

万花筒

一个没有社交能力的人,是能力上的缺陷,但一个没有孤独能力的人,是灵魂上的缺陷。一个人静的时候能够保证你思想的自我梳理,你会感觉自己像吸氧一样。
——周国平

年少时,总以为这世间有很多坏人欺负好人,到后来,才明白更多的人影,不过是这个可怜人为难另一个可怜人。
——宫学萍

我最缺的,是那种有点缺心眼的开心。
——巩高峰

大部分人在二三十岁上就死去了,因为过了这个年龄,他们只是自己的影子。
——lian1126

子,此后的余生则是在模仿自己中度过,日复一日,更机械,更蒙昧作势地重复他们在有生之年的所作所为,所思所想,所爱所恨。
——罗曼·罗兰

要想听真话,就得有听真话的勇气。
——lian1126

现在在回福建的火车上,昨天下午回报社整理了桌子。排好桌子上的杯子,摆好刚寄完样报剩下的信封,然后弄干净桌子、推整齐椅子。就像一个虔诚的手艺人,完工后要整理工具一样。
——卢义杰

有时你会勇气十足,有时又会绝望
——MT冷眉

无比。我觉得这才是一个人生存于世的真实状态。做事,做选择,面对坎坷,这种状态总会交替进行循环往复。我觉得一个人会真正地永远地无惧,大多数时候支撑我们往下走的,就是那些勇气十足的时刻,走上一段,又觉得绝望了,就再鼓一次勇气。
——MT冷眉

职场进化论

方奕晗

办公室私生活影响力



核心提示

8小时上班时间内,没有谁能保证不掺入丝毫职场之外的生活议题。这些私人生活,通常以一种非常自然的方式,成为我们和同事相处的润滑剂。在彼此的倾诉中,支持、信任和情感的浓度与日俱增,也正是规章制度之外这些微妙的关系,才是团队合作、互相帮衬的最有效的纽带。但另一方面,滋生生活的某些“缺点”原本无伤大雅,而一旦被投射到职场环境中,其杀伤力无形中就会被放大N倍。

尽管西服套装以最明确的方式告诉我们,职场和家庭是截然不同的两个地方,但人们状态的切换远没有换一身衣服那么简单。

办公室里那个正襟危坐不苟言笑的家伙,很可能被快递来的淘宝款围巾分分钟破坏掉气场,而一向优雅温婉的女同事,也没准因为在电话里对装修工人的一通儿咆哮,瞬间暴露了不为人知的彪悍的一面。

一个人的职业状态和生活状态,不是遥控器上的频道1和频道2按键,也无法像白天和黑夜那样自然交替。如果要比喻的话,我更愿意把职场看作一个可以任由我们纵横捭阖的舞台,而私人生活则是布景、灯光和配乐——配合好了,相得益彰;协调不当,则很可能是里里外外一团糟。

失去界限的话题要及时喊停

茶水间是新妈妈们的根据地。

话题从疫苗到奶粉,再到育儿嫂和产后恢复,她们兴致高昂地展示自家孩子的照片,热烈地分享着童言无忌的种种笑话。“孩子”这个共同话题让写字楼里原本略显生疏的女同事之间顿时有了连结,相互之间的信任感和亲密感与日俱增。

如果事态止步于此,对这些刚刚步入人生新阶段的职场女性来说,无疑会在职场关系中获得加分。就像同一批进入公司的伙伴,或者老乡、校友,相似的背景和经历能在人与人之间产生莫名的亲切感,降低同事间合作的磨合成本。

不幸的是,一些年轻的妈妈没办法及时喊停,她们沉浸在自己新角色的无限喜悦中,并时刻准备着把这份喜悦传递给同事、上司、客户和每一个见到的人。

很多人或许都遭遇过类似的尴尬。见到同事产假刚上班的女同事,礼貌性地随口问了句“孩子还好吧”,对方便一下打开了话匣子,拉着你说个不停。其实你问

那句话的目的和说“今天太冷了”一样,只是想打个招呼,但碰到执拗的新妈妈,她们真的会掏出手机,把小毛头的照片一张张翻给你看,等着你说些“太可爱了”之类的客套话。还有在同事聚餐的饭桌上,如果有人率先念起“妈妈经”,可以肯定的是,在场的无儿女青年和所有男士将度过一个漫长而又无聊的夜晚。

至此,这些失去界限感的新妈妈彻底破坏了自己的职场形象。私人生活无节制地入侵职场,不仅会让人心生反感,更严重的是,在领导和同事眼中,曾经那个干脆利落的职业女性,如今变成了碎碎念的“孩儿妈”——随之而来的印象则很可能是琐碎、拖沓、心不在焉。

类似的情况还发生在“数码控”身上。这些高科技产品的狂热追随者总能在第一时间发现办公室里谁又置办了什么新装备,然后迅速调动自身知识储备,像专业测评人员那样,优缺点分析个不停。他们热切地展示自己新入手的最新款手机,趁着午休时间举着几千元的数码单反在楼下小花园一通乱拍,再把照片导入新购置的豪华笔记本里,辛辛苦苦地带到办公室秀给大家看。他们无休止地给同事洗脑,却反遭疏远式清洗——远远地听到几个同事在议论某人的新款电子书,刚打算凑过去发言,那边的围观就匆匆结束了。

8小时上班时间内,没有谁能保证不掺入丝毫职场之外的生活议题。从婆婆到小时工,从旅游目的地到明年假期安排,从宠宠物的零食到邻居家的夫妻争执,这些私人生活,通常以一种非常自然的方式,成为我们和同事相处的润滑剂。在彼此的倾诉中,支持、信任和情感的浓度与日俱增,而正是规章制度之外这些微妙的关系,才是团队合作、互相帮衬的最有效的纽带。

倾听并关注办公室里每个人的生活片段,意味着你有机会以最无害的方式和同事间迅速打成一片,成为最讨喜的“周到先生”或“乖巧小姐”。但千万要适度,否则很容易弄巧成拙。

比如有一种“话题女王”,她们通常很热心,说起衣食住行也头头是道,是典型的“百事通”。只是,她们总喜欢成为主导,扮演办公室里的焦点人物。不管别人说起冬季护肤还是孩子上学,她们一定有不同意见,然后再话锋一转扯到自己身上,上演“持久战”。

惹人厌烦之处也正在于此。因为一个永远只关心自己的人,是无法与别人长期和睦相处的。或许她在胜任工作上没什么大问题,但笃定已经或即将成为办公室里

杨眉

漠视是一种腐蚀剂



脑海中瞬间冒出来这样的片段:

小时候他在看阿波罗登月的纪录片时,对着妈妈大声宣布:“妈妈,有一天我会到月亮上去的!”妈妈的回答是:“哼,我恐怕你太晚了,美国宇航局不再派猴子上月亮了。”

他充满成就感地大声说:“看啊,妈妈,我用通心粉做了一个火箭模型!”正在看书的妈妈抬头扫了他一眼,毫无表情地“嗯”了一声。

“妈妈,我根据模型做了一个真正的火箭。”他用遥控器点着火箭,妈妈这次倒是看着他的火箭升上去,但是,回应仍然是一声木然的“嗯”。

小小的格如无论如何也不明白,为什么自己在妈妈眼里,就如同空气一样不存在?!他不明白为什么无论他做什么,都不能得到妈妈的认可。

他只是个孩子,他不懂“人需要安抚才能够生存”,他不知道自己“天生具有被关怀、被尊重和被爱的需要”,他也不知道如果这些需要在儿时不被满足,一生都有可能被“认同饥渴”所纠缠。也就是说,寻求认同与认可会成为决定他日后发展的最主要的动机。

他只是个孩子,他不懂“人需要安抚才能够生存”,他不知道自己“天生具有被关怀、被尊重和被爱的需要”,他也不知道如果这些需要在儿时不被满足,一生都有可能被“认同饥渴”所纠缠。也就是说,寻求认同与认可会成为决定他日后发展的最主要的动机。

于是,那一系列敷衍的“嗯”不仅有可能扼杀了一个未来的科学家,而且造就了一个江洋大盗。对格如而言,妈妈的漠

视不仅仅是他们母子关系的腐蚀剂,而且还成了格如生命的腐蚀剂。

漠视反映了一种非常糟糕的客套关系,当然,并非所有的漠视都会造就江洋大盗,这也与每个人的个体差异以及其他因素有关。也许格如是一个更为敏感也更有创造力的孩子,但是如果父母双方有一方懂得安抚,孩子就不会太走极端。可惜电影中,没有父亲的出现。

漠视一如字面上的意义,指的是一种内在机械作用,导致人们忽视、扭曲关于自己、他人或现实的某些事实,于是他的生命出现转机。

格如为了偷月亮而从孤儿院收养了三个小姑娘,他起初只想利用这三个小姑娘接近他的对手,但这是三个无比执着的孩子,她们一心一意地信任他,彻头彻尾地依赖他,没完没了地黏着他。她们坚持要他去游乐场,并且和她们一起坐过山车;她们缠着他讲睡前故事《三只小猫》,而且必须按照书上的要求完成小猫该做的所有动作;道完晚安后,她们毫不迟疑地向他要求睡前吻;她们在他家的墙上画格如和她们三个在一起,俨然爸爸带着三个女儿的样子;在他遇到经济困难时,三个小姑娘毫不迟疑地把自己的储蓄猪交给给他……

渐渐地,三个小姑娘对他全心全意的依赖、信任和发自内心的爱,“改变了他的内心世界”,使他充满柔情。他的人生目标也因此而发生了巨大的转变,他不要再做什么“世纪大盗”,他要做一个超级奶爸,一个全心全意爱着三个小姑娘的最好的老爸!

这是一个与关系有关的故事。它让我们再一次发现:漠视会导致人对自身存在以及人际关系的扼杀,而重视,则会把最美好的自己呈现给世界。

不受欢迎的那一个了。

被职场放大的个性标签

私人生活在办公室的影响力,有时候并不局限于话题本身。很可能因为你在处理家事时的行为和态度,被同事们贴上某种概念化的标签。

上下班由男友接送的小美女,很容易被解读为娇生惯养的大小姐;每逢加班必向老妈请假报备的“妈宝男”,大多数缺乏主见;全权负责家庭装修各项事宜的女上司,多半强势到令人发怵;三天两头丢钱包掉手机的小迷糊,工作起来也一定让同事提心吊胆。

没错吧,生活场景中的小细节,就这样映射在了办公室里,成为你职业状态的底色。哪怕是误解,也无从辩驳,无力摆脱。

谁都会说“对事不对人”,但更多时候,我们又都忍不住把别人处理某件事的方式,归纳、提炼、总结,上升为个性特点和个人品质。而生活中的这些“缺点”一旦被投射到职场环境中,其杀伤力无形中就会被放大N倍。

某朋友有个习惯,面对指责的时候,总是忍不住解释——本来我是想按计划办的,没想到突然发生了意外,我就只能这么做,我也没办法,换了你也一样,所以不能怪我……她不停地摆事实讲道理,甚至不辞劳苦地找来人物证,只为澄清别人一句哪怕是出于无意的指责。

这样的“缺点”在生活中无伤大雅,但在职场上很容易被翻译成逃避责任——无疑,这是职场大忌。在工作中,谁都难免犯错,主动承担责任,找到原因及时修正,并且总结经验避免重蹈覆辙是正常的处理方式。但如果遇到一个逃避责任的人,习惯性地把过失推给别人和外在环境,甚至没有面对失误的勇气,不过谈不上积累经验,就连合作也难以继续下去。

那个被我们戏称为“解释系”毕业的朋友,尽管她绞尽脑汁也想不出自己的职业经历中,有哪次真的推脱过责任、抱怨过同事,但实际情况是,每次项目分组时她永远是被挑剩下的那一个。

微博的普及给了同事们进一步了解你私人生活的机会,也帮助他们在内心里不断积累素材,以便更精准地分析出你到底是一个怎样的人。

有人始终在转发,态度暧昧从不作评价;有人针砭时弊,看到什么总喜欢骂上几句;有人风花雪月,永远摆出一副文艺范儿;有人家长里短,絮絮叨叨五味杂陈。如果你留意一下同事们的微博,大抵能发现他们工作之外的另一面,从而印证或者动摇此前你对他们的认识。

比如几个月前,有人因生活琐事在微博上大张旗鼓地跟某机构叫板:先是发帖痛诉自己的悲惨遭遇,然后不厌其烦地给能想到的每一个人,进一一私信落实:帮我转发一下,谢谢了。那些出于人情被迫转发的同事,私下则纷纷叫苦:她跟人家打架,干吗拽上我们?这种死磕的架势要是搬到职场上,恐怕没人能吃得消啊。

事情最终的结果是,在那场蚂蚁撼大树的较量中,她胜了。但在同事心目中,她被贴上了这样的标签:此人得理不饶人且能量巨大,敬而远之。

当然,生活琐事也能把你的闪光点折

射到职场上,比如宽容、乐观、细致、合作、有主见同时懂得照顾别人的感受等。或许在你无意间讲述自己的一次旅游或地铁见闻时,这些特质已经被同事们捕捉到了。

人际距离最考验情商

同学小Q是某500强外企的白领,她的同事们怎么也无法想到,这个平日精明能干的小姑娘,下班之后是个活在二次元里的萌妹子。

小Q的方法是,在办公室从不谈论动漫的话题,微博好友也剔除一切和工作有关的人,只向家人、朋友、同学开放。在微博里,她可以尽情展示自己的生活——周末漫展、郊外cosplay,以及只有她们那个圈子里的人才看得懂的语言——却从不用担心被同事看到自己这么不靠谱的一面。

对大多数人来说,把工作和私人生活像这样截然分开还是有难度的,更现实的处理方式是恰当协调二者的关系,妥善把握人际交往的界限,让职场中的私人议题尽可能发挥正向的作用。

第一,要避免成为中心人物。办公室私生活话题交流的最理想状态是,每个人都有机会参与,但又都懂得适可而止。如果谁非要在這時候出风头,成为焦点人物,那么在赢得注意力的同时,危机也会一起降临。一旦成为工作之余同事间的主要八卦对象,你不仅私人生活的空间被挤压、侵占,更重要的是,即便工作成绩再出色,也很少有人会关注到你的努力。除非,你真的有一个强大的心脏。

第二,要注意话题的交流尺度。在办公室这一特定场景下,私人话题的尺度是需要严格限制的——它只是工作之余调节气氛的茶点,切忌无限度展开,把同事当成私生活垃圾桶或者拉往别人刨根问底都是一种冒犯。就像有同事年假归来,兴高采烈地分享旅途故事,如果这时你跳出来愣头愣脑地问一句“跟谁去的”或者“花了多少钱”,都很可能是立刻谋杀话题的失当行为。

第三,要保持同事间相处的距离。人际距离最考验情商,远了难免生疏,但走到多近才合适,则要看彼此的气场能否契合。和同事这种带有有限定身份的人相处,亲密无间是需要警惕的。私人关系再好,也改变不了你们在职场上共事的身份,这二者之间可以有交集,也绝对有各自独立的的部分。

最后,也是最重要的一点,要尊重职场规则。规则的目的不是限制,要相信所有的“不允许”都是无数先人趟出来的惨痛教训,是工作流程正常运转的制度保证。如果公司明文规定不许员工之间谈恋爱,或者禁止上班时间打私人电话、闲聊八卦话题,就算你不理解,也务必尊重并且严格执行。在这种无需创造力的问题上,沿着别人走过来的路前行,总比自己深一脚浅一脚更有安全保障。

韩晓晨/编译

手机上的消费仪式

手机正在成为人们形影不离的伙伴:有些人只要醒着,隔一会儿就要看看有没有错过电话或短信。而到了新机上市的时候,更是难以抑制喜新厌旧的冲动,想要时时拥有最新的配置。

对此,来自美国贝勒大学的研究者指出,对手机和即时短信过分依赖的背后,是物质主义与易冲动性在作祟,其机理类似于冲动消费和滥用信用卡。

在这项发表于《行为性成瘾期刊》的研究中,该研究作者、贝勒大学汉卡盟商学院詹姆斯·罗伯茨教授与其合作者、西东大学营销系副教授史蒂芬·皮罗格发现,“手机

控”们受到物质欲望和易冲动性的驱策,将手机作为其引人注目的消费仪式的一部分,同时,手机也扮演着安抚其冲动的物品。

调研中,研究者向来自两所美国大学的191名商学院学生发放了自陈式问卷。统计结果显示,他们中约90%的人使用手机,而且“除了正经事还用它干点别的”。罗伯茨介绍说,受访学生的手机在任何时间都处于开机状态,包括上课期间。手机功能繁多而强大,学生对它的消费冲动也水涨船高。大多数年轻人甚至声称,如果手机遗失,他们的社交生活也就“机”飞蛋打了。

安黎

找座位

地铁从始发站开出的时候,过道口只站着两个人。一个女孩倚杆而立,专心埋头玩手机;另一个戴眼镜的男士却在顾盼左右,坐着的我抬头时,免不了要跟他对视一眼。

马上就是换乘站,这三分钟,座位易主

的可能性最大。我旁边的小伙子合上书,仰头望了望车门上闪烁的红点,接着把书塞进了包里,然后,他开始摆弄书包带子,拉开拉链,拿出了交通卡。

这一侧的六个人里,他最有可能下车。

看台 枝 枝

大脑超载

当你坐在电脑前,在信息高速公路路上“冲浪”时,可能一不小心,大脑就超载了。最近,湖北一名网站女编辑经常头痛、想吐,晚上毫无睡意,两个月瘦了6斤。医生告诉她,这是在白领间颇为流行的“信息超载综合征”,需要尽快调整工作状态。

这种时髦的病,是由于大脑同时接收的信息过量、无法适应造成的。这些患者会出现紧张、焦虑状况,严重的还有可能出现思维紊乱、记忆力和判断力下降、失眠、兴奋、厌食等症状。

那些早上醒来就刷微博、在地铁里读着电子设备推送来的新闻、上班同时开着N个网页的人现在要小心了,当你享受着信息高速公路带来的便利时,也要遵守这条路上的“交通规则”。当科技已经把生活远远地甩在后面并丝毫不准备回头时,是时候该在路边停下来想一想,难道我们只能乖乖地被它牵着鼻子走吗?

海归“大妈”

硕士生又开始对社区干部的职位感兴趣了。日前,哈尔滨招聘社区专职工作者,报名者蜂拥而至,其中还很多都是具有高学历的年轻人,甚至还出现了海归的身影。一名应聘者坦言,选择这份工作,主要是看中了“基层工作锻炼”和“稳定性”。

通常,在人们印象中社区干部大多是邻里琐事打交道的“大妈”,这些拥有高学历的年轻人来此竞聘,还是因为“铁饭碗”的魔力。实际上,社区工作并不一定就没有门槛。在一些地方,社工往往都是有专业背景、充满激情的年轻人。海归争当“大妈”的新闻被热议,是人们对其某一行业的轻视,并又制造了一次“铁饭碗”的假象。

大材小用

一项涉及全球32个国家的网上调查显示,84%的中国人认为自己在职场被大材小用了,这一比例高居被调查国家之首,排名第二、第三位的是土耳其和希腊,觉得自己被大材小用的比例比较小的三个国家则全部来自欧洲,分别是卢森堡、丹麦和比利时。

这个“第一”背后,有很多值得玩味的东西。比如,中国人觉得自己所拥有的“大材”到底是什么?为什么“小用”的比例又这么高?到底是这些人过高地估计了自己,还是工作与环境缺少创新,或者只是一种流行的消极情绪?不管是哪一个环节出了问题,都值得深思,为什么这个“第一”,会属于我们。

先前的研究发现,美国成年受访者平均每人每天发出109.5条短信,月短信量达3200条。通常情况下,他们每天会收到113条短信,其间要查看手机60次。大学生平均每天花费7小时,与接收到的各种信息进行互动。

罗伯茨博士总结道:“乍一看,很多人都会认为这种反常的手机依赖不过是年轻人脑袋发热做出的荒唐事,然而,越来越多的文献已经将这种现象界定为行为性成瘾。”

罗伯茨的研究首次揭示了物质主义在手机成瘾中的作用。他告诉人们:物质主义是一种重要的消费价值观,对人们的购买决策发挥着深刻的影响。手机是我们消费文化的一部分,它们不只是一种消费工具,还常被作为身份地位的象征,并悄然侵蚀着我们的人际关系。对手机的普遍使用甚至过分依赖,使人们有必要深入了解这类“技术成瘾”背后的机制。

于是,眼镜男往右迈了一步,手拉吊环,站在那个小伙子正对面。看手机的姑娘兀自低着头,全不理睬车厢里这小小的异动。

站台上的灯光已经打进了车厢,那个装好书的小伙子却还没有动身。他真沉得住气。眼镜男扭头,试图找到第二个可能下车的人,可惜,我对面坐着的男男女女也没有要起身的迹象。

车停了。看手机的姑娘坐了下来,我旁边的小伙子又拿出了书,眼镜男已经背过身去,寻找新目标。