



我的助手是个1989年出生的姑娘,她做了很多让我刮目相看的小事。

有一次我发高烧,体温升到39.7℃,撑不下去只好去医院,医生让查血,她陪我在抽血处等待。

我烧得迷迷糊糊地歪在椅子上,她在几个窗口前转悠,回来笑眯眯地说:“咱在8号窗口抽血,保证一点都不疼。”我烧得连问为什么的劲儿都没有了,默默看着她张罗。

果然,像我这样晕针晕血的人都丝毫不感觉到针头扎进血管的疼痛,我好奇地问她:“你怎么知道8号窗口的护士技术好?”她得意地笑:“我转悠了几圈,上午这么多孩子来抽血,其他窗口的小孩都大哭大闹,在9号窗口抽血的孩子哭得最厉害,只有8号窗口,即使一两岁的孩子都安安静静,肯定是护士技术好。”简单的判断却让我心服口服。

我相信专业在于细节,可是,绝大多数职场人士却很少在细节上用力,眼光总是盯着光环耀眼的“大事”,不肯俯身屈就认真对待小事。

她经常给客户送各种资料

当年,如皋有个习俗,哪家生了孩子,满月那天,外公外婆会把精心准备的“月子礼”,用木轮车送到女婿女儿家,有年糕粽子,有鱼有肉,有小孩一年四季穿的衣服,还有小孩坐的方形木椅子。

外公外婆送来的“月子礼”中,还有一样很特别的东西,那就是一棵带着根连着土的鲜活的竹子。竹竿上贴上红纸,父亲把它栽在老屋的后院河坎上,放上八个鞭炮,祝福孩子生长如竹子节节高,也祝福全家生活平平安安。

来年春天,大地转暖了,竹子苏醒了,根部还冒出两三根新芽来,竹子的生命力也很强,不到三五年时间,生了孩子的人家,大多有了一个小竹园。长得密密匝匝,绿荫葱葱,屋后像多了一道绿色的围墙。

小时候,竹园就是我们的小乐园。夏日的晚上,月亮似乎特别的圆也特别的亮,竹园里“织布娘娘”、蟋蟀的叫声把我们吸引住了,我和小伙伴弯着腰,蹑手蹑脚地来到竹园边,竖起耳朵听蟋蟀的声音来自何处,瞪圆眼睛打量“织布娘娘”躲在哪片竹叶上。我轻轻翻起掉落的竹叶,突然,一只蟋蟀蹦出来,我一伸手就逮到了,蟋蟀两条带刺的腿,在

一个人的姿态对气质的影响胜于容貌。注意观察一下周围,你会发现一件神奇的事,一个人只要抬头挺胸,浑身就会散发出高贵的气质。相反,一旦弯腰驼背,外表看起来立刻苍老10岁,一副寒酸相,而且,对健康也有不利影响。一旦有了良好的姿势,不

做个优质普通人



杨丽莉 绘
并带回回执函,这项工作琐碎而辛苦,客户们分散在城市各个区域,她每次出门前都在纸上列好顺序。一个上午她能全部搞定,中午准时出现在办公室做下午的工作。

我问她办事效率怎么这么高,她说,提前查看路况并计划好公交线路,规划一条最短最畅通的路线,公交车和出租车并用,提高效率的同时还能节省成本。然后,她很诚恳地加了一句:“挣钱不容易的,能省就省。”

我十分欣赏她自然而然的成本意识——太多人对待自己的钱锱铢必较,对待工作经费却土豪得很,她这种普通、高效、踏实的态度让我另眼相看。

她负责公众号的版面编排

我掌心乱蹬,虽然痒疼,但我决不松手,小心翼翼地放进早已准备好的小竹笼里。抓多了,一场蟋蟀大战就开始了,我逮到的一只大蟋蟀是常胜将军,我至今还记得它暗红的肚子圆圆的,两条腿粗而有力,头上的两根须子站立起来,一跳就压在对手的身上……

渐渐长大的我们,对于小竹园的感情也越来越深。在那个物质贫乏的时代里,小竹园发挥了大作用。乡人的生产工具和生活用品,扁担畚箕、晒匾凉席、篮子箩筐等,多为竹制品。竹篾编织变成了产业,为农民早日摘掉贫穷的帽子提供了物质支撑。

如今,竹制品大多已经淡出了人们的生活。竹篾匠人也在乡间渐渐稀少。一次偶然的机

会,遇到一位在街上卖竹器的师傅,我眼睛一亮,大步迎上去和师傅打招呼,师傅虽然满头白发但脸色红润,他告诉我,他十五岁就开始学艺糊口,一直坚持到今天。农闲的时候,他就做点篮子、筛子出来卖卖,以贴补家用。秋天出来恰如踏青,钱赚得多少没关系,只要心情好身体好就行。

我连忙买了一个晒匾,嗅闻这新晒匾上浓浓的竹香,故乡的小竹园似乎又跃来眼前。

严世进(摘自《扬子晚报》)

管穿什么衣服都好看。所以,随时提醒自己不要耸肩,而要伸长脖子,抬头挺胸。同时,努力感受背上那对天使的翅膀。随时想象自己背上有一对天使的翅膀,随时感知这对翅膀。天使的翅膀就会让你的姿势变优美。

[日]加藤惠美子(摘自《气质》)

与发稿,有一天,她给我打电话:“我做了件错事,我想尝试一项排版新功能,却不小心按错了键,删除了4天的内容,我尝试挽回,但是无法恢复,这是我的责任,我愿意负责。”

我对无法恢复的内容心痛了片刻,但很快释然——多少人能够承认工作失误,主动尝试解决并且承担责任?这些错误与这份态度相比,算不上什么。

她极少和我聊愿景、梦想、个人规划等,每天,我们俩一边热热闹闹嘻嘻哈哈,一边完成各种工作。这个不是名校毕业,没有牛气背景,也从未被任何高大上机构录用过的姑娘,却修正并且丰富了我的职场观与生活观:无论工作还是生活,我们都需要优质普通人。

在成功学的激励下,每个人都想去闯一闯出类拔萃的独木桥,在这样的对比中,关爱家人、对职责上心、对诺言守信、靠谱善良的优质普通人反而显得特别可贵。

实际上,不管最终的目标多么高大上,大家最开始的出发点,只不过是為了生活得好点。于是,优质普通人的优势便显现出来,他们不是庸碌,而是温和的优秀;他们从不咄咄逼人,总是带着暖暖的厚道。

所以,做个优质普通人并不容易,甚至,这是一个所谓合格精英真正的起点。

李筱懿(摘自《生活潮》)

箴言

一个人最危险的敌人是他自己的口舌。
——马克·吐温

生活中难免遇到与朋友发生矛盾、意见不合的情况,如何用沟通化解冲突?以下三招可以学起来。

第一招,了解冲突背后的真实需求。

冲突背后是彼此的需求没有被看见、被接纳,所以,解决任何矛盾,最重要的是了解彼此的真实需求。

争论时,对方通常会说“算了,懒得和你说”之类的话,这只不过是

以评判的方式来表达某个自己的需要。我们的功课是去学

习在别人不明说的情况下,识别话语中隐含的需要,通常这要靠猜测,然后再向他们求证,支持他们说出自己的需要。比如,有朋友说你:“和你说话从来都不听!”那你可以问:“你不高兴,是因为你需要被听见吗?”而不是问:“你是在生我的气吗?”要把关注点放到对方内心的需求,而不是因为谁的问题。

第二招,不带有偏见地描述客观事实。

语言表达非常重要,冲突的起因常常是一言不合,比如用负面词汇“笨”“懒”,或用含有评论

名人感悟

有一个受过高等教育的人,他双目失明,无亲无故,勉强被一家私立救济院收容。我当时由于工作的关系跑去看他,希望能为他做一两件事。

探问之下,我知道他的眼睛并没有全盲,还可以隐约看见近距离的东西。他的英文不错,也能打字。我非常兴奋地劝他接受一份听录音打字的工作。他一面摇头叹气,一面表示希望换一家规模较大、设备较好、待他也比较和善的救济院,好让他在里面终其余年。他的年龄不过四十岁,但是他说:“我已经不能工作,再过几个月,我的眼睛就要完全看不见了。”

我们再次见面的时候,他果然已经全盲了。我建议他接

1870年9月6日,英国皇家海军铁甲舰“船长号”,在第一次航行中就遇到风暴而沉没,船上473人丧命。

这艘军舰为什么这么弱不禁风呢?事故调查发现:首先,“船长号”以蒸汽机作为动力,又画蛇添足地安装了风帆桅杆;其次,工人们在造舰时唯恐用料不足,大多数零件的重量超出设计标准,导致完工的军舰整体重量比设计重量多出了747吨;最后,两门旋转炮塔导致军舰上部过重,重心上移,稳定性欠佳。遇到风暴,这艘号称当时最先进的铁甲舰就这么沉没了。

从此以后,炮塔铁甲舰都取消了风帆设备,只保留一根军用桅杆用来发信号、打旗语。每一个零件的重量都必须符合设计要求,安装的每一步都必须符合图纸的规定。因为血的教训告诉我们:复杂和多

意味的形容词、副词,如“你总是这样”“每次”“永远”等。化解冲突,需要描述客观事实,不要带有情绪和观点地评价对方,而是只讲客观发生了什么。比如和朋友一起打球,朋友打得不好,如果说“你怎么打的?太糟糕了”,这就是在宣泄情绪,而客观描述应该只讲“你上场20分钟没有进球”。比如,小组成员没有及时上交合作成果,如果说“你怎么这么磨蹭”,这是你的评价,客观描述是“我看你昨天才开始做”。

第三招,真诚地表达你的感受,使用“我”语言。

使用“我”语言而不是“你”语言来表达你的感受。例如“我感到难过,因为我的东西被藏起来了”。而不是“你总是藏我的东西”。这种表达方式可以减少对方的防御心理,使沟通更顺畅。

但是注意,一定要让对方知道到底是什么行为让你有了这样的感受。因此要将“我感到”“我觉得”和对方的行为进行联系,让对方更好地理解你。

陈天洋(摘自《青年文摘》原创稿)

茧

受某种技能训练,他连声叹气:“这里的空气太坏,很容易叫人生肺病,恐怕我已经得病了。”

果然,再次见面是在病房里。我当时对他的“料事如神”感到十分惊讶。后来,我阅历渐增,知道这是由于他的生存意志崩溃所致。虽然他有能力得到更好的生活,他却主动放弃,他的精力和知识都用来设想各种最坏的情况。对于这种人,灾难终究是要降临到他头上的,说起来一点也不意外,即便这让人很难过。

后来我认识一些人,他们开朗而乐观,永远期待有更好事情发生,并为此努力不懈、奋斗进取。果然,他们大都如愿以偿。

王鼎钧

(摘自《王鼎钧散文》)

少即是多

并不意味着完美,反而是隐患。

有一句话说得好:“如非必要,勿增实体。”这个原则在医学上就是医生精进医术要过的第一关:少即是多。

现代医学之父威廉·奥斯勒说过:“年轻医生在职业生涯刚开始时,治一种病用20种药;年长医生在职业生涯要结束时,则用一种药治20种病。”

高端、复杂的治疗未必是好的治疗,也不等同于彻底治疗。所谓面面俱到的医生,未必是负责任和关心病人的好医生,他可能只是为了满足病人的心理需求——很多病人认为治疗的环节越多,用的药越多,病就好得越快、越彻底。或许这个医生本身就存在着思维误区。

其实不仅医生、病人,所有的人都可能存在这样的思维误区。

薄世宁

(摘自《薄世宁医学通识讲义》)

子皋治狱

《韩非子》中记载了“子皋治狱”的故事,大意是:

孔子任卫国的相国,弟子子皋掌管卫国的刑狱,砍掉了一个罪犯的脚。这个人后来做了一个大门的看守。

有人向卫国国君诬陷孔子,说孔子想叛乱。卫国国君下令捉拿孔子,孔子和他的弟子就逃跑了。当子皋跑到那个大门时,那个被他砍掉脚的人,引导他躲藏在大门边的屋子里,官吏没有抓到子皋。

半夜,子皋问被砍脚的人:“我砍掉了你的脚,现在正是你报仇的时候,为什么你还保护、帮助我呢?”那人说:“我被砍脚是罪有应得。当您给我定罪时,反复推敲法令,很想找到免罪的法律依据。您依法给我定了罪,却紧锁眉头、局促不安,流露出了哀怜之情、仁爱之心。这就是我对您感恩的原因。”

姬黎明(摘自《法治日报》)

今晚文摘文章见报后,请作者及时与编辑部联系,以便寄发稿费。电话:(022)23602884。

