

精彩早读

午睡是人生至高境界

现在要是说某人的成功以什么为标志，列举他挣了多少钱，买了多少房，升了多少级，这都是虚的。因为往往成功、发财都要伴随更多的压力，你在某些地方舒服了，就会在某些地方不舒服。我认为成功最重要的标志之一，就是得到午睡的待遇。

生性腴腆低调的同学在机关苦熬多年，最近如愿提为副局。大家一起为他庆祝，感慨他人生又上了一个新台阶之余，都好奇地问他，从正处到副局在待遇上有什么变化。虽然看病可以排一个比较短的队了，车补高了一些，但也没有专车和司机，说到最后，同学才轻轻松松道：“副局的办公室有一张床，以后可以午睡了。”

大家唏嘘不已。有的说这算什么，我们每天中午去健身从午睡；有几个比较深沉的则称，这才是人生至高境界啊。

在商务生活中，有些愿望是永远无法实现的，比如说，你的老板又提拔你又体贴你，你的同事个个精明能干又不给你拆台、不跟你竞争，你的客户永远给你灿烂的微笑且永远及时付清账单。太遥远的事情我们干脆就不想了，但是，在一天繁忙的工作中你有一种基本的生理需求却不能满足，在你对此麻木的时候突然又亮起一线曙光，那是多么令人动心的企盼啊。

我有一位在中国生活多年的商界外国朋友，他说在中国最令人尴尬的就是在饭桌上反复敬酒。如果对方是政府官员或客户，就只好一杯一杯接着喝，到第二天都头痛；而最温馨的就是饭后中国客户说：“先去休息一下。”这朋友说他自己没有午睡的习惯，但确实感到这是一种特别的关爱。

尽管改革开放多年，西方的所谓效率深深影响着我们的商业规则，但午睡仍然是一种必要并值得尊重的中国传统。

记得我刚从学校出来到一新闻机构工作时，办公室午睡的主要位置根据同事们资历的深浅而被



作者：李国威
书名：金领手记
出版社：浙江人民出版社

自然瓜分。老张是高级职称，且快退休了，那张长沙发非他莫属；老刘身体不好，刚从非洲长驻回来，自己从家里带来一张折叠床，两组办公桌之间最大的一块地方要留给他。而像我们这样新来的，只好在桌子上趴一会儿，下午醒来上班时额头往往还带着一块红印。

现在，商务生活的上班空间多用那种大平面，中间用格子隔开。这固然提高了效率，减少了成本，但午睡的空间被彻底挤压了。中午大家在这里走来走去，你怎么好意思睡觉呢？

解决这个问题有两种方法：一是因地制宜，利用现有的哪怕是临时的空间。去年我们在西南某省搞活动，副省长中午在酒店宴请我们，下午两点要在我们的大会上致辞。一点半的时候，副省长起身送客，在门口关切地对大家说：“中午大家都休息一下。”然后领导转身回到宴会厅，两名工作人员及时把大门轻轻地关上。

当然我们不能指望每个人都有副省长那样的条件，所以要通过商业服务。这点日本人比较先进，他

们最早为城市白领提供午睡服务，按时收费。你走进午睡大厅，光线一层层变暗，进入你私密的隔断，轻柔的音乐、空灵的流水声伴你轻轻入睡。到了你设定好的时间，温柔的铃声会把你叫醒。我总是在想，我们那些高档写字楼可以在楼层间或地下室开辟这样的午睡空间，哪怕是做成那种抽屉格子，配上助睡的灯光和音乐，然后按小时收费。

很多人都有那种困的感觉，特别是下午开会或是听课，就想象自己面前有一张床，一头栽上去。我有一次在美国开会，时差加疲劳让我在午后苦不堪言，最后竟跑进厕所，坐在马桶上小憩片刻。

根据我的调查，中午爱犯困的一般是小时候吃得不好，或者是目前午餐结构碳水化合物过多的人，后者可以调整，但小时候缺的现在补不回来了。从医学角度讲，短时午睡有利于健康，能有效降低心血管疾病和神经系统疾病的发病率。有些国家比如说希腊，午睡的国家传统导致那里的人寿命较长。

回到本文的主题，就是目前商务生活的成功标志过于单一，收入的增加和级别的提高并没有反映出人类生理和精神追求的双重境界。如果你是一个管理者，希望基业常青，那么就留住你的人才，让他们充分发挥才能，让他们安心午睡。

许多人说，现在忙都忙死了，哪里有时间午睡。那么好了，如果你连一点点短暂的、去除杂念的、追随你内心呼唤的状态都没有，如果你的生活必须每分钟都要如此功利，那么你离当代社会的通病——失眠、惊悸、歇斯底里、疲劳黯淡，就已经不远了。

所以，在新一年开始的时候，在周围的人表面开心地数着投资股票和基金赚了多少钱、年终奖发了多少万时，你可以悄悄地跟你最亲近的人分享你的收获：“新的一年，老板奖给我一张可以在办公室午睡的床。”

□ 武华民

书海一瓢

《小姨多鹤》：苦难年代的温情故事

看《小姨多鹤》，我是先欣赏了电视剧，然后又找到原著细读的。

这是严歌苓的历史情感小说，讲述了发生在那个苦难年代的温情故事。当时二战进入尾声，日本战败投降，日本少女多鹤被遗弃在中国东北。在残酷的逃亡生活中，多鹤依靠对生的渴望逃过了死亡，被装进麻袋论斤卖给东北某火车站站长的二儿子张俭，成为张家传宗接代的“工具”。在国仇家恨的大背景下，多鹤的介入使这个家庭的关系变得暧昧而复杂。新中国成立后，多鹤的身份成了张家的头等大事。此时多鹤已是张俭欲拒还休、欲罢不能的女人、朱小环的情敌、张家三个孩子的生身之母，而如何掩盖多鹤的日本人身份也成了张家挥之不

去的梦魇……

小说以多角度、多层次的生活画面，展示出多鹤勤劳、能干、善良、温柔、宽厚的性格。她以“小姨”的身份，在张家含辛茹苦，养育自己生的三个孩子。平时，她还需要装哑巴来掩盖日本人的身份，以躲过外界的怀疑；她要用自己的勤劳担起全家的生活重担……《小姨多鹤》之所以让读者感动，主要在于它充分展示出了人性的光芒，从一个侧面描绘出了人世间宝贵的恩情、亲情和爱情。

恩情是人世间弥足珍贵的感情。张站长之妻以博大的母爱救了多鹤这个弱女子的生命，多鹤知恩图报，又以一个女人的善良承受了替张家传宗接代这种不合理，甚至是屈辱的命运摆布。亲情是人

与人之间最有生命力的感情。书中写的是普通的中国东北农村老百姓，他们把人世间的亲情化为生活中的点点滴滴，柴米油盐，粗茶淡饭，虽平淡却真实。爱情是人类最美好的感情。《小姨多鹤》中的朱小环是一个普通的农村姑娘，她善良、勤劳，也有泼辣和小心眼，对自己的丈夫，她付出了全部情感；面对多鹤的“入侵”，她本能地对自己的婚姻进行捍卫。而多鹤总是那么淡定、宽容，她渴望爱情，却只能默默地承受着特殊岁月对她的不公平。

一部文学作品需要有提神的力量，《小姨多鹤》就如一阵清新、温暖的风，激荡我们的心灵，让我们看到了许多美好、质朴的东西。

好书推荐



向善的孟子

傅佩荣 著
华文出版社
古代学问大家韩愈说“求观圣人之道，必自孟子始”。当代诺贝尔奖获得者杨振宁说“三十岁后，我做人人处世全靠孟子”。孟子被誉为亚圣，其著作《孟子》是儒家最重要的经典之一，也是现代人不可缺少的精神营养。作者从人性向善、修身养性、教育思想、仁政理想、人格格局等方面，与我们分享生机盎然的孟子大智慧，娓娓讲述在当下生活中如何安定身心、面对困境，如何为人处事、奋发有为，如何做一快乐而自信的人……



8090 向前冲

杜诗筠 著
北京出版社
这是一部描写“80后”一代人生活的社会情感励志小说，通过几个代表性人物的事业、爱情和婚姻生活，讲述了这一代人对待爱情和事业的态度、他们的理想和困惑。书中涉及的社会话题很多，几乎包括了时下所有流行的社会关键词，极易引起社会共鸣。它告诉这一代人怎样在梦想与现实间寻求平衡，实现自我价值，告诉人们除了事业和工作，80后内心真正追求的还是人间真情，他们并不是一些人认为的那样自私和不负责……



谁能写出玫瑰的味道

金韵蓉 著 孔雀插画
中信出版社
这是一本兼具人生哲学和生活美学的散文集，探讨了人生哲学、婚姻、美和诗歌这几个主题。这是金韵蓉继《先斟满自己的杯子》之后的最新心灵励志作品。她在书中倡导女性朋友自我完善，创造美好生活。书中所配插画更令人眼前一亮，能恰如其分地帮助读者领略书中文字的美好，提醒大家在匆忙前行中反观自己的内在，停下来感受生活中的美，不断完善及更新自己。

一周图书排行榜

- 刘心武续写红楼梦 江苏人民出版社
- 中国社会各阶层分析 文化艺术出版社
- 王立群讲高祖刘邦 陕西师范大学出版社
- 中国为什么要改革：思忆父亲胡耀邦 人民出版社
- 笑谈大先生——陈丹青七讲鲁迅 广西师范大学出版社
- 人生智慧语辞典 上海辞书出版社
- 灵魂的台阶 中信出版社
- 痛并快乐着 长江文艺出版社
- 中国智慧 上海文艺出版社

洛阳席殊书屋
地址：涧西区工人文化宫院内
电话：64910676
西工区人民东路副一号
电话：63251150