职场物语：回家吧睡个好觉 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/228/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_E7_89_A9_E8_c108_228590.htm 说现在还设有一个什么主题性的“ 国际睡眠日 ”，看睡眠对人是何等的重要呀！那一天，在办公室里，赵、钱、孙、李、王这几个常吃安眠药片的，包括我都正没精打采地讨论睡眠的重要性，说到了一个可怕的数据，全球有四分之一的人晚上睡不着觉，尤其是白领女性居多。 在床上辗转难眠的滋味很难过，决定晚上我们一起去拜访一位专业研究“ 睡眠系统 ”维护课题的专家。 转贴于 学生大求职站 http://job.studa.com 专家头发白了，但精神很好，热情地请我们坐，问询我们平常的生活，赵、钱、孙、李、王还有我拿出笔记本，开始认真记录专家讲的有关要点。 睡眠系统的维护由早上开始，要早起，为晚上入睡做好铺垫，六点三十分起床后，锻炼半小时，用早餐。赵在我身边小声嘀咕，怎么可能，这么早实在是太残酷了。七点三十分准时出门，这样会有时间绕过地铁里涌出的黑色流速人群，走清静的路线到公司，原因是睡眠系统里需要清除快节奏的画面。钱乐了，白天的发条就是在地铁口上满的，在人流中，走慢了可不成，后面那位还不踩到你的脚后跟。 开始工作后，要有规划地安排好每一项工作，不要无秩序，晕头转向地忙乱，会产生不平稳电波，导致睡眠系统的不稳定运作。孙锁着眉头，可怜巴巴地望着专家，这家伙已经被客户折磨得焦头烂额，听说他即便侥幸睡着了，做梦也是在举着盾应付客户的利剑。 一天里工作忙碌没有关系，但一定要有松有紧，多找机会起身活动一下，有利于“ 睡眠系统

”的调频顺畅。胖子李在啄米似的点头，最近他添一毛病，颈椎疼，本来睡眠尚好的他，也很难入睡了。晚上十点左右，要结束手头的工作，也尽可能不要到热闹的公共场所如酒吧、迪厅之类的地方去，“睡眠系统”在正式运营前，忌兴奋，最最关键的是要保证按时启动“睡眠系统”，不要放纵无度。年轻王吐吐舌头，昨天他在酒吧泡到半夜，今晚下班前不幸接到老板指令，设计稿明天提交客户，小王同志是用半小时完成，还是用上半夜完成，老板不会问的，但他老人家第二天一定会关心质量。专家开始提高声音，强调“睡眠系统”是一个娇贵的系统，要精心呵护，要远离疲劳、贪婪、滥情、浮躁、焦虑、纷乱、自卑、懒散、妄想等等等等不美好的事物，要把生活变得明亮、透彻，我的脑子开始有点飘忽，借专家的磁场进入我自己的“睡眠系统”，看见程序中布满了乱码，那个该死的文案还没按客户要求改完、前桌女同事因此向老板告了我一状、老板让人事部发了招新人的帖子、房屋贷款的利率又要上调、和物业的纠纷让我本周一定出面解决、我妈说今年再不把自己嫁出去，就不理我了……我想找删除键把这些乱七八糟的东西删掉，还没找到，就被赵、钱、孙、李、王带着出了专家的门。我们六个人一起抬头看看天上的星星，正眨着眼呢，相互说一句，“回家吧，睡个好觉！”(智君) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com