

她的言行为何总给人『特立独行』感

陈婕娜刚进公司时,对社会上交际那一套还不是很懂。一个客户打来电话,她操起话筒就说:“喂,你是谁?”“陈小姐,客户是公司的上帝,他也不姓‘喂’。”老板的声音在身后响起,陈婕娜刹那间羞红了脸,忙改口道:“你好,先生,我对刚才的冒昧表示道歉。这里是兴邦公司,请问你有什么需要我帮忙的?”她放下电话,老板满意地点点头:“响鼓不用重播。不过请你今后记住:在客户面前,你不只是代表你,你的一言一行都会反映出公司的整体面貌,对待任何人必须谦和有礼。”

为了工作上不再出差错,陈婕娜不仅努力学习文明的交际用语,还买来各种语言技巧的书籍苦读钻研。可能就是那时候起,陈婕娜完全走出了当年那种刚跨出校门的学生腔,总是以一副成熟的职业姿态面对众人,举手投足间充满老练,公司的客户对她的态度真的是无可指责,有脾气也变成没脾气了。

可是,陈婕娜也有自己的烦恼,每次男友电话约她时,她也习惯性地用很职业的女声说道:“您好,这里是兴邦公司。请问您找谁?”令男友哭笑不得。

或许因为男友自己也常在生意场上混,男友对陈婕娜的职业习惯见怪不惊,可在别的场合,她的“特立独行”的言词很快引起轰动。每次朋友聚会,陈婕娜都会必恭必敬地说:“你先请。”有谁热情地劝菜,她也总是不迭地说:“谢谢,你太客气了。”一次两次,大家还认为你是懂礼,可时间久了,陈婕娜的这种言行无形中拉远了她与朋友们的距离,给别人一个还没有融入的不好印象,男友虽多次提醒,陈婕娜也感觉到自己的语言太“生僻”了,但习惯成自然,一说话那一套套礼节性的话语还是不时地蹦出来。

一次,陈婕娜正和男友在咖啡厅,她的手机响了:“你好,我是兴邦公司的陈婕娜,很乐意为你服务。”“一个星期前我就把文

件 coPy(复制)电邮给你了。”“好的,如果有别的事情及时 call(打电话)我,不客气的。”

经过男友身边时,她说:“请把这把 chairs(椅子)move(移动)一下。”落座前她又歉意地欠身说:“不好意思,让你久等了,实在对不起。”看到陈婕娜一本正经的样子,男朋友心里非常不爽。

从那之后,再约会时,陈婕娜虽未从“职业语言”中完全脱胎换骨,但那种太客气的话明显地减少了,可看她每说一句话惴惴不安的样子,男友也不好再苛求。毕竟,养成的习惯不是说改就改的。

没过两天,一次,男友拿出手提电脑在网上搜资料,她想向男友请教电脑 word 中的一项快捷操作,脱口就说:“不好意思,你能再把刚才的步骤重新演示一遍吗?”面对她职业性的微笑和谦和,男友霎时晕倒:“难道你真不觉得,离开了工作场合,你的那些场面话怎么听怎么别扭,就像演员浓重的舞台妆突然见了自然光,真让人起一身的鸡皮疙瘩……”

听了男友的话,陈婕娜一怔,随即目光暗淡了。男友的心里也如一团乱麻:哪方面都无可挑剔的女友,怎么偏偏在非工作场合就是改不了、忘不掉职场中那种最流行的商务辞令呢?

【专家把脉】

在写字楼的环境中,很多白领们因工作性质自然而然会包裹着职业化的矜持和格式化的礼貌,其间还夹杂着当下流行的商务辞令,从而形成有特色的“白领腔”。

“白领腔”本是一种依托于商务气氛的礼节性的措辞方式,但很多人却把它带离了工作场合,走进了生活,以致因一时难以转换而遭遇“水土不服”。

白领腔的主要特征

音调柔柔的、沙沙的,不卷舌,也没有儿化音,间或冒出一些最流行的商务辞令,还不时带出几句英语。

【高人支招】

“白领腔”始于职业人的群体心理,是一种在当今社会中较为普遍的“类化”现象。特殊的工作环境决定了这一社交辞令的产生。所以,要注意区别工作用语和生活用语,才能“将‘白领腔’留在职场,将自我带回生活”。首先尽力将自己看成普通人,工作之外的时间不要给自己穿上“白领”的心理外衣,摒弃掉那些职场中的表现心态。其次是下班后及时卸妆,回家第一件事先

换上舒服家居服,从视觉上先做回自己,放松心情。第三,下班之后,尽量不要再接触电脑等商务工具,远离那些富有“职场气息”的东西,帮助自己尽快转换成“平凡人”的角色。第四,下班或周末,多和朋友亲人进行最直接的聊天对话,也是改善“白领腔”的有效方法。

(刘长柏)

国人心心理透视

手机绑架亲情友情

抛开手机,你会发现,脚下的海浪、天边的彩虹、亲人的笑容更值得珍惜



你是否遇到过这种情况:开会时,不少与会者忍不住掏出手机摆弄,全然不顾报告人讲了什么;几十年不见的老同学聚会,寒暄过后,大家突然变得沉默,在等着上菜的间隙不约而同地低头玩起手机;还有人手机没带在身边就心烦意乱,或一段时间手机铃声不响就要下意识地看一眼……

搜狐网健康频道一项调查显示,超九成人离不开手机。2013 年,国际移动互联网产业高峰论坛发布数据,中国人平均每天要花 158 分钟在手机上,远超全球平均值的 117 分钟。随着手机屏幕越来越大、功能越来越多,许多人发现自己已经无法离开这个“爱物”。这些情况不仅在年轻人中很常见,很多中年人也加入这个行列。

据美国广播公司近日报道,美国一位科技博客作者、26 岁的保罗·米勒过了一年不上网、不用手机的生活。米勒说,他现在最想做的事就是看看这一年来自己都错过了什么。对此,中国科学院心理研究所副研究员祝卓宏告诉《生命时报》记者,人人手机不离手其实是正常现象。首先,从社会心理学角度看,手机依赖的本质是对信息的依赖。当前,手机的功能已不仅仅局限在通话上,还能上网看新闻、聊天、看天气预报……是我们获得即时信息、了解世界的重要窗口。因此,在这个信息爆炸的社会里,人们身不由己地要让自己跟上节奏,否则会产生被社会抛弃的感觉,导致认同感降低,甚至产生不安全感。其次,大多数手机依赖者是由于形成了习惯化的行为,他们会下意识地掏出手机,看看有没有感兴趣的事件发生,并分享给大家。最后,有的人受工作所限,需要随时接电话或短信,使他们不得不经常看看手机,否则就有被职场“边缘化”的危险。

陕西省人民医院心理科主任张天布补充说,人既有交往的需要,又有维持私人空间的需要。有时,过分亲密会引发人际冲突,太强的距离感又使人孤独。在心理冲突的驱使下,很多人便在不知不觉中拿起手机。首都医科大学附属北京安定医院心理危机干预与压力管理中心主任西英俊则认为,在少数情况下,当人们无话可说时,常会用手机来破除尴尬。

“手机不离手无可厚非,不妨把这种现象当成一面镜子,评估自己的心态。”祝卓宏建议,如果吃饭、上厕所都强迫性地看手机,手机不在身边就坐卧不安,忽略身边人,注意力不集中,生活、情绪、社会功能受到影响,个人时间都被手机“剪”成碎片,就需要调整了。

首先问问自己,手机不在身边时为什么会担心,担心的是什么。如果担心错过重要的来电,那不妨设置来电提醒;若担心电话丢失,找不回电话簿或珍贵的资料,那就赶紧备份。

其次,有天天刷微博、聊天、看小说习惯的人要扪心自问,希望把心安放在哪儿。把心思更多地放在家人身边,或静下心来享受片刻宁静,才能淡然面对生活的一切。泰国一则公益广告发人深省:广告中的人尽管有的在海边散步,有的与朋友相聚,有的陪在女儿身边,但他们都沉溺在掌中世界里。蓦然回首,他们才发现,比起虚拟世界,脚下的海浪、天边的彩虹、亲人的笑容更值得珍惜。

最后,如果聚会时有人独自看起手机,他人不要苛责。要意识到,他或许对当前的话题不感兴趣,或对当下的气氛无所适从,不妨耐心询问他有什么需要,或想做什么。

(据《生命时报》)

