

# 摁下暂停键，进入职场间隔模式

## A “间隔年”，与自己的心来一次真正的“对话”

“我一直都规规矩矩的，读书、考大学、毕业后进体制内单位工作……感觉自己的生活平静得像一潭死水。这次，就算是彻底任性一回吧。”李群是去年10月从邵阳的一家事业单位辞职的。工作近5年了，对于一直想要去外面闯一闯、看一看的李群来说，邵阳单调乏味的安稳生活显然已经没有了任何诱惑力。她选择了开启自己的职场“间隔年”，与自己的心来一次真正的“对话”。

李群告诉记者，以前总是因为各种各样的原因，连休个假出去玩一趟都是走马观花似的，很少能静下心来思考一些问题，比如什么样的生活才是自己想要的，婚姻对于自己来说到底意味着什么……“我想这些问题，现在不想清楚，以后恐怕会后悔。”

辞职后，她给自己规划了一段很长的旅行，从西南到东北，这些地方都是比较地广人稀的，比较适合她慢慢去体验旅行。

“你不知道吧，我竟然去云南爬了梅里雪山。”李群称，可能是长期在工作环境中形成了谨小慎微的性格，平时都不敢怎么放肆地玩，总觉得这也影响不好那也影响不好。“可是，在旅行中就不一样了，你只是一个路人甲，不用在乎任何人的想法，跟随自己的内心就好了。”那一次，虽然因为身体的原因，没有跟驴友坚持到最后，不过，让她看到了自己强悍的一面。

后来，她和朋友就背了个书包，徒步到了东北的很多城市，也包括五大连池。“有些地方交通不是很方便，我们就在路上拦车。反正是走到哪算哪，没有目的地。”李群称，有一次，还差点被騙了，幸亏同伴比较机灵发现了。有时候在路上，实在走不动了，感觉自己快要“挂”了，就会突然觉得为自己活有多么重要，就会想到以前和同事之间的那些不愉快，又是多么的不值一提。

“跟其他人交流，看到了很多不一样的人生，突然发现生活是有那么多种可能的，而且离开了熟悉的环境，也未必就有多恐怖。”李群告诉记者，也就是这个“间隔年”，让自己想清楚了很多问题，也更加明白自己以后的路该如何走。



今日女报/凤网记者 李旦  
估计大多上班族都有这样一种想法：啥时候才可以休个长假，来一次走心的长途旅行呢？可是多久才算久？匆匆年假似乎是远远不够的。于是乎，不少白领选择了国外一种特别流行的方式——“间隔年”。也就是在上一份工作结束，在下一份工作到来之前，先间隔一段较长时间，去旅行或者去留学，用来丰富自己的人生阅历。去英、美、澳学英语，去巴黎学服装设计，去波尔多学品酒，去泰国学做菜……

## B 职场“间隔年”催热成人游学市场

除了旅行之外，经济较为充裕的白领，则会选择以出国游学的方式来开展自己的“间隔年”。CICI是长沙的媒体工作者，她工作了三年多以后，今年决定给自己的职场来个“间歇”，去国外读个研究生。“我想利用那段时间让自己好好充电，为下一阶段的职场生活做更加充足的准备。”CICI说，这是自

## C 白领们坦言：“间隔年”很美好，但也很奢侈

出国游学，抑或者是在国外来场说走就走的旅行，不问目的，只求走心……这样的事情，确实是想想都觉得很美好。但是，在记者采访的过程中，80%以上的白领表示，自己当然需要“间隔年”，来缓解上一份工作带来的压力和负面情绪，但不少白领跟记者坦言：经济条件也是需

己一直以来的想法，工作一段时间就出去学习一段时间，这是她所认为的最理想的状态。

近日，记者了解了一下长沙的留学市场，发现近年来，成人中短期的游学项目较为火热。目前市面上的游学机构主要分为三类，一类是留学移民中介机构，一类是语言培训机构，另一类是旅行社。游学的类型也极为丰富，语言、厨艺、绘画、园艺、咖啡、瑜伽等课程都可以安排。

英孚教育的工作人员称，他们的游学项目遍及全球的很多个城市和地区，基本上每周都会开课，包括短途周边国度游、度假

式享受学习等，并有相应的语言等级和实习证明，以及结业证书。长沙这边生源也很丰富，不少经济条件较好的白领都比较喜欢这种方式，边玩边学，以25到30岁之间的人较多。

此外，也有不少白领利用这个机会，去国外考相关的证件，例如潜水证、驾驶证等。前段时间，媒体报道称，今年韩国济州岛向1093名外国人发放了驾照，其中90%是中国人。相比之下，在济州岛考驾照费用不到中国一半，而且只需13个小时的培训，这也成为中国人争相前往的原因之一。

## ■链接 关于职场“间隔年”，这些你得知道

### 1 工作五年是“间隔”好时机

五年，一般来说，工作应该已经步入成熟期了。也就是说，对一个行业或者是公司的认识较为清晰了。这时候选择出去游学或者是旅行，可以让自己对未来有更为明确的规划和认识。而且，五年，经济条件也相对较好了，能够承担起旅行或者是游学的费用了。

### 2 职场“间隔年”以一年为最佳

“间隔年”，到底要进行多久？可能每个人的答案都不一样。但是一般来说，一年较为合适。因为，如果离开职场太久，长达两三年的话，再返职场有些方面可能就会难以跟上，或者是重新适应较为困难。而如果时间太短的话，可能就达不到完全放松，尽可能消除上一份工作的负面影响的的效果。

### 3 出国游学，要做哪些准备

**国际驾照：**如果申请的是较长时间的游学，有国际驾照是件很方便的事。国际驾照不需要重新考，只要在国内申请即可。

**学习做饭：**游学生活多数住寄宿家庭，有的不会提供饭菜，所以最好提前掌握烹调技术。

**心理准备：**到达国外初期，因为语言不通，可能会处处碰壁。有经验的留学顾问提醒，出国前准备一些小礼物做见面礼，这样会让游学生活顺利过渡。

### 4 “间隔年”怎样过才增值

如果去游学的话，建议以学习当地文化为目的顺便学习语言，重返工作岗位时你会比他人多出一项技能；在你过间隔年前期，要与领导进行深度沟通，做好交接工作，告诉他们间隔年中你会学到哪些东西，返回职场后你可能更有价值；用一年时间来调整焦躁情绪，铭记旅行时的心态，职场需要这份淡定与自在；无论何时，你都需要当地地图，以及敢于与陌生人交流的勇气。出门在外，能帮你的只有他们。

