

“下班沉默症”你中招了吗？

上班面对客户侃侃而谈，下班回到家却沉默寡语；酒桌上笑容满面，自家饭桌前却面无表情。江湖上将这类上下班时间判若两人的人群称为“下班沉默症”患者，他们在下班时间，常将交流视为一种负担。“中枪”的请默默地点完文章。

下班沉默成职场常态

- @莱因哈特：高强度的工作容易让人身心俱疲，心乏了，回家后希望能享受一份难得的安宁与轻松。这时，倘若老妈还在对家族琐事喋喋不休，老爸总是黑着脸“训话”，怎能不叫人闹心呢？越闹心越沉默。亲人间应多点理解，聊些“沉默族”感兴趣的的话题，营造轻松的家庭氛围。
- @非常：对于压力大的上班族来说，上下班时间两张面孔是非常能理解的，生活压力大，上班时笑太多了，下班就再也笑不动了，宁愿玩手机，卸下所有的伪装，做一个真实的自己。
- @若：适度的沉默能让人静心反思,这种反思能净化身心，能过滤掉浮躁,沉淀下的是安静,很有必要。
- @克礼：脑力劳动者需要私人空间去沉淀一些东西。
- @豆芽：很多时候，我们的不佳情绪并不适合在最熟悉的人面前毫无保留地坦露，如果不被理解，我们还要费力去解释，我宁愿玩玩游戏来减压，或者看书与智者对话。
- @虎虎：上班活跃，下班安静，寻找的就是一种平衡，这种平衡有时候是良性，亲友应该积极保护。

习惯性下班沉默会伤人伤己

- @木木村：这种状态就和吹气球一样，吹太饱了就容易爆。上班时用力过猛，下班时间容易使不上劲，一直使不上劲也不是什么好事。
 - @coco 谢：在最熟的朋友面前，最随便。也许是“杀熟”的性格在作怪，这样似乎不大好，会让真正关心自己的人受伤。
 - @林子：我记得有人说过，一个人一生中对自己真正重要的人不超过7个，你来计算一下，围绕在你身边的7个人都是谁？可是，偏偏就是最亲近的人，我们最容易在卸下面具时，给他们脸色看。乐清有个话聊队，应该去那里培训下，我们最应该笑着陪聊的还是亲友们。
 - @等待：如果下班沉默只是上班族自我调节的一种方式，那么取得家人理解就好。如果是一个性格内向或偏内向的人，下班沉默长时间得不到矫治，就会给自身造成一定程度的心理障碍，严重者甚至会导致抑郁症的发生。
 - @网络情缘：“事不关己，高高挂起”，这样的生活方式，太缺乏活力与乐趣。
 - @搏击人：力的作用是相互的，社会互动也从来都是双向的，当家人的热心善意得不到回应，时间长了，必然会导致互动意愿的萎缩。
 - @小花：在很多夫妻之间，一方回到家一声不吭，另一方应好好想想你们的感情是否出现了问题。
- 冯晓明 整理



柳声机

@黄慧诺：今年它曾红极一时，前段时间沉寂下来了，没想到它又跑到柳青路旁的河道里来，不管是不是“过气明星”，必须拍照留念。



@蔴花藤：11月7日，天气晴朗，有人躺在溪桥路中央晒太阳，抠鼻屎！



@明天都幸福：近年光棍节，商家卯足了劲来“过劫”，小老百姓购物要小心，常言道：买家没有卖家精。我朋友前两天在柳市惠丰路一家床上用品店，买了一条优惠的双层拉舍尔毛毯，广告上说的尺寸是180×200cm,到家用尺子一量，结果是170×210cm，这样的商家真的太不诚信。

心理 如不及时调节可能成抑郁症

压力大是很多职场人共同的特征，每天长时间在外拼搏，非常劳累，所以许多人一回家后不想再有太多的想法，用沉默来放松自己。虽然“下班沉默症”不算是心理疾病，但患有此症的人还是要重视起来，做到及时调节，否则有可能发展成抑郁症。

至于如何调节，首先还是要把工作和生活分开，工作尽职尽责没有问题，但下班后就要学会将注意力转移到生活中来。如下班后多和家人聊天沟通，或陪家人逛街聚餐，体会到家庭带来的温馨快乐。同时，家人或同事、朋友应帮助他们打开沟通之窗，丰富他们的业余生活。

阅读的力量不可小觑

一日，我和小姐妹在柳市街头闲逛。小姐妹爱旅游，去过的地方多，说起台湾诚品书店、香港PAGE ONE书店、温州的佐佑书坊时，眼前闪烁着各类琳琅满目图书，鼻间仿佛也闻到了咖啡的香气，恨不得把一个个书店都搬回柳市来。为了找到一家距离我们生活圈最近的休闲书店，我俩在建成区沿街海找，遗憾的是，除了柳市书城外，仅在育英路、双龙路找到门面不大的书店，店内以经营中小学生教辅类书籍为主。

为何不在柳市开一家休闲书店，把读书整成一份事业呢？冒出这个想法后，那几日，小姐妹去做市场调研，向书店老板取经。有热心者向她分析了开一家书店存在的风险，当下社会更加多元化和多样化，而互联网时代加剧了社会的分散化和碎片化，人们的学习方式更加多元化，读书群体“小趋势”化特征明显，同时随着电商时代和电子书的兴起，供过于求是图书市场的主要矛盾，实体书店实际上已进入寒冬季节，传统书店的没落与转型已成为一个社会问题，如果没有储备好足够的商业知识及淡定的心态，仓皇

入市，理想再丰满，也难抵御现实的寒冷。

买书买成书店老板，这个想法相信很多读书人都萌生过，可能出于种种现实因素的考虑，很多人如小姐妹们一样暂时将这个想法压后。当然，不论最终书店是否开成，都不妨碍读书之人继续读书。

那么书店少是否意味着读书人也跟着减少呢？这中间没有必然联系，就如同当下读书方式更多了，却难以佐证读书人多了。古代人的修行靠两个，读万卷书和行万里路，现代人的读书方式更丰富。现代人对读书的理解，也早已不再局限于抱书啃书。如小姐妹这般，早已不限于读书本，人可以被阅读，建筑、电影、风景可以被阅读，甚至美食也可以被阅读，只要你能够玩索一个对象当中蕴含的意义，就是阅读了。好比一个小小的披萨，它超越语言与文化的障碍，成为意大利的文化符号，在某种意义上，品尝披萨也是体会意大利文化的一种方式。

读书方式的更新，必然带动读书人根据自己的偏好细分群体，群体呈现小趋势化，不同偏好让不同的读书人守候着

自己的小群体，当然小群体也会与大群体产生碰撞，但这并不表示小群体就排斥大群体，多样化的小群体正丰富着大群体，大群体也为小群体找到了灵魂。拿文化来说，文化可以借助各种有形或无形载体进行传播，但一切形式都将殊途同归，文化的终极目的不是文化本身，而是文明，是全社会文明素质的提高。

获取知识的途径日益简单，时下，一张碟就能把四库全书装下，而我们依然不能成为胡适、钱钟书，也难以做到“腹有诗书气自华”。也正因为如此，阅读在现代生活中显得举足轻重，无论阅读方式怎么变，看书仍是阅读方式中最容易让读者产生火花的一种方式。

前几日，小姐妹看报纸听说柳市要建“读书驿站”。这也就意味着不久的未来，我们围绕书，书也会围绕我们，文化的触角将延伸到社会的角角落落。有人曾说，读书让一个人幸福，崇学则让一个社会幸福。如果读书能提高一个社会的幸福感，那么读书将不再是读书人的小事，而与我们每个人都有关的大事。

■杏花村