效果大打折扣。如果一个人长期不快乐，很可能就是被困在错误的关系里太久了。

这让我想起上个学期，心理学院一场关于“职业倦怠”的读书会。一位同事分享了他的自我观察：“我非常想在下班之后好好休息，可是就算能5点半按时下班，等6点多到家后，我的力气也只够躺在沙发上，不过脑子地看那些根本不在意的电视剧。”

我又想到一些朋友形容自己学龄前小朋友的样子：“永远有使不完的力气，只要醒着就处于活跃状态，对一切事物都充满新鲜感和好奇心。不管是邻居家的宠物，还是幼儿园的小伙伴，都能让他们想要一起嬉笑打闹。”许多新手父母都对孩子的体力既欣慰又无奈。而每次听到他们的描述，我都对这些小朋友充满羡慕——羡慕他们的热情与活力，羡慕他们的好兴致和精神头。

再比如，我大学时的一位室友，多年来最好的休息方式就是看电影，尤其喜欢在电影院里感受大银幕带来的视听震撼。10多年前读本科时，我就多次见到她为了喜欢的电影和影院早出晚归。这几年，我更是见证过她为了北京电影节花上整整一个周末预习片单、整理信息，根据电影的吸引力、放映时间、影院位置与路况、抢票难度等因素列出多个计划，并按优先级排序。抢票时竭尽全力，最终享受充实而圆满的观影体验。除了周末，她还会在电影节期间的每个工作日晚上都看一部电影。

对她说来说，这份休息不仅是坐在电影院里体验角色的故事与情感，还包括制定计划时的运筹帷幄、抢票时的随机

权”的价值，再到如今，放假已成为现代人生活中不可或缺的“必需品”。这一观念的演进，清晰地折射出人类文明在关怀个体福祉、追求全面发展方面的巨大进步。

拿我国来说，自1995年5月1日起，双休日制度全面实施。如今95后年轻人的父母刚步入职场时，双休日还不是理所当然的权利。而从今年起，修订后的《全国年节及纪念日放假办法》正式施行，全年法定节假日天数增加两天，这无疑是向社会“增加休息时间”的积极回应。

法定节假日、休息日、个人年假等一系列休息措施的落实，从制度层面不断拓展着公民的休息权。随着休息时间的增加，很多人或许还该问问自己：我真的会休息吗？我能享受休息吗？当我以为自己在“休息”时，这种状态真的是自己需要的吗？

现实中，不少人陷入了“假休息”的误区：

明明身体很累，却熬夜刷短视频到凌晨；假期里每天胡吃海喝、作息颠倒，反而比上班更疲惫；看似在“放空”，脑子里却不断盘旋着未完成的工作、待处理的琐事。这类“休息”之所以无效，是因为它们只停留在“暂停工作”“暂停学习”的表层，却没能让精神真正“放松”。

现代人对休息的理解，早已超越了恢复体力、消除疲劳的生理层面。复旦大学王德峰教授曾经表示：“闲暇是我们在工作之外的一个空间，在这个空间里，我们重新回到人性的尊严中去，重新获得精神成长的机会。”他认为，年轻人应该思考：怎么在闲暇时间中形成自己的精神成长和创造？

正如这位知名哲学家的论断，休息不等于“无所事事”，休息实现的是“精神的自由”。当前，人们对“怎样才算好好休息”之所以各执一词，正是因为每个人精神“回血”的方式不同：有人需要“热闹”来驱散孤独，有人需要“安静”来沉淀思绪；有人需要“挑战”来激活热情，有人需要“平淡”来安抚平焦虑。

无论选择哪种方式，只要能在休息时告别紧绷的精神状态，并能在假期结束后，带着更平和的心态、更饱满的精力回归生活，那就是属于你的“好好休息”。如今长假已然落幕，人们陆续回归学习与工作岗位，新一轮“节后综合征”或许正悄然来袭。即便如此，此刻开始思考“休息”的意义，也并不算晚。毕竟，真正优质的休息，不是对现实生活的“暂停”或逃避，而是一次深度的精神补给和自我对话。

在青年夜校 找到下班“充电”新乐趣

□ 吴欣宇

“在夜校交到了很多朋友”“大家上课的氛围很好”。

“充电式休闲”的兴起，也折射出当代青年价值观的某种转变。与20世纪八九十年代的夜校不同，当下的青年夜校，不再以学历补偿和职业技能提升为主要目的，而是更多聚焦于兴趣培养、生活品质提升和社交需求满足。这表明，年轻人的成功标准正在从追求职业成就和物质财富，转向更加多元化的维度。青年夜校正好提供了这样一个平台，让年轻人能够探索工作之外的身份，发展多元化的自我概念。

这是去年暑期，我走访南宁“青年夜校”时见到的场景。如今，“白天上班，晚上学艺”正在成为年轻人追捧的“充电式休闲”新时尚。近年来，青年夜校如雨后春笋般在全国各地涌现，其课程设置琳琅满目，从传统的手工艺、声乐舞蹈，到新兴的手机摄影、短视频剪辑，应有尽有。此前，中国青年报社社会调查中心的一项调查显示，63.5%的受访青年身边有青年夜校，61.0%的受访青年认为参加夜校能提升个人技能。

为什么年轻人会在忙碌工作后的闲暇时光，继续选择“上课”？为了寻找这个答案，我加入了他们，从自己最喜欢的架子鼓开始，拿起鼓棒亲身体验。从第一堂课的手忙脚乱到逐渐跟上节奏，短短两个月，我这个什么都不懂的“小白”，便能完整地演奏一首歌曲，甚至还有机会登上舞台表演。这个过程不仅能带来技能提升的满足感，更是一种难得的沉浸式体验——除了工作身份，我还能摇身一变，成为理想中的另一个样子。

这种“充电式休闲”不同于传统的消遣方式，它让年轻人在休闲娱乐的同时，获得自我提升的附加价值。当年轻人能够亲手制作一件银饰、弹奏一首完整的曲子、学会一段舞蹈时，这种即时反馈和成就感是其他休闲方式难以提供的。此外，许多年轻人背井离乡来到大城市打拼，面临着社交圈狭窄的问题。青年夜校提供了一个相对纯粹的环境，让有共同兴趣爱好的年轻人能自然相聚。在采访中，不乏年轻人告诉我：

通过这次走访，我深切地感受到，类似青年夜校这种“充电式休闲”的平台，不仅是当代年轻人学习知识技能的地方，更是他们寻找自我、连接社会的重要载体。在这里，年轻人不仅在学习中“充电”，更在交流中“放电”，释放激情与活力。这种“充电式休闲”的兴起，让我们重新思考休闲的本质意义。通过有意义地利用休闲时间，年轻人正在主动塑造自己想要的生活方式。

青年夜校的灯火，正在全国各地点亮，成为城市夜晚一道温暖而充满活力的风景线，让每个平凡夜晚都变得有意义。当架子鼓课堂的节奏再次响起，我看到的是年轻人脸上洋溢的笑容和眼中的光芒。



视觉中国供图

找点想做的事，才是更好的休息

□ 苍 鹭

在连续加班一个半月之后，我浑身肌肉酸痛，体温飙升到38摄氏度，昏昏沉沉睡了大半天，退烧后却依然没有力气工作。我窝在床上抱着平板电脑，把各个App都打开一遍后，突然发现，自己好像并没有用一种理想的方式休息。

这让我想起上个学期，心理学院一场关于“职业倦怠”的读书会。一位同事分享了他的自我观察：“我非常想在下班之后好好休息，可是就算能5点半按时下班，等6点多到家后，我的力气也只够躺在沙发上，不过脑子地看那些根本不在意的电视剧。”

我又想到一些朋友形容自己学龄前小朋友的样子：“永远有使不完的力气，只要醒着就处于活跃状态，对一切事物都充满新鲜感和好奇心。不管是邻居家的宠物，还是幼儿园的小伙伴，都能让他们想要一起嬉笑打闹。”许多新手父母都对孩子的体力既欣慰又无奈。而每次听到他们的描述，我都对这些小朋友充满羡慕——羡慕他们的热情与活力，羡慕他们的好兴致和精神头。

再比如，我大学时的一位室友，多年来最好的休息方式就是看电影，尤其喜欢在电影院里感受大银幕带来的视听震撼。10多年前读本科时，我就多次见到她为了喜欢的电影和影院早出晚归。这几年，我更是见证过她为了北京电影节花上整整一个周末预习片单、整理信息，根据电影的吸引力、放映时间、影院位置与路况、抢票难度等因素列出多个计划，并按优先级排序。抢票时竭尽全力，最终享受充实而圆满的观影体验。除了周末，她还会在电影节期间的每个工作日晚上都看一部电影。

对她说来说，这份休息不仅是坐在电影院里体验角色的故事与情感，还包括制定计划时的运筹帷幄、抢票时的随机

应变——那种刺激感与成就感，都是休息的一部分。她曾说，电影是她在繁忙的工作和生活中留给自己最后一片可以无拘无束做梦的空间。大概，为北影节所做的详尽功课和酣畅淋漓的抢票过程，就是她一路奔向这个空间的脚步。而她为了守护这片空间所付出的努力，除了在电影节赶场和平时看电影外，还包括主动为工作和生活设定边界，用心安排并保护自己的休息时间。

心理学研究表明，真正有效的休息，往往不是被动地“什么都不做”，而是积极地选择那些能让我们身心都得到恢复的活动。就像我去看日出日落、花开花谢，或者朋友精心策划的电影节计划一样，真正能让人神清气爽的休息方式，往往都有些“费事”。它需要我们用心和力气，为自己创造真正的恢复空间。也许正因为最近开学以来，工作和生活太过杂乱匆忙，我才在不知不觉中忘记了该怎样去休息。于是，当我不得不停工时，除了刷手机和平板，大脑一片空白，甚至因为这种迷茫而感到焦躁不安。

真正的休息，需要我们认真对待。它要求我们了解自己的需求，主动设计适合的活动，坚持为身心健康投入时间与精力。当我们开始用心休息时，会发现，那些看似“不务正业”的活动，其实正是我们施展想象力和创造力的高光时刻。留些力气，好好休息，不是为了偷懒，而是为了更好地拥抱生活的每一个可能。

（作者系心理咨询师）

□ 李文泽 陈芷茉 田梦瑶
沙静怡 商若雨
中青报·中青网记者 梅蒲予

上海大一学生灵灵终于拆完了书桌前堆积的谷子快递盒，这是她的“假期专属犒劳”。不过，在她眼中，买谷最开心的时刻不是拆快递的时候，而是下单付款的瞬间。“因为这个谷子马上就要属于我了！”

每逢节假日，很多年轻人像灵灵一样“犒劳自己”。他们为自己精心安排一场“情绪假期”，在忙碌的学习工作之余，为生活充电，也为自我充电。

为热爱买单，为生活充电

“谷子不只是一件商品，更是一份心情、一段体验、一种与喜爱事物紧密相连的感觉。”大二学生琼声说，平时学习生活忙碌，假期里她会把收藏的谷子拿出来摸一摸，仿佛喜爱的角色就在身边陪伴。“看到‘我推’那张帅脸，就觉得一切都很好。”

她口中的“谷子”是“Goods”的音

译，泛指二次元周边，包含徽章、钥匙扣、亚克力板、流沙麻将等品类。“我推”则是网络社群中常用的表达方式，用于指代个人所支持的对象。

像琼声这样的年轻人不在少数。他们通过买盲盒、收藏“吧唧”（英语“徽章”音译，为二次元圈层对徽章类周边的俗称——记者注）、看演唱会等方式，放松心情、调节自我。

“工艺做得实在是太精致了。”珊瑚指着自己的藏品兴奋地说。25岁的珊瑚去南京旅行时，特意带了几枚徽章，“就像把二次元的人物带进了现实”。

灵灵已有上百个动漫徽章，每月在谷子上平均花费1500元。在她看来这不算多：“把谷子摆出来拍照发社交媒体，看到很多人回复，我就特别开心。”

中国人民大学学生朱雪瑶则通过兼职

满足消费需求，在她眼中，谷子是“被点亮的生活延伸空间”。

从盲盒到演唱会，从剧本杀到主题集市，年轻人借这些消费获得情感陪伴与心理满足，为审美、工艺和“一眼心动”买单。从线上种草到线下同频体验年轻人的情绪消费不止“自己买、自己爽”，线下“体感”与线上“热感”共同构成了他们的“情绪假期”。

盒机，终于抽到了想要的款。”

从独自买到线下共体验，再回归线上分享，情绪同频成了串联年轻人社交与生活的温暖线索，让他们不只是消费者，更成了“情绪的编辑者”。

“犒劳自己不是买得多，而是买得对”

在热爱的驱动下，年轻人也探索理性悦己的生活路径，主动把控节奏与边界。

曾为盲盒“氪金”不计成本的李思琪说：“我不再狂热追IP了，有特别喜欢的就直接收明盒。不是不喜欢了，是更清楚自己真正想要什么。把预算花在100%喜欢的物品上，反而更踏实。”

更多人在满足“为所爱买单”的同时，努力把握承受尺度：郝梓晴放弃了演唱会前排票，因为她觉得后排“氛围感已足够动人”；朱雪瑶用兼职收入衡量购买力

（应受访者要求，文中除张子琪、李思琪、郝梓晴、朱雪瑶外均为化名。本文系中国青年报·中青网记者梅蒲予采写）



视觉中国供图