

【心之味】

## “PPT依赖症”患者

□王秋女

孩子的历史老师布置了一份作业,要求同学轮流在课前做一个历史事件介绍。这需要先确定主题,然后搜集整理资料,设计讲解环节,最后做成PPT,在老师同学面前演示讲解。

我听说要用PPT呈现,顿时一个脑袋两个大:“要做PPT找你爸,我可不会帮你,上班做PPT做得都想吐!”“我不用你们帮忙,我自己会做,信息课上都学过的。再说我也看不上你们的,我喜欢苹果发布会上的PPT形式,既简洁明了,又高端大气。”孩子很不屑。我和先生面面相觑:想不到还被嫌弃了!看来现在的PPT都是从孩子学起。

这几天,在外地工作的A同学来本市出差,约好大家聚一聚,可一连约了三次,都说在加班,直到临走前一晚,终于赶来参加聚会。我们抱怨她怎么出个差忙成这样?A同学哀怨地说,白天跟着主任开会,晚上则忙着帮主任修改第二天要用的PPT,又吐槽主任是个重度“PPT强迫症”患者,对PPT要求极高。每份PPT从模板到内容,从插图到特效,从配色到字体,都力求完美,没有哪回是一次通过的,总要改上几稿才勉强点头。更令A同学崩溃的是,主任所要求的完美,不是大众意义上的完美,而是主任心目中的完美。几天下来,A同学被折腾得晚上即便合上眼睛,眼前飞来飞去的都是各色字符、箭头、配图,几乎要失眠。

一说起“PPT强迫症”,大家感同身受,纷纷开启吐槽模式。B同学是位资深HR,以前招聘收的都是纸质简历或邮件,而如今,面试者的简历多用PPT展示。看他们做的PPT,版式精美、内容饱满、经历丰富、业绩出众,一个个俨然精英中的精英!但只要提几个PPT以外的问题,他们经常磕磕巴巴,有的甚至连句完整的话都说不出。B同学摇着头叹气:“我看现在这些孩子,离了PPT就不会说话了!”

身为某公司高管的C同学也很郁闷:“有时我怀疑工作中大量的PPT到底有没有意义,是不是本末倒置。”上个月,我的一名助理要求辞职,她说自入职到现在差不多四年了,每天上班的主要工作就是做各种PPT,任何方案不管大小,都要用PPT呈现,而且要做得漂亮、精美。她越来越困惑,到底是因为工作需要去做PPT,还是为了做PPT而去工作?这做

PPT,难道比工作本身还重要?她觉得在这个岗位上实在难以感受到工作的意义和存在的价值,思虑良久,决定辞职。

听到这,有同学调侃:“我们做PPT是为了开会,开会则是为了把PPT做得更好,PPT做好是为了再开会!”大家听了都笑,大赞总结得精辟。

只有身为大学老师的D同学,直言PPT是她的救星。D同学是我们班的学霸,但有个硬伤,字丑!大学毕业后D同学深造读研读博,留校当了老师。得知她当老师的消息,我们都替她发愁,这么丑的字,以后板书被学生笑话起哄可怎么办。D同学当然更忐忑,那年暑假特意买了块小黑板,苦练了一个月的板书,可惜收效甚微。刚开始上课,D同学一需要板书就紧张,为此她尽量精简教案,能少写就少写。好在没过多久,D同学就扬眉吐气了,因为教务处开始鼓励老师用PPT做成课件上课,还请了专业人士给大家培训。D同学很快成了PPT高手,她的课件排版美观富有创意,内容丰富翔实,多次被教研室推选参加课件大赛,获奖无数。

D同学洋洋得意,立马引发其他同学的不满,我恨恨地抱怨:“别说你们大学老师上课用PPT,现在小学、中学的教学也以PPT为主了,连开个家长会也用PPT,每次开家长会,从班主任到各科任课老师,到了讲台先插U盘,一打开都是制作精美的PPT,条理清晰、数据翔实,可就是让人不舒服,感觉冷冰冰的,不像是开家长会,而是像开工作会议,家长会难道不应该是老师家长之间真诚热情地交流沟通吗?甚至连家长会最后的一声谢谢和再见,也都是PPT呈现,你说这样的家长会还有点人情味吗?”

D同学收了得意之色,忍不住也叹气:“这PPT真是把双刃剑,用PPT上课,能节约课堂板书的时间,老师想要传授的知识可以呈现得更系统更充分,学生记笔记也更方便。但现在有些年轻同事,上课完全依赖PPT,课件做得很漂亮,其实很多内容都是东拼西抄的,一离开了PPT,就不知道该怎么上课了!”

是啊,在这个“PPT病”泛滥的时代,我们自然不能完全摒弃使用PPT,但PPT终究不是万能的,它不过是辅助你工作的一种工具,有了它,能让你的工作更加高效便捷;而离了它,你照样能讲解会介绍,能主持会表达,能上课会解惑……这才是职业人士应有的基本素养。

生活当中总会遇到困难,从日常琐事到人生目标,有时候被困在原地,有时候怎么也找不到解决方案。这个时候,是否求助、向谁求助、如何求助是一系列令人纠结的选择题。

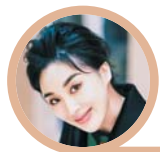
求助是个技术活。无论紧急情况下的求助,还是建立长期帮助关系,在洞察自我的基础上,大胆地向他人寻求帮助吧。

【心理X光】

□杨志艳

如果说地球是个球体,那么人类只喜欢在自己熟知的半径里惬意地生活,一旦进入不熟悉的领域,难免有不适应,甚至是排斥心理。有时,拒绝向别人求助或拒绝别人的帮助,就成了自己有意无意的选择。

日常生活中我们都有超市购物的体验,留心观察,你会发现同样的岗位,大多数收银员收款速度很快,偶尔也会碰到一两个效率堪忧的,顾客层出不穷的花样支付方式在一定程度上也考验了收银员的业务水平。一次我到超市购物,结账时我告诉收银员要用云福利电子券扣款,那名收银员可能对业务不熟悉,操作总是显示失败,于是她说这种券扣不了款,要求我用别的方式付款。我看她说得如此理直气壮,就不客气地回击:“您大概是不太清楚怎么操作吧,不妨请教一下对面的收银员,看看是否可行。”没想到她觉得我看不起她,不



本期专家:蒋硕  
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

树洞提问:

生活有时候很难,从日常琐事到人生目标,要么被困在原地,要么怎么也找不到解决方案。这个时候,是否求助、向谁求助、如何求助是一系列令人纠结的选择题。向别人求助会不会显示自己的脆弱与不足?我又该向谁求助?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:  
求助是个技术活。无论紧急情况下的求助,还是建立长期帮助关系,都不妨参考以下五点。

### 坦然求助

求助首先需要建立信念,这其实是一套规则体系——“世界是积极运行的,人与人应该互相帮助;我是有价值的,我可以获得帮助;向具有力量(尤其专业力量)者求助是明智之举;我也愿意帮助他人”。这套体系或信念,可以去除多余的羞耻心,坦然的人更容易得到帮助。

### 求助具体事

心理工作中的求助有当下(短期)目标和长远目标,前者如“处理负面情绪”“改善人际关系”,后者类似“实现健康发展”。现实中的求助参照前者,越具体越容易实

## 请教也是一种美德

悦地回答:“你看着我操作了两遍又没错,问了结果也一样。”我也没有让步:“收银是你的专业,不是我的,完全可以做到不耻下问呀。”对面的收银员似乎听到了我们的争执,热心地过来指导她操作,这一次很快就扣款成功了。等我转身离开,身后的收银员还在喋喋不休:“先前也是这样弄的,就是不成功。”看样子她既没有感谢同事的帮助,也不想搞清楚自己哪里做得欠妥。

明明不会却不愿请教,好像请教就输了,会显得自己比别人愚笨。其实她有没有想过,单凭自己的主观推测妄下结论是说服不了别人的,误判的结局损人又不利己,不知不觉间还把自己推入了固执己见的尴尬境地。

还有一次,我家孩子感冒了,于是到社区诊所看病,医生诊断后开出了输液处方。第二天来输液,前面一位瘦瘦的女孩子顺利输上了液,轮到我们女护士却说:“你家孩子太胖了,不好扎针。”我

瞧见年轻的女护士第一针没扎上,第二针用大灯照着,依然没有扎上。没办法我向护士请求:“孩子血管确实太细了,不大好找,能不能请护士长来,听说她手法娴熟。”年轻护士毫不犹豫地拒绝了我。可第三针她仍旧没扎上,无奈我直接去找了护士长:“您看药水已经兑了,但护士扎了好几针都不得要领。”护士长听罢,快速来到输液室,取来新针头,精准地扎中……

有人说:简单的事重复做,你就是行家;重复的事用心做,你就是专家。职场人固然压力大,但也要在学习中迅速成长,以“日日新,又日新,苟日新”的姿态立足于社会,遇事不急不躁,处事不吝赐教。当然,遇他人求助能恰到好处地“雪中送炭”更好。

一次不经意的善举,一回诚恳的求助,一次真挚的帮助,当所有美好的微光聚拢就能照亮这个世界的每一处角落,才有了我们前进的动力“源泉”。

【情感树洞】

## 求助五法

现。“帮我买这个学期的教材”胜过“襄助寒门学子成才”。“帮我往家打个电话”胜过“救我脱离传销陷阱”。不必把整个人生摊到别人面前,身心健康的人生发展是在一个一个具体事件中,自然而然实现的过程。

### 求助具体人

“各位好心的大爷大妈”不如眼前那位“红衣服大妈”;“广大网友”不如电梯贴有号码的“社区网格员”;“知名专家”不如“现在即可付费预约的合法执业咨询师”。锁定具体人的求助,不但可以减少“责任分散”效应,提高成功率,也是求助诚意的表达——向谁求助,是要事先做功课调查研究的(突发场景之外,连这点功课都不做,也别怪人不帮你了)。

### 量力而行,衷心感谢

“求”与“帮”都要量力而行,这既包括经济、心理能力,也指不同的安全条件。无论获得帮助大小、是否实现需求,都要衷心感谢,而不能将善意变成额外的责任义务。

### 从求助到自助,以及助人

最好的帮助是“助人自助”,最好的求助也是逐渐建立起自

救、自助、自主发展的能力。如果再将能力回馈到第一条中谈到的规则体系,世界确实会变成美好的人间。这不是鸡汤,是个体与群体间相互积极作用的规律。

还有一个秘密是:助人的人身上会带有独特的气息,彼此识别之际,一切更加容易。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报成立“心理专家团”,向读者征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿  
邮箱:qlwbqg@163.com

