

【职场故事】

没在厕所哭过 不足以谈职场

□卡赫基

自从开始了一个压力山大的业务项目，H小姐注意到，同组的小Y跑洗手间的频率比以前高了很多。有时是在一场争吵不休的跨部门协调会后，有时是连哄带骗催促供应商后，甚至有时刚挨了总监一顿批评，转头就走向洗手间。

5到10分钟后，小Y再回到工位，多半已然补好妆，整好发型，情绪稳定地开始新一轮鸡飞狗跳。显然，小Y没事就往洗手间跑不是去释放身体里多余的东西，而是去给情绪加血复原的。

想换换心情，去茶水间多好啊？还有楼道间、楼下的花园，干吗非得去别有味道的洗手间呢？H小姐心想，等到下一次，轮到H小姐被叫去总监办公室挨骂后，她就知道洗手间的好了。

茶水间太开放，楼梯间时常“上下”有耳，楼下花园又太远，只有近在咫尺的洗手间，隔门一关，就是一个90%封闭隔离的空间，只要睫毛膏防水，小声哭完补补散粉，走出去又是一条好汉。

有过那么两次在马桶上的情绪平复经历后，H小姐觉得，所谓职场情绪与压力管理，一多半都可以在洗手间里解决。

不过，跑厕所的次数多了，H小姐也难免撞到别人的小秘密，有时刚坐上马桶，就听见隔壁正在跟男朋友讲私密情话，尺度大得跟平时的表现判若两人。还有时人在里面刚要出来，就听见结伴上厕所的同事在议论八卦，弄得你出去也不是，不出去又没法给人腾地方，尴尬得恨不得爬窗户。

如此时间一长，H小姐倒研究出了留心办公室同事跑洗手间的固定时段来，行政部的小M每天固定在上班一个半小时后如厕15分钟，看来是在精神日程表的主导下，进行时下正流行的“带薪如厕”。毕竟每天15分钟，每月工作22天，一年下来就是66小时，等同于每年多出两天的带薪假期。还有大F，一开晨会第一个奔厕所，不是负面情绪太多，而是早上时间太紧，来不及在家卸货，公司迟到10分钟罚款50块，比收费公厕可贵多了。

最让H小姐敬佩的是资深经理老X，有一次去洗手间补妆，发现从对面男厕出来的老X，居然拿着一本哈耶克的《通往奴役之路》，敢情他对股票投资洞察深入，都是在马桶上深入学习的成果。H小姐不由想到北宋文学家欧阳修的话：“余平生所作文章，多在三上，乃马上、枕上、厕上也。”自己在地铁里看kindle，睡前听“得到”，为什么不能在厕所里写方案呢？

说试试就试，H小姐真就带着本子进了洗手间，没有同事在眼前晃来晃去，暂时忘掉老板催命符般的邮件，在柔和温润的光线里，先排空身体，再放空大脑，还有被隔板严密包覆的安全感，H小姐居然觉得这的确有助于她专注于手上的工作。

发现了洗手间的好，也便越能平和地面对与你共享这里的人，正是在洗手间的H小姐发现在会议室严肃板正的副总经理，在厕所偶遇时会对你抱怨自己的小儿子太顽皮，家中的老人多固执；而平时嬉皮笑脸的下属，也会在洗手台前跟你认真复盘项目的关键点。

H小姐想到知乎上的那个高赞回答，“为什么男人开车到家后不上楼，却喜欢坐在车里发呆？因为不只有那里，是工作和生活两座大山之间，唯一的缝隙。”同样，处处光鲜亮丽、时时都要精神抖擞的办公室，只有在洗手间里，你才能暂时脱下铠甲，做回自己。

【边走边看】

□黄小意

周末在家里整理照片，将手机里的照片分门别类拷贝到电脑上。一分类，才发现今年拜访了许多名人墓园，李白、杜甫、白居易的墓居然都去了。想想这也不奇怪，对一个走到哪儿都想访古迹的人来说，参观墓园很正常吧。

今年2月，我们开车去安徽宏村。从济南出发，一路上边走边玩，沿途寻访古迹，一趟行程下来，居然去了三座墓园。去当涂醉翁亭的路上，在高速路指示牌上看到李白墓，立即下了高速，先去参拜大诗人。青山是李白生前的最爱，所以死后并没有埋回故乡，而是留在这里。

因为下着雨，几乎没有游人，墓园里静悄悄的。墓碑上写着，“唐名贤李白之墓”。啊，名贤？这简直出乎我的意料，之前一直以为他的墓碑上会是“诗人”，从未想过“名贤”二字。后来，去了杜甫的墓园，碑上也没有诗人字眼，而是“杜少陵先生之墓”，白居易的则是“唐少傅白公之墓”。好吧，他们都没有把诗人这个头衔看得这么重。

【健身秀场】

□塔庚

什么时候我们会把体重晒到朋友圈？一、女人不过百斤；二、短期内疯狂自律，达到理想体重。毕竟，如果是个中庸的数字，收获不了几十上百个点赞，也没必要去晒了。

我认识一男一女两个斗士。男的是我同事的先生。他每天中午不吃饭去健身房，晚上骑车回家，深更半夜还做Keep的训练。结果成功减重30多公斤。同事说，变态吧。我当然知道，她这是在偷偷赞赏。

女的是刚生完娃，重返职场第一天，同事们惊讶于她的体形，居然比产前还瘦了一圈。当晚，她在朋友圈发布了产后瘦身表：4个月之内恢复到孕前体重，每周1.25公斤。晒出的健身计划简直耀武扬威，让每一个没有行动力的看客目瞪口呆。当然配有健身美照，那是一个臀推的动作，负重还不轻，身边一定有个私人教练，虽然并未出境。

我们都崇拜自律的人，虽然他们的行为听起来有点不可思议，但就是如此自律，让他们成为极度靠谱的人。体重管理最好的那个人，未必是最有时间去锻炼的那一个，反而很可能是最忙的那一个。实际上，朋友圈里晒的不是体重，是自律，而节制、毅力、坚持，这些习惯都是可以迁移的。

英国BBC纪录片《56Up》采访来自不同阶层的14个7岁的小孩子，他们有的来自孤儿院，有的是上层社会的小孩。此后每隔7年导演都会重访当年这些孩子，让他们谈谈自己

【都市随想】

□陆恺

周末读王小波。在一篇《我为什么要写作》的文章里，读到一个词“减熵”。有人问一位登山家为什么要去登山——谁都知道登山是件既危险又没有实际好处的事，偏偏还有人要去登山。王小波把这叫做“减熵现象”。他说，通常人总是喜欢趋利避害，热力学上把自发现象叫做熵增现象，所以趋害避利肯定减熵。

在这篇文章中，他还拿自己当例子。他学的是理工科，完全可以去做赚大钱的事情，可是他却放弃了这些机会而选择写作，当时的年代，写小说不但挣不了钱，有时还要倒贴一些，他说自己这样立志写作就是个减熵过程。用现在通俗的话来说，就是傻瓜才会这么干。

可问题是，根本没有人拿着枪顶在傻瓜们的后脑勺逼着他们这么干，选择减熵过程几乎100%是自愿自发的行为。为什么会有人心甘情愿去趋害

寻访诗人墓园

李白墓与老杜、老白处不同的是，人家墓前放鲜花，他的墓前放着的却是两瓶白酒。哈哈，用这种方式纪念一个斗酒诗百篇的诗人，真是投其所好了。两瓶酒一为白玻璃瓶，一为蓝瓷瓶，不知是哪个凭吊者祭奠时所放。当时忘了看看是什么酒了，度数高不高？够诗人写多少首诗？千年过后，还有人这样记得你的喜好，什么叫精神永存，或许就是如此吧。

徐志摩在济南北大山遇难，那里立有一块遇难处的石碑，每年都有不少文学青年前去祭奠。有一年清明节，我们去山上玩，在墓碑前看到一首情诗，写在纸上，用石头压着。诗的内容全忘了，只记得开头说：“这是我给女朋友写的第一首诗，请诗人看看写得好不好。”这也太逗了。

无论是请诗人改诗还是让诗人喝酒，这样亲近的纪念方式让墓园一下子生动起来。

其实，隔着历史的长河，我们此时此刻出现在墓前，已无特别的哀思。与其说哀思，不如说怀念，或者

仅仅是因为喜欢这个人或他的作品、他的品格，去那里凭吊，甚至连凭吊都不是，只是去看看一个永无见面机会的师长。等见到了，在那里略站一会儿，好像隔着时空见到一般，有时竟会生出满心欢喜来。“束发读君诗，今来展君墓，清风江上洒然来，我欲因之寄微慕。”这是清人黄仲则过李白墓所写。虽作不出这样的好诗，但是亦有同感呢。

去墓园参观，最多的就是树，古树。很多墓园里会有上千年几百年的古树，夏天遮天蔽日，秋天黄叶满地，让人有一种说不出的“古”，“古”得心生安静，直至生出无尽怅惘。

那天，因为下雨，我们在当涂县城喝了茶才又赶路，是一种叫长山翠芽的本地茶。据说，李白曾喝过当涂十里长山的本地茶。“长山翠芽”是否是李白的长山茶，不知道。然而，管他呢，先来三大杯，坐对青山，喝起来。

一杯喝五花马千金裘呼儿将出换美酒，一杯喝天子呼来不上船，一杯喝直挂云帆济沧海。

把体重晒到朋友圈

的梦想和生活，一直拍到他们56岁。从身材角度考量很有意思，童年时期同样天真无邪的孩子，多年过去，上层社会的人无一例外都保持着好体形，其他人多半成了胖子。所以，你的体形绝不仅是体重那么简单，他代表着你的饮食习惯，你对自己是否有要求，你属于哪个社会阶层。

如今健身达人更愿意晒体脂。越来越多人晒出了体脂数，而不是体重秤上的数字。最常见的励志宣言就是，不要再盯着体重秤了！55公斤的玲珑有致，50公斤的没身材，你要哪一个？而玲珑有致，是需要跟你的私人教练一点一点练出来的。

花上半年时间，把体脂从28降到22，每天中午吃沙拉代餐，在别人吃简单的工作餐，或者跟朋友大快朵颐的时候，你发上一盘清淡健康又有颜值的食物，是何等云淡风轻。咖啡当然要美式，甜点是绝对不能碰的，朋友圈里晒出一份甜点，马上有人指出：这一盘下去，你整个中午就白练了！不用问了，这位当然是健身的朋友。

瘦了，掉的是肌肉还是脂肪？

一定不能掉肌肉，好不容易练出来的，掉的应该是脂肪。每3个月做一次体测，躯干脂肪掉了2公斤？真是可喜可贺。加油！

我的朋友圈里有一位严格用App记录饮食和锻炼的人。她的餐单是这样的：早餐吃全麦面包、脱脂牛奶、麦片、蛋白、粗粮；中午一盘沙拉、一份牛肉、鱼肉或鸡胸肉、一份米饭；晚餐一盘沙拉、脱脂酸奶、一片全麦面包。我用这款App记录了一段时间的饮食，一个星期之后，我发现一个很显然的道理，当需要把吃的每样东西都记录在案的时候，的确是越来越不敢吃了。



你不喜欢的每一天不是你的

避开呢？我想，大概只有一个词可以拿来解释，那就是“自得其乐”。

想起我的前同事美亚，她是一家跨国公司中国区的营运总监，拿着过百万的年薪，是人见人羡的金领。年初，听闻她跳槽了。没多久，在朋友圈里看到她发来的链接，简直大跌眼镜，她居然创业去做培训师了，约了几个朋友，租了间办公室，开了家时尚职业培训中心。

这年头培训机构多如牛毛，一个新机构如何冲破竞争障壁吸引生源？以我的判断，美亚肯定会在很长一段时间内入不敷出，未来到底会发展成怎样不敢说，但美亚似乎并不为此焦虑，看她发在朋友圈里的照片依旧神采奕奕、信心满满。也许，这就是“痛并快乐着”的减熵过程？

我的同学宁远也是。这个中学时代跑800米不及格的娇气女生，如今却成了跑步女将。每个周末清晨

我们还躲在被窝里时，她已经奔跑在路上，风雨无阻。她年年参加马拉松比赛，我有时很想问问宁远天天跑累不累，但看到她在朋友圈里晒跑步图片，看到她脖子上又挂上新的马拉松奖牌，我就羡慕她怎么可以笑得那么明亮、那么爽朗、那么活力四射。

葡萄牙诗人费尔南多·佩索阿写过一首诗，我挺喜欢，题目叫——《你不喜欢的每一天不是你的》。其中有句话特别值得深思：“你不喜欢的每一天不是你的/你仅仅度过了它/无论你过着什么样的没有喜悦的生活/你都没有生活。”

想想自己，一年365天，究竟有多少天是真正属于自己的？又有多少天仅仅是度过了它们？而那些心随梦走的“傻瓜们”，他们趋害避利但换来每一天都是自己喜欢的，这是不是才是真的富有？

城市笔记