

在长沙，有一种生活叫“间隔”：

扔掉工作，玩上一年又如何

今日女报/凤网记者 余枚珠

“用一年时间去远足，世界没变，我变了。”

这是“间隔年”体验者的经典言论。什么叫“间隔年”？先不忙告诉你答案。如果你是个忙忙碌碌，成天为了工作在城市四处奔波的白领、蓝领、金领……那么，先从下面这个调查看起。

日前，智联招聘发布了一份《职场人压力状况调查》，调查结果显示，72.5%的职场人表示工作压力已导致自己有抑郁倾向，影响了正常生活。更让人担心的还有一种恶性循环：随着压力的增大，职场人渐渐忽略了工作与生活的平衡，在现实的压力下不得不将更多的时间给了工作。

今年，有关“压力、抑郁”的新闻层出不穷。从国内、国外的明星自杀，到“逃离北上广”的呼声，再到富士康“十连跳”……种种数据和现象表明，我们迫切需要一种适合我们的减压方式。

关于减压，健康专家、心理专家早已为我们做了太多太多的支招。但是，你是不是觉得依然有“隔靴搔痒”的意味？或者，你已经被那些大同小异的健康指导整麻木了？

那么，本期，我们要告诉你的方法，一定足够新鲜。因为它不仅仅是一种减压方式，更是一种值得尝试的生活方式。这种方式就是部分长沙人正在开始尝试的——“间隔年”。

这种从上世纪60年代就风行于西方的生活方式，最近几年才被中国人所接受。它是指，人们在工作到某一阶段后，尝试从自己原本的生活中“跳”出来，去体验一年与以往生活不同的日子。比如辞职去旅行一年，去做一年的义工，去实现那些因为忙于工作而被搁浅的梦想。

“间隔年”可以是一年，也可以是几个月，这并不算太长的时间不仅能拯救你的健康，或许还能够成为你生命中最动听的插曲。



图/全景网

“间隔”开始进长沙

我们现在所说的“间隔年”(Gap Year)是西方社会通过近代世界青年旅行方式的变迁总结出来的概念。

它进入中国的时间并不长。2008年1月20日，在天涯论坛“旅游休闲”版，网友“darrensun”发帖与“驴友”们分享旅行的意义。

网友“darrensun”真名叫孙东纯，2006年12月1日他辞去工作，带着21000元的银行卡，开始了寻求全新人生体验的“间隔年”旅行。13个月，6个国家，

义工、旅行，这让他体验到了不同的人生。

2009年6月，他的书《迟到的间隔年》被出版，这本书被誉为“中国第一本推动‘间隔年’旅行概念的标志性图书”，直接推动了“间隔年”文化在青年学生和都市白领中间走红。

在长沙，也许很久以前人们还不知道这个概念时，就有人这样这样做了。但是，被“间隔年”文化带动而萌生“间隔”想法的人越来越多，却是最近的事

情。在国内首个“间隔年”旅游论坛上，记者已经发现了长沙人的身影，在豆瓣网的“间隔年”话题讨论中，也有众多的长沙本土参与者。

有书评人说，“那些渴望在步入社会前体验与自己生活的社会环境有所不同的生活方式的毕业生和厌倦都市刻板生活的上班族开始蠢蠢欲动，想亲自体验一下克鲁亚克‘在路上’的自由精神，期望以这种方式找到全新的未来和内心的宁静。”

“间隔”，不是逃避现实

“当工作、学业不顺心时，就辞职出去旅行、流浪一年，这似乎只是对现实的一种逃避？”在“间隔年”文化兴起的时候，网络上对“间隔年”有了如此疑问。

对此，国内第一个“间隔年”主题网站——“间隔年旅行网”的创始人“水妖”对今日女报/凤网记者说，对于旅行意义的领悟，中国旅行者还在起步。“我们的旅行是为物，人家的旅行是为为人。”

他说，“间隔”并非一些人简单理

解的因为要逃避工作压力而辞职去旅行，“间隔年”是为了让人有时间停下来，在放松自己的同时认真地去认识自己，去明白自己真正的追求，让自己更了解自己，从而在“间隔年”结束之后能够带着全新的生活态度去投入新的工作和生活。

而且，“间隔年”也并不等同于“旅行年”。

“水妖”介绍，“间隔年”主要以旅行为主并通常结合其他行动进行：比如在旅行的同时做义工，前往不发达地

区从事关于教育、医疗、环保等方面的志愿工作；边旅行边打工赚钱或者交换食宿，比如去国外进行working holiday, wwoof(“以工换食宿”的工作假期)，在青年旅舍做义工等等，以此体验不同的生活并为自己赚点盘缠。

目前，这些听起来比较“西式”的“间隔年”方式正在国内迅速发展，有大量配套网站、服务机构为“间隔年”的体验者免费提供服务信息和引导，这使你实现自己的“间隔年”有了现实基础。

