

一到周五就变“懒羊羊” 白领把它当“隐性假日”过

有人说,一周中最痛恨的是周二周三,因为前一个周末早已离你而去,而下一个周末还很遥远。那么一周中最快乐、最放松的是哪一天?昨天有网友称,这一天不是双休日,而是周五,尤其是当天中午一过,心情放松,人突然“变懒”,工作效率也会降低,“说周五是一周的隐性假日一点也不错”。对此,你有同感吗?

快报记者 沈晓伟 赵丹丹

身未动心已远型: 边写文件边看美剧

用“身在曹营心在汉”来形容蒋小姐周五的工作状态再贴切不过。

作为一家外企的行政人员,蒋小姐办事一向麻利干练。每到周五这天,一周的主要工作已经完成得差不多了,上午安排好下周的计划,再跟同事交接一下流程,一天的工作就算基本完成。接下来的时间,如果没有上级布置的紧急任务,她可就要悄悄自娱自乐一番啦。比如,到网上下载几部正流行的美剧,然后戴上耳机,边写无关紧要的文件边练习听力。她觉得这样的做法不过分,因为一方面分内工作已经保质保量完成,另外,适度的劳逸结合,对今后的工作开展也有帮助。

“不光是我,大家到了周五,尤其是下午,都会盼着早点下班。”有着4年工作经验的蒋小姐摸索出一个“职场潜规则”:如果你周五这天要找同事或者外出办事,一定得趁早。她接着解释说,因为这天人人都抱着“胜利大逃亡”的心态,“如果有一些并非十万火急的事,耽误了别人下班,那就不太好啦,说不定对方正约了家人吃饭呢。人家也许不会表现出不耐烦,但心里难免会有不满。”

身已动心更远型: 中途溜班去接孩子

在金女士看来,一周中最放松的日子不是双休日,也是周五。

周一到周四,金女士都不敢懈怠自己,把工作安排得满满的,就是加班她也会不遗余力。周五上午,她还能正常工作,等到了下午,心境立刻来了个180度大转弯,“不知怎么的,心情变得特别放松,人突然就变得懒洋洋的,工作效率也变低了。”这个时候,如果老板不在,金女士会中途溜班去接孩子,然后再回单位。“一周都是老人接的,这个时候是我和孩子亲近的最好时候了。”她觉得这种感觉特别好,好像就是对自己一周紧张工作的一种补偿和放松。

金女士说,单位里的女同事在周五这一天的状态都差不多。“有的同事会趁着出门办事的空当,溜到附近的商场看看,为双休日的血拼提前预热。有男朋友的中途溜出去换张电影票,哪怕是排了老长队,回来时脸上都是带着笑的。”她说,大家倒不是真的想溜班逃避工作,而是这种状态自然而然,“此时如果领导突然宣布有事情,焦虑的程度会大过任何一天。”



制图 沈明

》专家说法

周五“偷懒”为减压

“周五工作效率低或者逃避工作,这其实是人心理上转移压力的一种自我调节。”晓然心理咨询中心的晓然老师指出,经过了之前四天高效率的工作后,到周五这天,大家都已经身心疲惫,生理和心理都到达一个临界点,这时,人往往会产生这样的心理暗示:已经到

周五了,明天的假期怎么过?大脑也开始放松起来。

“不过,上述因素对每个人的影响都是不同的。有的人可以轻松处理,继续保持高效,有的人就通过无意识地逃避工作来进行减压。”晓然老师说,在不影响工作进度的前提下,适度地放松有助于恢复健康的心态。

豆豆,外婆喊你回家吃饭

博美犬豆豆走失后,八旬老太做梦都想它,悬赏千元寻找

“豆豆不见后,外婆一直吃不好睡不好,这几天好不容易睡着了,梦里都喊着豆豆,家里人看了挺难过。”傅女士略带哽咽地说。

豆豆是一只博美犬,它与傅女士外婆相处了两年多,感情深厚。豆豆走失后,老太太精神大不如前,经常以泪洗面,这让全家都很纠结,谁能找到豆豆愿以千元酬谢。

豆豆是外婆的心头好

傅女士一家四口祖孙三代住在一起。傅女士和父母每天都要上班,没时间陪伴80多岁的外婆,就在2008年从朋友家抱了一只刚出生的小狗。有了小狗的陪伴,外婆的生活也充实起来,不再每天靠看电视打发日子。

小家伙长得圆滚滚的,像圆圆的土豆一样,傅女士给小狗起名“豆豆”。豆豆是条博美犬,毛色雪白,身长有30多厘米,尾巴翘翘的,走起路来很可爱,最惹人喜爱的就是眼睛了,一双圆滚滚的大眼睛,乌黑乌黑的,像纯净的黑玛瑙。豆豆并不是纯种的博美,它的眼睛鼻头都比普通博美大一些,耳朵背后毛色淡黄,四肢也较粗壮。邻居有时会误认为是未成年的萨摩耶。

豆豆每天都陪伴外婆,外婆

做饭的时候,它会在厨房乖乖地看着,偶尔还蹭蹭外婆的腿,撒娇要吃的。外婆打扫卫生,豆豆很自觉地爬到沙发上,等打扫完才下来。等外婆闲下来了,豆豆便叼来玩具球,要外婆和它一起玩。它的出现,给外婆的生活带来了许多乐趣。

在东郊体育公园走失

3月28日是周末,天气很好,傅女士和父母带豆豆在东郊体育公园玩耍。下午4点30分,豆豆离开傅女士的视线不过10分钟就不见了,该怎么向外婆交代?大家分头寻找未果,一直到晚上9点半才回家。

听说豆豆丢了,外婆急得哭了:“它又不认识家,都不知道是不是被坏人弄走了,怎么办呢?”

傅家人发布寻狗启事,还在许多小区门口贴上传单。卫岗、梅花山、植物园,甚至瑞金路、中



谁能找到豆豆,傅家愿以千元酬谢(傅女士供图)

华门、雨花台都找过了,可惜,没有找到。

勤晒小窝等豆豆回家

豆豆丢了,傅女士外婆的精神变得很不好,每天都得打好几个电话询问傅女士寻找的情况。

两年多的时间,外婆对待豆豆就像对待自家的孩子一样,感情很深。外婆给豆豆做了3个小窝,不同的季节睡不同的小窝。

最近天气好,外婆还是像以前一样,每天轮换着把豆豆的小窝拿出来晒。外婆想把小窝晒得

暖暖的,等着豆豆回来。豆豆的狗食盆和小厕所也是摆在原位,谁都没动过。

有一天,傅女士在网上看到有一只像豆豆的小狗在拍卖,她想安慰外婆,说要给她买一条新的小狗。外婆很生气:“我不要,豆豆就是豆豆,豆豆是唯一的,是我们家的一分子。”傅女士听了外婆的话,整个心都揪起来了。

现在走在小区里,外婆看见其他人家的小狗,都会多看两眼。

实习生 朱蓓 快报记者 赵守诚

》爱心接力

白血病女孩 移植后治疗仍差钱 请大家再帮帮她

快报讯(通讯员 程守勤 记者 谢静娴)13岁的盱眙女孩宋子晴不幸患上了白血病。前不久,现代快报刊登了子晴的遭遇,不少热心人都献上了自己的爱心。目前,小姑娘已经成功渡过了几个难关,但后期康复费用不菲,这个贫困的家庭根本承受不起。

在中大医院血液科普通病房内,宋子晴的精神好多了,从移植骨髓开始到现在已经接近一百天的时间,造血功能正在逐步恢复。据中大医院血液科主任丁家华介绍,宋子晴的两次骨穿显示,移植是成功的,但恢复起来相对要慢很多,其间尽量不能有感染,现在主要进行的一些抗排斥治疗,免疫球蛋白支持以及对胃肠道、内部脏器的保护性治疗,并不间断进行环孢素浓度的监测,后期的康复治疗同样需要很大的费用支持,有的甚至会超过移植的手术费。

宋子晴的父亲宋立国说,现在每天的治疗费用都是两三千,前段时间市民捐赠的几万元早已花完,而下一步治疗又将陷入困境。子晴和她父亲非常感谢富有爱心的南京市民,也诚恳地希望大家能在最后康复的时候再帮他们一把。

愿意帮助子晴的市民可以直接到中大医院血液科27病区2床看望,或拨打13951615220联系宋子晴的父亲宋立国,或与南京市红十字会联系,南京市红十字会的爱心账户为08835020111898709(南京银行西康路支行),请注明受助对象宋子晴,并留下您的联系方式。

退休大学教师 “收藏”垃圾两年多

快报讯(记者 常毅 实习生 姜毅弘)龙江月光广场是南京“最有知识”的小区之一,因为这里的业主大多是高校教师。但在小区一幢居民楼的20楼,一位退休教师的特殊“癖好”让邻居们烦恼不已:两年多来,这位教师经常把外面的垃圾捡回家,“收藏”在家里,一年四季,走道里弥漫着令人作呕的酸腐味。

20楼这位老人姓程,今年60多岁,退休前是南京某大学的老师,懂几国外语。业主们和物管都难以把这样一位高级知识分子和成堆发臭的垃圾联系起来。

“我们以前找过程老师,也进过他的家门,但现在无论怎么敲门,他都不再开门。”7日下午,记者和陆主任一起来到20楼,一出电梯门,就闻到一股敌敌畏的刺鼻味道。“这是物业喷洒的,一是为了消毒,因为去年天热时,老人家的门里曾经爬出过蛆虫。二是想掩盖垃圾难闻的味道。”

刚靠近程老师家的房门,一股令人作呕的腐臭味就冲入鼻腔,强烈的味道连敌敌畏也无法遮掩。陆主任边敲门边喊,但无人应声。记者从楼梯间的窗户看到,程老师家窗户都紧闭着。

“他养了只猫,捡垃圾好像是喂猫的。”住在同一层的业主说,程老师以前和妻子住在这里,妻子是一所中学的老师,有学生到家里接受辅导,那时程老师家还是干干净净的。但两年多前,妻子搬到孩子家住后,程老师就开始变了。“没见过他白天出来过,都是晚上9点以后才出来,回来时会带着垃圾。”陆主任曾经进过程老师的家。“他不开伙,房间里什么乱七八糟的东西都有,塑料瓶、啤酒瓶、螃蟹壳、虾壳……”

接到业主们的反映后,物业公司开始上门做老人的工作,但被老人拒绝。有一次物业请来老人的儿子,他称管不了父亲。邻居们只好找居委会和派出所,但老人不承认家里卫生差。居民和物业都担心,眼下天气越来越热,垃圾会让环境越来越差。记者试图联系老人的儿子,但对方电话一直无人接听。