

【职场故事】

开会的演技修养

□白丘

J小姐的办公柜里,有只大号的马克杯,只在周一的时候拿出来用。至于为什么?看看办公室的公告栏就能知道:

8:30—9:30公司全员例会,9:40—10:40公司中层计划会,10:50—11:50部门工作总结会,13:00—15:00部门员工执行会,15:30—18:00项目推进专项讨论会。

没有一大杯子的浓咖啡,一天大大小小的会怎么撑得下来?

自从老板从EMBA总裁班学习归来,“高效”开会成了他推动公司“二次创业”的首要工作。不过,说是“高效”,J小姐感觉就把之前老板心血来潮不定期召集的会议,一股脑安排在了一天时间里。这样一来,且不说开一天会下来,又要记录又要发言的,整个人头昏脑涨,口干舌燥。就是那些会上做出的决定,如果不是后面两天陆续看会议纪要,J小姐自己也拿不准,记不清老板都拍板了哪些决定。

于是,大号马克杯,大开本笔记本、红黑蓝各色签字笔以及每周套用的发言格式,就成了J小姐周一会议日的标配。听老板宏观战略时,用黑色签字笔奋笔疾书;听其他部门汇报时,喝水休息;轮到自己讲PPT时,用红笔记录老板指示;讨论环节,用蓝笔画圈圈。几个月下来,J小姐觉得自己的开会流程算是准备得中规中矩了。只是,当她在漫长的会议中打量其他同事时,才发现原来自己的演技还只是群演水平。

有那么一些同事,每次开会都抢占与老板最靠近的位置,只要老板发言,一定倾身认真聆听,积极回应。当老板说“这是一个问题”时,他们皱眉沉思,轻轻无奈摇头;等老板说“问题这样解决”时,他们又恍然大悟,微笑点头,一脸崇敬地看向老板,仿佛那里有光在闪耀。即便会议长达两三个小时,他们依然能保持情绪饱满,互动频繁准确。

J小姐一边叹服他们远超自己的演技,又一边奇怪他们散会后长长的空虚与麻木。难道与老板如此愉快默契,不该满足与愉快吗?对于这个问题,J小姐先是求助于她做售后客服的闺蜜,“老板也是我们员工的顾客,服务好他,难道不该有成就感吗?”

可闺蜜给J小姐的反馈却是:自己每天不管面对多少抱怨,诘难,都要不卑不亢,保持微笑,“想想也挺奇怪的,我表演得越努力,客户服务效果越好,反而自己感觉越累。”

直到有一天,J小姐参加一场心理咨询沙龙,才知道这种感受叫做“表层动作综合征”。从本心来说,没人喜欢开冗长疲惫的会议,跟挑剔难缠的人打交道,但在不得不面对的目标面前,一个人需要调动各种面部表情、动作姿势、声音语气来遮掩他的真实想法和情绪;而越是用力表演,他耗费的心力和情感也就越多,疲惫和焦虑自然也就越多。

在临床心理学中,这种长期开会积累的负面情绪,叫做“会议恢复综合征”,也就是开会表演用力过猛留下的后遗症。台下的J小姐听得暗暗心惊时,台上的心理医生又推荐了一本《开会的革命》。

按照书中所言:哪怕你是一个普通职员,职业生涯中开会的时间保守估计也有9000小时!也就是每天不眠不休地开一年的会。中高层管理者的开会时间就可想而知。如何好好修炼自己开会时的演技,既有效率,又能让老板满意,还要避免罹患心理疾病,J小姐感到,自己的开会功力,还远远不够。

【都市随想】

□黄小意

有一段时间,对花草草特别感兴趣,逮着啥研究啥。

我上班必经泉城公园,从东南门进西门出,这一线的花草树木凡有点姿色的,都被我研究了一遍,个个知根知底。进了东南门右转,北边是一小片西洋接骨木和一棵高大的桑树,南边是一大片金银木。这会儿,中间的小路上落了好多桑葚。葚果被人一踩,把路面染成了深深浅浅的紫,看着怪有诗意的。沿路往前走,还会看到海桐,开一种傲娇的水红色花。走到小路向北分岔的地方,是一棵威武的流苏,初夏白花满树,赶上小风一吹,风姿绰约,宛若女人裙边的流苏。

往前走,有人要往南门拐了,我北绕一点,再向西。啊,驻足三秒钟,因为这里有几棵雪柳,正在开花季。雪柳身段不如流苏,但名字足够销魂,花亦如流苏一般的白色,初夏开。流苏与雪柳,这两样都深受妇女喜欢,不是戴头上,就是穿身上。蛾儿雪柳黄金缕,笑语盈盈暗香去。

【饮食男女】

□梅莉

人不喜欢孤独,菜也一样,所以,才会有那么多品种繁杂的配料。不管推开哪家的厨房,装调料、配料的瓶瓶罐罐不都和女人的梳妆台一样琳琅满目?想要做出一盘色香味俱全的菜,配料功不可没。甚至可以说,如果只有上好的五花肉,没有葱、姜、冰糖、料酒、酱油等这些配料,就算是顶级大厨,他也做不出一道美味可口的东坡肉来。做菜如同演戏,没有配角的陪衬,主角的光环



【健身秀场】

□桂杰

陪老公去无锡跑马拉松,是充满惊喜的旅程,如果不去,就不会遇见那位可爱的小男孩。他叫米多,今年6岁,我们相遇在同一节地铁车厢,他和妈妈到终点去为爸爸加油。看到他妈妈手中拿着的马拉松宣传手册,我认定我们是同路人。

研究了一下路线,我们要步行2.5公里才能到马拉松终点。这么热的天,走上两公里的路,还要饿着肚子,对于一个6岁的孩子来说是件并不容易的事情。

路上我询问了好多关于运动的事儿。米多告诉我,他爸爸特别棒,这是他第二次参加全程马拉松,但一定要拉上他和妈妈来加油。“我也跑过马拉松,幼儿园举办的,2.6公里,我们班20多个小朋友都得了金牌。”他兴高采烈地告诉我。

我问他:“米多,你见到爸爸的第一句话该怎么说?”

他摇摇头说:“我还没想好。”

我不禁打趣他:你就对爸爸说,爸爸,你太牛了!咱们得买一个

后来的我们

唉,那穿金戴银的女人深情款款,说笑着远去了,春天也是真的走了。

当然,走下去还会遇见朴树、花椒树、栎树、皂荚树,甚至一棵木瓜……有一次,我带外地朋友来逛泉城公园,一一介绍给她,她简直被惊得花枝乱颤,没想到我那么一个五大三粗的人儿,有这样细密的心思。她从此对我刮目相看,以为高人。哈哈,我的虚荣心得到极大满足,从此也真的研究起植物来了。

后来,有了微信,我把认识的植物拍了片子,发到朋友圈里显摆,一时竟得了些微名。朋友有不认识的植物,就发来图片问我。她们的逻辑是“查什么呀,直接问她吧,她懂。”哎哟喂,还没有比这个更能满足虚荣心的吗?简直爆棚啊。无论多么忙,我都有问必答。遇到不认识的,马上替她们问度娘,度娘不认识的,我就偷偷问我原来的植物老师……总之,给她们正确答案,把自己扮成植物通。

扮也是要下苦功夫的。后来的

配料

就不会显现。

除了必备的醋、白糖、料酒和各种酱油之外,配料中我偏好葱、姜、蒜。花椒不喜欢吃,偶尔吃进一粒,简直是要窒息了的感觉,但又爱它的一点麻味,所以,做酸菜鱼的时候,会在油锅里把花椒炸一下,然后捞出来把它倒掉。至于八角、桂皮之类的大料,平时用得少,只有做肉类大菜的时候才会派上用场。特别值得一提的是,我还爱过各种酱料,它们一度从配料上升成为我的盘中主菜。

葱、姜、蒜是配料中的青衣,它们天生丽质、长袖善舞,和很多菜都是好拍档。比如蒜瓣,春天的芦笋、夏天的空心菜、黄瓜和冬天的莲藕,拍几瓣白生生的蒜往菜里一放,不仅味道更佳,还瞬间有了翡翠白玉的品相。炖鱼汤、骨头汤的时候,放几片黄色老姜,汤就除去了腥味。汤炖好,当然不能缺少葱

我,你知道的,在这种虚荣心的鞭策下,真的成了一个伪植物学家。这名号是朋友所赐,很符合我这种无学位无学历的民间高手哦。我可以很傲娇地说,济南市面上的树木,你有不认识的,尽管可以来问我啊。嗯嗯,有我不认识的,我负责去查啊。

一个朋友也是这样,他喜欢《红楼梦》,不过也就比一般人多读过几遍吧,还远不到专的地步。有一次报名参加一个红楼兴趣小组的活动,大家被他张口即来的红楼诗词给镇住了,立马献上崇拜的目光。以后,好多小组成员来找他探讨红学。后来的他,用他自己的话说——为了显得自己很有学问,不断刻苦攻读红学。就这样,居然真的成了一个有点专的专家,他一个理科老师现在在学校里开了一门红学选修课,厉害吧。

朋友大茗茗说,虚荣心有时也是人生发动机啊,让后来的我们从装懂变成了真懂。

花的点缀,不然,这道汤就不算圆满。当然,做红烧鲫鱼的时候,除了加一勺辣椒酱,起锅时,也会撒上一把碧绿的葱花,色香味就都有了。

没有菜配的白饭,一般人都觉得是无论如何也吃不下的。可是只要有一瓶够味儿的酱,我就可以吃光一碗白米饭。这是因为有段时间迷上了读刘瑜,其中那篇《我爱“饭扫光”》,可把我乐坏了,刘瑜在文中说,“自从有了饭扫光,我的饭碗就找到了爱情。”哈哈,一瓶好酱就是饭碗的爱情?于是,我一口气买了各种味道的“饭扫光”来吃,结果,我也被俘虏了,还真是超级下饭,哪怕不要任何菜,我都可以就着“饭扫光”飞速地解决一顿饭,还有越吃越饿的趋势。

从“饭扫光”到后来的蒜蓉酱,中间我还吃过数种味道极佳的牛肉酱、鲜虾酱……然后,我忽又回到起点,不爱吃各种重口味的酱拌饭了,它们喧宾夺主地热闹一阵子,终于恢复成做菜偶尔才用到的配料角色。

如今人到中年的我,做菜的时候,越来越喜欢清蒸与凉拌,原汁原味,越清淡越简单越好。这是岁月最终教会我的,美食丛中过,片味不沾身。青春的时候人就像生猛海鲜,是断然不会喜欢这样的简淡的。

陪跑趣闻

乐高玩具庆祝下。哈哈!

但爸爸如果不接话茬儿怎么办?米多皱起眉,摇摇头。

你就说,爸爸,为了接你,我走了一个小馬拉松,好辛苦,你怎么也得买一个乐高玩具感谢我吧……

看着笑得快要肚子疼的妈妈,我又叮嘱道:这时候,妈妈一定要出声了,儿子真不容易,走了两公里多的路。爸爸就答应了吧!

密谋好索要乐高礼物的计划之后,我们从地铁出来一路向南,在大太阳底下走着。那天温度挺高,我们都浑身冒汗。走一会儿,他就要和我复习一下见到爸爸该说的话,直到滚瓜烂熟,一路上没有听到喊一个“累”字。

到了马拉松终点处,米多爸爸电话告知还有一公里就到达终点了,米多和妈妈焦急万分地等待着,米多用妈妈的手机等待拍摄爸爸到来的瞬间。米多爸爸忽地杀过了,摆摆手忽地又跑远了,没有拥抱老婆孩子,也没有给米多时间说

出我们反反复复排练好的话。“阿姨,我们中午一起吃饭吧。”“不了,阿姨和你拍张照片,我还要去接老公呢。”热烈拥抱之后,我们不舍地分别,我拿着手中的相机,对准跑道,等待我熟悉的身影。

终于,他来了,挥舞着双手跑向我,拍了几张照片之后,他向50米以外的终点跑去。陪他来跑马拉松,会在路边看到许多等待的身影,有孩子、老人,更多的是女人,他们都在等待家里的那个战士、顶梁柱和奔跑者。

马拉松跑过,我和米多小朋友就会擦肩而过,再相遇不知何时。但我想,等他长大之后,妈妈有一天给她讲这段故事的时候,他也许会很开心吧?自己曾经因为陪爸爸跑步,而被陌生人善待过,也为自己曾经获得爸爸奖励的玩具而开心。

我始终没有把这一段趣闻告诉老公,我想,这是属于我的马拉松陪跑奇遇,而这,也是作为陪跑者的乐趣吧!