

# 嫡姐PO青灯我嫡姐的青灯生活从熬夜加班

<p>我嫡姐的青灯生活：从熬夜加班到清心自在</p><p></p><p>记得那时候，我嫡姐还是个

工作狂，每天加班到深夜，甚至常常不见月亮。她的电脑前总是堆满了

文件和笔记，她的桌子上放着一盏小巧玲珑的青灯，仿佛是一道静默守

护者。</p><p>她总是在晚上九点钟准时熄灭所有家中的灯光，只留下

那盏青灯发出了柔和的光芒。那时候，我还不太懂什么是PO（放弃）

，但我知道嫡姐开始PO青灯了。</p><p></p><p>随着时间的

推移，嫡姐慢慢学会了如何调整自己的生活节奏。她开始理解到了工

作之外还有更多值得追求的事情，比如健康、朋友和家庭。于是，她决

定改变自己过去那种过度劳累的生活方式。</p><p>嫡姐开始练习瑜伽

，以此来缓解压力并保持身体健康。她也重新找回了对美食、旅行和阅

读等爱好的热情。那些曾经让她忙碌至今深夜的小纸条现在被更有意义

的事物所取代，如写给远方亲友的手书或是记录自己日常感悟的小本子

。</p><p></p><p>每当晚上的时候，一盏新的青灯会轻轻地

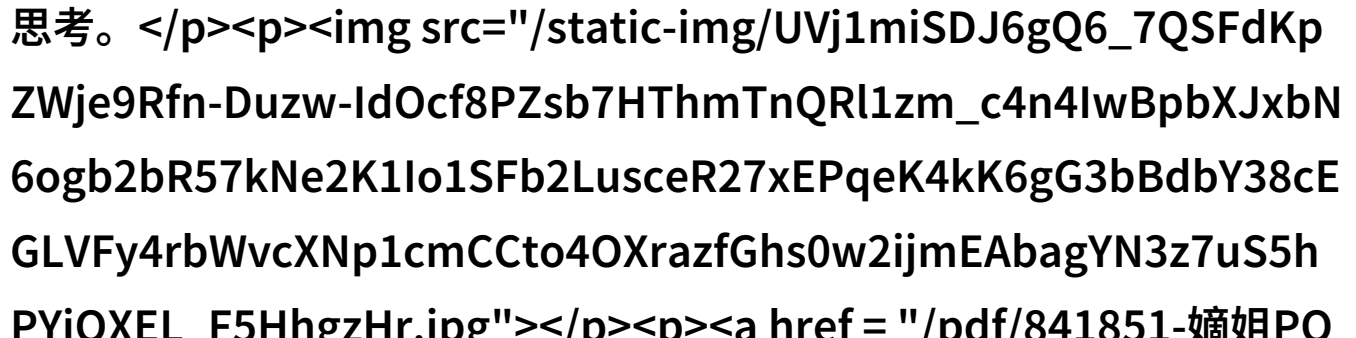
打开，它不是为了长时间点亮，而是作为一种仪式，让我们在寂静中找

到内心的声音。当我看到这盏新出现的青灯，我就知道我的嫡姐已经完

全PO掉了旧有的工作狂模式，她转向了一种更加平衡的人生态度。</p>

<p>现在，每当我去看望她的时候，那只小巧玲珑的青灯依然是我最

熟悉又温馨的一幕，但它背后的故事已经发生了巨大的变化。我想，这就是所谓“PO”吧——从一个单纯的人类活动，就演变成了人生的哲学思考。



[下载本文pdf文件](/pdf/841851-嫡姐PO青灯我嫡姐的青灯生活从熬夜加班到清心自在.pdf)