

<<上下班路上的小旅行>>

图书基本信息

书名：<<上下班路上的小旅行>>

13位ISBN编号：9787502840846

10位ISBN编号：7502840842

出版时间：2012-7

出版时间：支欣 地震出版社 (2012-07出版)

作者：支欣

页数：181

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<上下班路上的小旅行>>

### 内容概要

你或许还在为每天上下班路途的遥远和拥堵身心疲惫；你或许已经上班多年，却依然感到生活枯燥乏味，每天两点一线。

新生活乐享读本告诉你：在上下班的路上也可做一次畅快的小旅行！

生活之美源于细流，看不见的生命力，存于美景风物间，这些都可以在上下班路上的小旅行中体会到。

阅读《上下班路上的小旅行》，听听各行各业职场人的经验和心声，你会找到发掘自身所有潜能、体现生活之美的全新活法。

<<上下班路上的小旅行>>

作者简介

支欣，女，水瓶座，北京人。  
毕业于中国传媒大学，职业编辑，爱好旅行、音乐、话剧、游泳。  
已出版《真爱一生要做的50件事》等书。

## <<上下班路上的小旅行>>

### 书籍目录

第一章脚步松一点儿，快乐多一点儿 步行 慢跑 冥想 骑车 爬楼 车厢健身 第二章趣味生活“在路上”  
绽放 MP4 PSP 创作 拍照 阅读 观察 手工 广播 听书 手机报 古典音乐 环保 第三章超完美爱人，小处见真情  
短信 搭讪 接人 电波 菜谱 问候 第四章上下班路上的工作小窍门——让工作成为消遣 收发邮件 创意  
灵感 看文件 笔记术 巧背单词 模拟提案 第五章24小时的海绵是如何变32小时的 选食材 中途下车 路上  
护肤 曲线下班策略

## <<上下班路上的小旅行>>

### 章节摘录

版权页：插图：26岁的Neil就职于广告公司，只要打开他的包你就会发现，他是一位不折不扣的“潮”，里面塞满了各类电子产品：PSP、可以手写并收发邮件的手机、笔记本电脑……“我最爱的就是电子产品，除了睡觉，我的时间都贡献给了它们。”

由于工作忙碌，他常常见缝插针地在外出拜访客户的路上和出差途中一路不停打PSP游戏或看最新下载的电子书。

这些电子设备轻便小巧，功能多样，能满足你不同情况下的休闲需求，Neil工作时会带着高配置、网速快的MP4一起畅快驰骋；休假时要拿着PSP，游走于北京的大街小巷，走走停停，悠游晃荡，间或用手机记录生活的点滴片段，留下对这个城市的记忆。

近日，相关机构的调查结果显示，城镇居民人均每天花在上下班路上的时间为91分钟。

扣除节假日时间，假设人均工作年限为35年，那么每个人仅仅在路途中花掉的时间就近20000个小时。如何充分利用上下班这20000个小时？

MP4、PSP等数码产品应运而生，为这枯燥的20000个小时补充了新鲜的内容。

对习惯在上下班路上玩PSP、MP4的人，有专家提示说，在上下班途中，无时无刻紧盯着各类视频，由此所引发的“视频终端综合征”也越来越普遍。

脖子上挂着音乐手机听音乐，低着头玩PSP游戏机，看MP4视频，看起来时尚也打发了无聊的乘车时间，无形中却伤害了你的颈椎。

好多音乐手机重量上并不轻，如果挂带过细，加上时间长且左右摇晃，容易压迫动脉或神经。

低着头玩游戏机看视频时，人的精神处于高度集中状态，时间长了就忽略了颈椎疲劳。

因此，我们应该尽量选取一些轻巧的音乐机或以MP4代替，或者将设备揣进上衣口袋，悬挂在颈上。无论是玩游戏还是看视频，都要注意时间，间歇性抬头休息一下。

在路上不要太关注于手中的MP4或PSP了，开车，等车，要注意安全，在车水马龙的街头注意周遭的变化，乘地铁或公交车时可千万别坐过了站。

地铁是省时的“休闲屋”。

在地铁里可以打开MP4、PSP，让音乐充盈你的耳朵和大脑，继而蔓延全身，让每个毛孔都充满乐感，洋溢音符，吸纳各种新闻更使你在上下班路上知晓天下事。

PSP里一款好玩的游戏一定会成为你上下班路上的好搭档，让你把拥挤的路途变为愉快的游戏之旅。

上下班路上在“悦人”的同时，别忘了拿着一个MP4或PSP“悦悦己”。

这会使你十分便捷、轻松地将一路美景尽在“掌”握，感受律动着的时尚和新潮的都市节拍。

## <<上下班路上的小旅行>>

### 编辑推荐

你或许还在为每天上下班路途的遥远和拥堵身心疲惫；你或许已经上班多年，却依然感到生活枯燥乏味，每天两点一线。

新生活乐享读本告诉你；在上下班的路上也可做一次畅快的小旅行！

生活之美源于细流，看不见的生命力，存于美景风物间，这些都可以在上下班路上的小旅行中体会到。

阅读《上下班路上的小旅行》，听听各行各业职场人的经验和心声，你会找到发掘自身所有潜能、体现生活之美的全新活法。

<<上下班路上的小旅行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>