

每人C我半小时我的午休时间被挤占了

<p>我的午休时间被挤占了</p><p></p><p>每天下午，我总是习惯在办公室的一角坐下来，

享受那短暂的半小时放松时光。有时候我会翻看手机上的书单，找些轻松的文章来读；有时候我也喜欢闭上眼睛，做几分钟的深呼吸练习，让

心情平复一下。</p><p>但是最近，这段宝贵的“C”（消遣）时间却

不再属于我了。每当我准备好放松的时候，都有人找上门来聊天或者讨论工作的事情。我开始意识到，每人C我半小时，这句话其实描述得很

准确。</p><p></p><p>他们不知道，一份精心

挑选的电子书或是一篇温馨的小说，对于一个忙碌一整天的人来说，是

多么地珍贵。但现在，这些都是遥不可及的事物。我只能眼睁睁看着别

人的社交媒体更新，而我的阅读计划一次次地被推迟。</p><p>为了保

护自己的午休时间，我不得不变得更加坚决和明确。每当有人打扰时，

我都会礼貌但坚定地说：“请让我独处一会儿，我需要这段时间。”有

时他们理解，有时则不然，但至少现在我的午后小憩已经没有那么容易

被打断了。</p><p></p><p>生活中总有些事情

必须学会去争取，不是吗？即使是在最简单、最微不足道的事情上，我

们也应该学会站出来保护自己。这是我对抗日常干扰的一个小胜利，也

是我对自己生命价值的一种肯定。</p><p><a href = "/pdf/862432-每

人C我半小时我的午休时间被挤占了.pdf" rel="alternate" download

= "862432-每人C我半小时我的午休时间被挤占了.pdf" target=" bla

nk">下载本文pdf文件</p>