

万花筒

我们对虚荣总是比对自负更宽容——因为虚荣的人对我们的评价很敏感，从而满足了我们的自尊心；而自负的人却对此满不在乎，结果伤害了我们的自尊。

——毛姆

如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲伤的姿势：一半在尘土里安详，一半在空中飞扬；一半散落阴凉，一半沐浴阳光。非常沉默非常骄傲，从不依靠从不寻找。

——三毛

世界广阔无限而瞬息万变，要看到某些画面必须付出代价。在年轻的时候我是半盲的，尽管我瞪大了眼睛，想要看清每一个瞬间，但有些美是视而不能见的。如今我的眼睛才渐渐地变得真正有用，而这一切又和眼睛并没有什么关系。

——马良

我在又安静又暖和的房间里写作，因为喧哗和寒冷会让我心烦。我穿着机械师的长制服写作，这种衣服比较舒适。我坐在打字机前束手无策、必须站起来思考的时候，我就用鲜艳的色彩在门上涂画，或者用螺丝刀拆卸、安装家里的

门锁和电线插头。

——马尔克斯

人要有三个头脑，天生的一个头脑，从书中得来的一个头脑，从生活中得来的一个头脑。

——蒙田

职场进化论

为什么要在会议上发言

方奕哈



开会，是每个职场人的必修课。会议室就像是跑马场——在众目睽睽之下，每个参与者都能在同一起跑线上，得到展示自己的公平机会。

让领导和N多同事同时停下手中的工作听你说话，这样的事在职场里并不是随时都会发生。因此，学习如何在会议上以正确的方式表达自己的观点，不仅可以迅速提升你的职场形象，甚至还可能获得意想不到的“额外奖励”。

你代表的不是自己而是所在岗位

会议的类型多种多样，但其目的归结起来不外乎两个：传递信息和形成决策。

先说第一种。以传递信息为目的的会议，是团队合作中常见的一种形式，是不同分工的合作者之间通过交流达到信息共享的过程。比如，企业的生产部门需要通过会议，向市场部和销售员讲解产品的性能和卖点；市场部需要通过会议，向销售人员传达产品推广战略，统一行动步伐；而销售部门也需要通过会议，向生产部门反馈来自市场的声音。

这时候，无论愿意与否，只要身处这条信息链上的某一个环节，你就需要在会议上发言——你代表的不是自己，而是所在的岗位。

例子不胜枚举。一年一度的校园宣讲会，负责招聘的HR需要站在几百人面前发布招聘信息；办公室里专业电脑软件升级之后，客服人员都会上门开个培训会，

帮助每个员工尽快适应新系统；高考前，班主任老师通常要召集家长们开个会，嘱咐一下备考的注意事项；或者仅仅是因为你工作成绩卓著，也有可能被单位领导拉进会议室，让你在同事们面前介绍介绍经验。

再来看第二种。在职场上，很多问题在常规流程中无法解决、无法协调的时候，就需要通过会议的形式，借助团队讨论达成一致意见。在这种以形成决策为目的的会议中，每个人都有机会表达自己的意见，都希望通过沟通、交流甚至是交锋，获得一个尽可能对自己有利的决策结果。

无论是企业制定新规章新制度之前的意见征求会、某个产品发布之前的策划会，还是广告公司对设计方案进行阐述的竞标会，抑或评选先进工作者的部门年终总结会，在这些场合，每一个与会者都有可能获得发言的机会，阐述自己的想法，适度地自我展现。

当然，你也可以选择躲在角落里保持沉默——如果你想在职场中一直这么“低调”下去的话。

言不及义空话套话都是忌

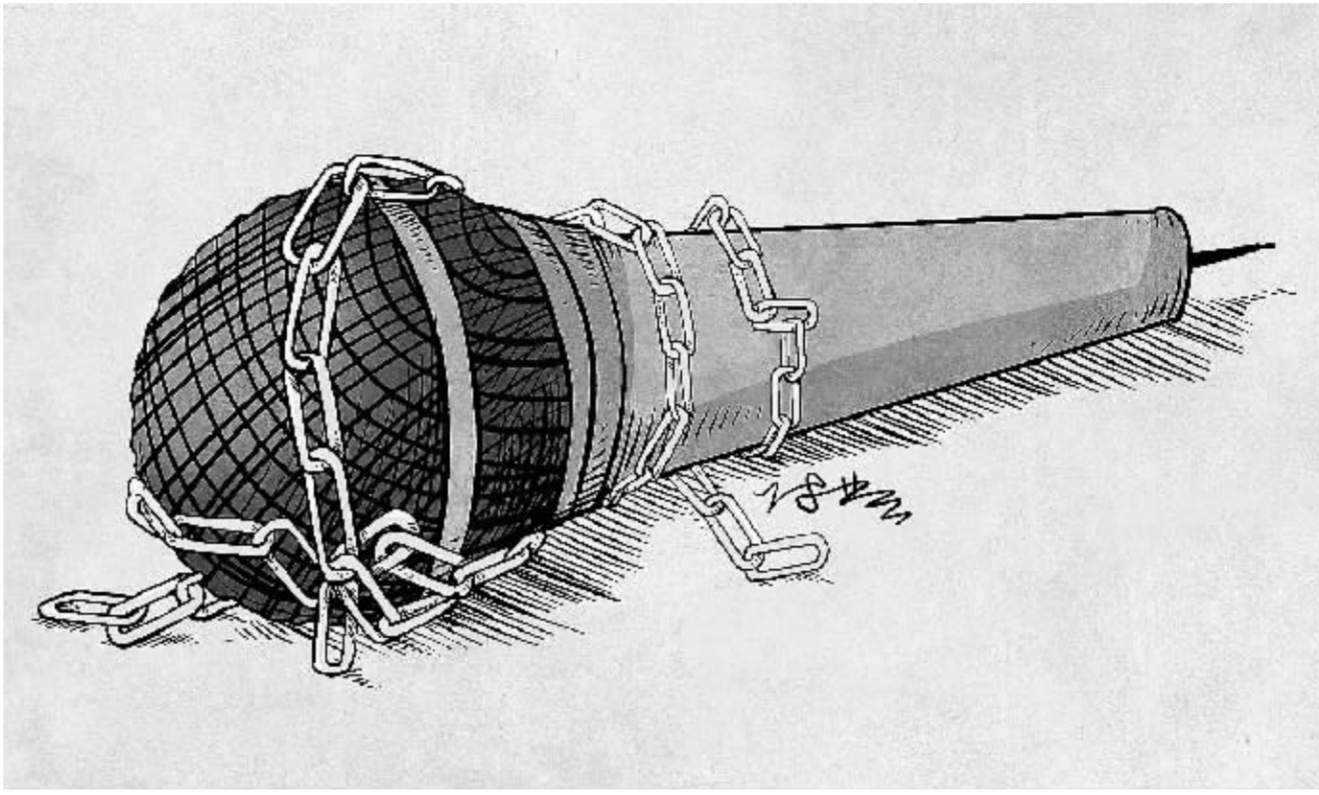
冗长的会议除了是对与会者的一种精神消耗之外，更会导致真金白银的损失。

日本太阳工业公司曾经算过这么一笔账：会议的机会成本=每小时平均工资的3倍×2×开会人数×开会时间（小时）。之所以平均工资要乘以3，是因为参会人员创造的劳动产值通常是平均工资的3倍；而乘以2是因为参加会议要中断日常工作，因此损失要以2倍来计算。

效率是衡量一个会议成功与否的重要指标之一。所以笼统来说，一切围绕效率二字的规则，比如简明扼要、开门见山、主题清晰、言之有物等，都是对会议发言者的基本要求。

如果你需要当众进行主题发言，或者作为消息源在某个以传递信息为目的的会议上讲话，那么你首先需要做到的就是有备而来。具体来说，有准备表现在：在进入会场之前，弄清楚参加会议的都有谁？自己为什么要来开这个会？会议内容大致是什么？会议要解决什么问题？针对这些，提前查阅相关数据、材料、历史记录，并且事先思考一下会议中可能遇到的问题。

听过一个真实的笑话。单位里两个同



事同名同性，分属不同部门。一次开会，不知怎么就通知错了人，结果该来的没来，不该来的却莫名其妙地在会场里坐了半个小时，白白耽误了时间。其实，他如果在走进会场之前有所准备，了解清楚会议的主题是什么，跟自己有什么关系，这个误会就完全可以避免。

在会上发言，尤其是占用大块时间进行主题发言时，切忌套话、空话，要尽量做到提纲挈领，先讲主张再说理由，按照一定的逻辑把自己想说的内容列成条目，每个条目都能用几个词或者一句话概括重点。如果时间充裕，则可以在相关条目下用事先准备好的数据、材料展开论述。

别人刚刚谈了对任务量考核方案的建议一二三四，其中三条与你谋而合。这时候，即便你针对这三条建议做了充分的发言准备，论点论据也更有力，但无论如何也没必要展开来再重复一遍——否则只能是浪费大家的时间，并且是对之前发言者的不尊重。

要知道在会议上，当你的身份从发言者转变为听众的时候，认真聆听别人的讲话是必需的——尤其是在讨论环节。因为只有了解别人说了什么，才会让你在随后的发言中有的放矢。

认真地听别人在说什么，适当地做些记录，在会议过程中不断调整、理清自己的思路，这些都会在很大程度上帮助你完成一个得体的发言。至于那些被别人抢先提到过的内容，其实也并非雷区——你再次提到它们的时候，尽可能地用三言两语概括核心观点，并且加上一些“正如刚才××谈到的那样，我还想补充一点”，或者“在这个问题上，我特别赞同××的意见”。这种对他人发言的承接，不仅能强化自己的观点，更重要的是，这充分体现了你在会议上有所准备、专注、尊重他人、思路清晰和富有创见的良好职场形象。

承担与自身角色相匹配的责任

有句话说，成功的关键就是在正确的时间做了正确的事情。依照这个逻辑，除了“正确地说话”之外，恰当地选择说话时机也是一次成功的会议发言的关键。

发言的时机选择，很大程度上体现了一个人在团队中的角色和位置。

在决议形成之前，核心成员或者意见领袖通常习惯于率先表态，而他们的意见往往会决定整个会议的走势。接下来说话的是资深员工，他们会针对先前发言者提出的意见做进一步阐释，或是赞同，或是

委婉地提出不同看法。然后才轮到新人，这时留给他们的讨论空间已经十分有限，多数人只能“跟票”表态，很难再提出什么新的见解。到了会议的最后阶段，团队大佬会根据大家的意见进行总结发言，并结合他自己的态度形成最终的决议。

实际上，发言的时机更像一个“潜规则”——没有成文的规定，却实实在在地存在于每一间会议室里。试想一下，如果一个有着十几年工龄的资深员工仅仅在会议后半段表态“同意，没意见”，很可能被认为是敷衍了事，不是带着情绪，就是态度不端正；相反，如果一个职场新人在众目睽睽之下第一个跳出来说话，则很可能被诟病为“不知深浅，自以为是”。

如何选择合适的发言时机，需要判断力——你必须搞清楚自己在团队里究竟占了多大的权重，自己的意见到底有怎样的影响力。在此基础上，你才能通过对发言时机的把握，承担与自身角色相匹配的责任，并且规避不必要的风险。

这么说起来，职场新人要想在会议上一鸣惊人，确实存在一些难度。作为菜鸟，更切实可行的做法是，在会议之前认真准备，在会上抱着学习的态度多听别人怎么说；在需要自己说话的时候，恰当地表达自己的观点，不必过分谦虚，更不能过于自信。至于那些憋着通过一次会议蹿红的年轻人，虽然这种进取心值得肯定，但切忌不能从一开始就盯着别人这儿说得不到那儿说得不好。会议室里确实有可能给新人提供机会，但痴迷于此难免导致用力过猛，伤及他人，让自己在职场起步阶段就陷入困境。

随机应变是一种能力

会议室是职场生态的浓缩版。在这里，人与人的关系，每个人对同一件事的不同解读，以及人们处理事情的不同方法，都会被集中在小小的一张会议桌上。面对层出不穷的状况，如何随机应变从容应对，是对情商的重大考验。

在会议上发言，切不可以为有理就能走遍天下。要知道，这种时候，用怎样的方式表达才是更重要的。尤其是在意见相左时。

某地的公务员面试中就有这么一题目：假如让你组织一次会议，在会上同时有几位同事就你的发言提出反对意见，使你很难堪，你该怎么办？当然，标准答案不外乎“虚心听取大家的不同意见，认真调查和了解各方面的情况”等等。但我们可以换位思考一下，在这个尴尬的场景

中，那几位提出反对意见的同事是不是也有做得不妥的地方呢？

当别人发言时，就算你再反对、再鄙视、再想辩驳，表面上也要保持克制，不动声色。轮到你说话时，首先要提到的不是“我不赞同……”，而是在对方的发言中，寻找你和他可以达成共识的部分。随后再以恰当的方式提出自己的不同意见，既达到了讨论的目的，表达了自己的想法，又不至于伤及同事。



而所谓“恰当的方式”，就是说话的艺术了，这在职场的人际交往中尤其重要。试着在开场白里，向那位和你意见相左的同事说“我认为××提到的这种方式很独特”，“在这次活动中的积极态度非常值得我学习”，或者“感谢××对我工作的关注”。谁都好面子，因此说话的时候就必须体察周围的气氛和对方的情绪——是该直抒胸臆，还是点到为止、或者暂时搁置。

总之，要把握一个原则：针对事，而非针对人。毕竟，人在职场，大家想的都是怎么把事情做好。

更重要的是，如果你否定了别人的方案，就一定要再至少提出一个新的想法。毕竟，破坏总是比建设来得容易，只破不立并不能解决问题。

在会议中发言时还有个小技巧。有心理学家曾经做过一个试验，他们让发言者频频注视会场上的某一个人。试验结果发现，对于发言者频繁的目光注视，被注视的人在心理上就会觉得自己必须有所反馈——或是频频点头，或是在那人发言后表达补充意见。

这个试验告诉我们，在会议上发言时，可以一边进行自己的阐述，一边注视着会场里的听众，尤其是那些直接关系到你此项工作成败的“主要听众”，把自己和他们的关注点联系在一起，这样没准儿会取得意想不到的发言效果。

韩晓晨/编译

看台

枝 枝

残酷的告诫

“妈妈，家里存折放在哪里，上面有多少钱？”一天，许女士正在读小学四年级的儿子突然这样问，“郑渊浩说了，天有不测风云，孩子必须知道家里钱存在哪家银行，以防父母双亡。”

这个“告诫”出自《皮皮鲁送你100条命》这本书。尽管许女士也觉得郑渊浩说得有一定道理，但看着儿子面无表情地谈论“父母双亡”的问题，心里有点儿不是滋味。她还发现，这本书提前把成人世界的游戏规则放在孩子面前，比如“严防祸从口出”，“为防下毒，不喝别人的水”等等。一些家长表示，这等于放弃信任、过度提防，让孩子过早地告别纯真。

教会孩子自卫技能，没什么错；告诉他们成人世界的残酷，也不算太出格。家长们没必要如临大敌，只是别让孩子把谁的话当做唯一宝典就可以了。与其紧张，还不如亲自示范给孩子看：如何在一个并不完美的世界里，靠自己创造美好生活。

冰冷的校服

据媒体报道，厦门一所中学老师没收了学生们套在校服外面的外套——怕影响班级的整体形象，因此，有的同学就这样被冻了一个上午。

学校老师称，这一举措的出发点“都是为了学生好”，是为了规范管理、防止校外人员混进学校、保障学生安全的办法。但是在冬季，一件薄弱的校服不足以御寒，同学们在校服外穿上了厚外套，可这个再正常不过的行为却被认为是“错误的”。学校表示，可以把比较厚的衣服穿在里面，但禁止校服外面穿衣。

本来，校服是为了强调集体性与归属感而存在，更有人曾提出，校服的诞生淡化了学生间相互攀比的可能性。这件普通的衣服曾经充满了人性的温度。但当它被强制地与“整体形象”画上等号时，就早已失去了设计者的初衷。

孤独的旅途

近日，据媒体统计，刚刚过去的2010-2011学年，美国中学里的中国学生已达6725人。家长为子女海外教育的投资已经从大学拓展到中学，越来越多的留学生在往返于两大洲之间。在一些家长看来，孩子越小越容易适应国外的学习环境，可以更快地融入当地氛围。但专家表示，过早出国留学可能造成家庭教育缺失，在孩子成长中形成潜在危机。

也许，对于家长来说，这是一个无奈的选择，中国高考千军万马过独木桥的壮观，让他们不得不将目光投向了海外，把孩子托付给孤军，同时自己也要忍受孤独。然而，学校教育并不是一个人成长的全部，特别是在成长中最为重要的青春期。也许，通往大学的路只有那么几条，但是“成才”不只是一条高速公路，在它旁边，总还是能找到一些蜿蜒的小径。

害人的“面经”

正在找工作的小马被网上流传的“面经”害得不浅。“如果你有800元基本工资，可你却只拿到了400元，还被通知离开公司，你怎么办？”当面试官这样问时，小马脑袋里浮现出前一天晚上在网上看到的一条面试守则：“不该问的别问。”

“这钱，我不要了。”他大方地说，谁知竟因此失去了这份工作。“我们外贸公司经营同国外企业打交道，一个连自身权益都不敢维护的人，还能指望他为公司挺身而出吗？”这时，后悔已经来不及了。

正值求职高峰期，很多人都喜欢在网上搜罗各种“笔经”、“面经”，提前做好准备。这对于求职固然有非常大的帮助，但说到底，这也只是前人的经验，只具有参考价值。千万别把它当做屡试不爽的咒语，让它束缚自己的临场发挥。

致学习焦虑症患者



王志慧

我的好友D不吃早餐，偶尔翘课，时常熬夜，对所学专业意义持怀疑态度。在大学校园里随便挑10个人，8个都和她相似。

某一天，我向D借移动硬盘，发现500G的空间几乎全被装满。所有的内容分门别类，安置在十几个文件夹里。除电影以外，其余的内容几乎都与学习相关——公开课、纪录片、英语听力、电子书……我问他：“这些东西看过多少？”“不到三分之一。”她面带愧色，又补了一句，“花了不少时间下载，都是有用的东西，以后可能用得到。”事实上，那剩下的三分之二也许永远没有用到的那一天，我们彼此心知肚明。

几天后，听说她又买了一个新的移动硬盘，那些在“下载”名单上排队的资源终于找到了去处。于是，新一轮填满500G的征途又野心勃勃、兴致盎然地启程了。

这情景对现代人来说应该不陌生。谁的电脑或硬盘里没有几个、十几个G“可能会在某天有用”但从来不会再次打开的文件？每当在网上看到可以填补自己知识空白的资源，我们会情不自禁地兴奋，毫不犹豫地将“另存为”。然而，一旦确知它已躺在硬盘的某个位置，我们对这些资源的兴趣则会以光速结束。

人人、开心、微博、豆瓣……这些社交网站构成了虚拟生活的大部分，并开始控制着我们越来越多获得信息的渠道。社交网站一点一点侵蚀着我们对阅读的耐性，对事实判断的逻辑思考。我们甘愿被

最鲜活的新闻、最流行的段子、最隐晦的笑话填充；我们习惯于迅速得出结论，习惯于寻找宣泄的渠道，习惯于和大多数数共舞。我们错把信息等同于知识，又错把知识等同于智慧。我们努力保持和时代同行，其实早已把自我像影子一样留在身后。

某年暑假我的室友在新东方上BEC（商务英语考试）课，班里的学生几乎都是大学生。她旁边坐的女生是天津某校的一大学生，借住在亲戚家，专程来北京学英语。大一就学BEC，听上去很牛很积极，但实际情况是她天天上课都十分疲惫，精力不济。十多天下来，倒有一半时间是睡过去的。

室友课后与BEC的听力老师闲聊，得知这样的情况不属于个别现象。听力老师分析说，现在的大学生有种学习的错觉，大概认为自己报了一个班，就等同于掌握了那门知识。把完成学习的仪式放在首位，听课认真与否反倒不重要了。凡是上足课的学生绝大部分都能通过，问题就在于许多学生都无法坚持下来。

积极追求的姿态背后必然少不了欲望的撑腰，对学业，对事业，对生活，对未来，渴望一切变得更好是人之常情。但欲望一旦超出能力可控制的范围，人们不仅会对大量一知半解的知识产生抗拒，而且焦虑情绪也会顺势而上，径直将自己拖入无底的黑洞。

这样的学习焦虑症患者屡见不鲜，我自己就是其中之一。我时常一边用电脑下载着各种资料，一边对老师开出的书单狼吞虎咽。这样的状况愈演愈烈，直到某天在思想史的读书课上，那位头发花白的老师和我们分享他的读书经验。他说，年轻的时候我每读一本书都必须做读书笔记，后来不读了，因为书读多了，单是笔记都看不完。不如停下来，就挑几本书，扎扎实实慢慢读，思想的变化反而更明显。

后来我终于明白了，书不看就是一堆废纸，公开课视频不看就是一堆数据，单词不真正坚持去背就是一堆字母。其实我们完全可以一个月看一本书，把下载下来的东西计入时间表。刚开始很艰难，其实习惯就好。

规划好自己的时间、自己的生活——你要明白生活的意义与目的。

生活在哪里都一样。不一样的是，你如何生活。

从微博窥视你的情绪

在微博中，数以亿计的微语言承载着信息和情感，每一日都在萌生和流传。在一份发表于《科学》杂志的报告中，研究人员通过分析微博的文本，追踪了人们日常情绪的功能和模式，发现微博中透露的情绪状态普遍随当时所处的时间段而波动。

尽管已有很多研究从博客、聊天室、社交网站中搜罗数据，但这些数据大多拘囿于当地某个时段或某段假期之中，且反映的常常是长期图景。而这则来自美国康奈尔大学的研究开创性地跨越文化与地域界限，揭示出一个新发现：人们的日常情绪模式始终与生物模式密切相关。

该研究收集了来自84个国家、200余万人的微博数据，通过软件分析了每段微

博中的信息，对其中类似“好极了”和“赞同”的词语给予积极评分，而对“愤怒”、“恐惧”等词语打出消极评分。一种清晰的情绪波动模式随之浮出水面：人们的情绪从早上6点到9点一路上扬，之后在下午3点到4点间降至谷底，在晚餐时间再度回升。研究者又拉远时间轴，审视了情绪的季节性变化，发现人们的情绪随冬夏日夜生物节律而波动。

研究还发现，人们的情绪会在一周的工作开始之初触底，并随着休息日的临近回升。同时，周末数据中的情绪高峰和低点都后移了约两个小时，因为人们倾向于在周末晚睡晚起。

不过，也有一些学者对该结论提出了

疑问。美国哈佛大学心理学家丹·吉尔伯特提醒道：“与其说微博透露了博主的真实情感，不如说它折射出博主认为粉丝们想听到什么。简言之，微博并非人们当下激动状态的简单反映，因此不应对其中的信息做表面理解。”

然而，吉尔伯特确实认同人们“周末的情绪变化模式与工作日相同”是一个有意思的现象：“这个发现意义重大，因为之前对日常情绪波动的一种解释是‘人们厌恶工作’。但如果真是这样，人们在周末的情绪波动模式就应有别于工作日，而研究结果证明并非如此。这说明这种模式背后有某些更基础的因素：来自生物节律或昼夜节律的因素。”