## 你如何度过周末，就如何度过一生

度过忙碌一周以后，你是不是计划明天要好好休息一下，睡个懒觉，然后自由自在的过一天呢？

Kyle觉得，人与人想要拉开差距候，就在周末，假期，还有下班的时候。自从我开始在周末早起运动以后，尤其发现，双休日的时光也可以很充实美好。

你的周末打算怎么过？ 记得留言告诉Kyle。

**周末最好的休息方式，绝不是睡觉**

周末，因为宝宝的早教课调整到了周六早上9点钟，老公又出差不在家，就只能逼着自己6:00起床，准备宝宝的早饭、上课要带的东西。

7:30分心急火燎带着宝宝出门，到学校后又要陪宝宝参与课程，还带他做了个手工。中午回家已经累爆了，史无前例地倒头就睡补了个午觉。

下午2点又出门去朋友工作室跟她商量一个市场活动方案，很久不接触这种活动，兴奋地讨论到晚上7点，还不嫌累。

周天一早把宝宝送到妈妈家，继续和朋友沟通方案，商量执行的细节。终于完工以后，晚上回家又整理了一个超长的采访文章。

**可能是因为周末安排得异常充实，所以周一反而没有因为骤然从松到紧的那种不习惯和倦怠感，一下子就进入到工作状态。**

我以前的周末一般是这样安排的：周五看电影、玩手机、逛淘宝到凌晨2:00钟，周六一般从13:00开始，醒来窝在床上继续玩手机，晚饭时候出去吃东西；周天重复一遍周六的节奏。

按理说这样的休息频率，周一应该可以“歇过来了”，但残酷的事实是，**我每个周一早上醒来都感觉像是世界末日，起床气大到见人杀人见佛见佛。**

身边也有很多这样的例子，经常听到小伙伴们抱怨说：“周末在床上瘫了两天，周一还是没精神，感觉疲沓，累死了~”

这个异常忙碌的周末，反而让我彻底歇过来了，周一早上醒来，精神特别饱满。

这也给了我一个灵感：也许周末最好的休息方式，并不是闷头大睡，在被窝里窝上两天。

而是继续保持平常的健康作息，同时让自己用不同于工作日的方式忙碌起来，激活大脑里的另一些细胞，换个脑回路来生活，给脑细胞也保保鲜。

如果工作日每天蹲在办公室里电脑瘫，周末的时候就跑出去，趁着春光正好在野外撒撒野、活动活动筋骨。

让紧张的大脑休息休息，闲置的四肢活动活动，也算是一种劳逸结合。

如果工作日是做一些文案工作，周末的时候可以参加个艺术坊，插插花做做陶土，放松放松脑子。

紧绷一周的大脑周末再用来思考也开不了花，不如让它彻底放松下来，给它个缓冲期。

**工作日已经卖给boss了，周末就别那么拼了，把自己还给自己。**

做做自己真正喜欢的事儿，学一门自己一直喜欢的技能，参加个自己感兴趣的club~一周有两天，替自己活，不浪费。

喜欢旅行的话，就趁周末的时候去另外一个城市放放风。

我有个朋友，几乎每个周末都会到其他城市旅行，从千篇一律的生活里跳出来，在陌生的城市里逛吃逛吃两天，周一又是一条好汉。

最最重要的是，一定要保持正常的作息，不要熬夜到天明再昏睡至黄昏。

**昼夜颠倒，不是宠爱自己，而是作死。**想要补觉的话，可以周五的晚上推掉一些局，泡个澡做个冥想关掉手机早早睡觉。

无论是为了颜值还是恢复精力，晚起5个小时都不如早睡1个小时来得划算。

**经营好周末，不仅能让自己更有精力迎接周一，消除一周以来的倦怠感，一不小心还能让人生开个挂。**

**能经营好周末的人，生活也不会辜负她**

仔细想想，我身边的牛人、优秀的姑娘们，都是经营周末的一把好手。从来不把周末当做补觉日，而是玩出各种花样。

微信通信录里那么多人，我最喜欢刷的就是MOON的朋友圈。

几乎每个周末，她的朋友圈里都是这样的画风：“丑的人还在被窝赖床，美的人已经跑完步吃完早餐煲完汤”。

配图是她的悦跑圈公里数、颜值高到炸的早餐、还有她的每周一花，偶尔还有周末美颜汤的食材。

这条朋友圈的发送时间一般是在早上8:00-8:30，接下来她就要去参加各种活动、沙龙了。

她的周末朋友圈，要么是去参加辩论赛，要么是学习做咖啡，要么是去参加茶艺社的.......

如果哪个周末她的朋友圈没有更新。那，一定是因为她还没有修好图~

MOON是一所大学的老师，虽然工资不是特别高，但她还趁着周末时间自费报名参加了一个专业设计课程，学习PS、PR等专业技能。

现在她除了正常的工作之外，还经常接一些设计工作，朋友圈也会晒她的新作品出来。**她告诉我，兼职做设计的收入已经超过了本职收入，更是早早把学费赚了回来。**

我从来没有从她的口中听过“迷茫”、“焦虑”、“无聊”这些所谓的年轻人流行病，也没有看到过她有什么抱怨。

想想也是，她连周末都不放过，都能经营地这么活色生香，她自然也能更好地安排自己的日常工作和生活，不会给“焦虑”、“无聊”乘虚而入的机会。

她那么擅长经营没有KPI考核、没有BOSS盯着的周末，生活也没好意思辜负她。

坚持早起、跑步、做营养早餐，让她的皮肤状态特别好，27岁的素颜照看起来也不过20岁；

坚持学习设计，开辟了她的第二收入来源不说，还让她成为设计圈小有名气的设计咖，有的作品还获了奖；

坚持参加各种活动，无形中扩展了人脉，她很多的兼职设计工作都是这些朋友介绍过来，让她的兼职收入源源不断。

哦，对了，你们不老说生活圈子小，遇不到合适的准男友人选吗，她的男朋友就是在周末参加的一个骑行活动里认识的，情趣相投不说，腹肌的手感也很好。

她的状态，真的是印证了那句话：**能经营好周末空余时间的人，才是真正的人生赢家。**

无论在社交圈立多少flag，做多少规划，表现得多么努力，在没有人监督没有量化考核的周末的生活状态，才是你真正的生活状态。

**而你如何度过周末，在很大程度上就决定了你将如何度过一生。**

**=============================**

**温馨提示：**

**一共三次作业，小伙伴你都完成了嘛？**

