

# 职场假面具 你戴过吗?

公司两个看似彼此不熟的同事,私下却是一对好友;接待客户时一向笑眯眯的客服,下班后居然是个“苦瓜脸”。他们人格分裂了?NO。他们只是戴上了“职场假面具”。

武侠小说中,易容术能让人改换身份、伪装成别人;在当代职场,也有不少人运用“假面具”自我包装,扮成另一个TA。专家认为,职场假面具只适用于职场,下班后可得及时“摘下”。



## 慢生活

除了快节奏 还有慢生活

繁华都市快节奏,自在的心可寻慢生活

生活:如此生活可寻慢生活,快和慢大家来分吧!

服务热线:96060

报务信箱:kbsqb@sina.com

## 好吃“懒做”, 白领爱上懒人菜

终于到了下班时间,白领小蔡拖着疲惫的身子,一到家就不想动了。晚饭咋解决?下馆子吃腻了,自己做又太懒:先买菜,然后洗、切、煮,吃完得洗碗,吃不完的还得想办法处理……这么多的时间和工序花在上面,实在浪费生命啊。可不做,肚子又咕咕咕地抗议个不停。幸好,如今有了懒人菜,懒也没关系。最近,在某知名论坛上,一个讨论研发“懒人菜”的帖子,就引发了一大帮像小蔡这样的“懒人”追捧。懒人菜有三大特点:简单易做,零失败率,好吃下饭,即使是个厨房“菜鸟”也能手到擒来。

### 懒人菜之星:鸡蛋

在网友们推荐五花八门的懒人菜里,鸡蛋的出现频率可谓最高,什么蛋花酸辣汤、酱油蒸蛋、荷包蛋、番茄炒鸡蛋等。大家索性推选鸡蛋为“懒人救星”。瞧,它营养丰富、易于保存、不用清洗,而且味道鲜美。网友“嗨皮”觉得,至关重要的是,“鸡蛋怎么做都不会难吃。”

### 懒人餐具:牛奶锅

除了鸡蛋,牛奶锅也成了大家频频提到的厨具。别奇怪,原来懒人门早就达成共识:锅小啊,无论是面条还是杂烩汤,煮好了直接端起来就吃,连洗碗都省下了。要是有条件的自然少不了微波炉啦。啥生的,扔进去转转,就能吃了。稍微讲究一点的MM还推荐了电紫砂锅,只要放好材料,设定好时间,你大可以四处撒欢儿去。几小时后,屋里香味四溢,汤已经自动煮好了。材料足,炖得又糯又入味,实在比大饭店的养颜汤都要滋补。

### 懒人做菜:饭菜一锅端

不过,无论是蔬菜杂烩面还是疙瘩鸡蛋汤,大家的招数基本上都强调“主食配菜一锅端”,这样吃完只要洗一个锅,省时省力。其中,网友“拔丝地瓜”奉献的“鸡肉焖饭”尤为叫绝,被众多网友膜拜。说起来这里面还有个典故:这位网友跟老公都很懒,不爱做饭,偏偏又好吃肉。“一次爸妈要出远门,他们为了不让俺们饿死,特意传授了俺一招超级简单好吃的‘懒人饭’。”

做法听起来相当匪夷所思:准备好半只鸡,分成两大块,用盐里外抹好,再抹上油。然后用电饭锅煮上一锅米饭。等饭煮到半熟,把鸡块放进去一起煮。等饭好了,鸡肉也好了,而且鸡肉吃起来非常软嫩爽口,那叫一个好吃!而米饭浸润了鸡油,吃起来也是唇齿留香,滋味十足。更关键的是,不用再另行开火炒菜,鸡肉和米饭可以直接盛出来吃,连洗锅和菜碗的步骤都省了,堪称把“懒人菜”的精髓发挥到了极致。

快报记者 沈晓伟

### 写字楼

万寸办公室 一样大世界

道尽繁杂工作中的酸甜苦辣,分享你的职场故事。

欢迎提供新闻线索,电话96060或邮箱kbsqb@sina.com

## 上司是对头,好友扮“生人”

白天当着各自领导的面装作不太熟,下班后两人却不时地一起吃饭、聊天。说起这有些奇特的相处方式,刘宇铭跟高翔两人却觉得,这是目前最好的做法。

他俩是老乡,还是一个中学的校友,私交不错。两年前,两人先后成为一家大企业的员工,分别为两个不同部门效力。本来,两人还为能做同事开心不已。可没多久,他们就觉察到,两人的

部门领导关系不融洽。原来这两个领导曾在合作项目时闹过别扭,留下了心结。“要是被上司知道这层关系,他对你的信任肯定大打折扣,说不定不会重用你了。”

两人既不愿影响友谊,又要保住事业,只得选择戴上“假面具”:平常在公司,两人戴上“陌生人”的面具,装得互不相识。而当双方领导在场的时候,他们更表现得非常冷漠,有时还上演起针锋相对的戏码来。下班聚会,两人也特意前后脚离开公司,“搞得跟见不得光的地下情似的。”

不过,他们也约定好底线:聊天的时候不谈工作,更不涉及部门机密,“这也是没有办法的办法。不然被戴上‘间谍’的帽子就不妙了。”

### 微笑面具戴太久,回家就成“苦瓜脸”

作为一家资产管理公司的客服人员,小徐总是一脸阳光灿

烂的微笑,给人乐观、开朗的印象。殊不知,微笑只是她的“假面具”。一下班,她立刻180度大转弯,从笑脸甜心变成不折不扣的“苦瓜脸”。

“没办法。上班笑得太多,脸都快僵掉了。下班后实在不想再笑了。”3年前刚毕业的小徐,曾是个爱笑的阳光女生。也是凭着甜甜的笑容,她顺利找到现在的这份工作,专门接待投诉的客户并撰写报告。

“做客服这种工作,不论客户多不讲理,你也要微笑相待。”一开始,小徐以为只要时刻保持微笑,就能平息客户的不满。可很快她就发现,这个想法太天真了。有时碰上无理取闹的,自己语气稍微重一点,就被对方威胁说要向上级投诉,弄得她进退两难。甚至还有人说几句就破口大骂。从来没受过这种委屈的她忍不住哭了鼻子,可后来却被经理批评“不专业”。“从那以后我就告诉自己,心情再差,哪怕想

哭,也只能保持微笑。”

一到下班,她立刻收起笑脸,“强颜欢笑的滋味太难受了。”回到家的她总是面无表情,摆出张“苦瓜脸”。即使跟朋友看喜剧、讲笑话也乐不起来。摘下“微笑面具”,小徐觉得自己似乎不会笑了。

### 专家:当心“假面具”摘不掉

“一个人在工作和生活中可能有不同的角色,比如他既是父亲,又是老师。‘职场假面具’其实就是人的‘工作角色’。”南京晓然心理咨询中心的晓然老师指出,当从工作回归生活中时,要注意及时转换角色。第一个例子中的两个小伙子就把把握得比较好,能及时摘下面具不受影响。而第二个例子中的小徐明显没有彻底摘下面具,下班后也摆脱不掉工作上的负面情绪。

快报记者 沈晓伟

## 遭遇职场性骚扰,看广州妇联怎么做——

# 老板太“色”,罚他把木门改玻璃门

### 圈新闻

物以类聚 人以群分

你有结识一群志同道合的人吗?你有加入某个有趣的圈子吗?……来吧!拿你们的故事让大家“大开眼界”。

请致电96060或邮箱kbsqb@sina.com联系

快报讯(记者 鹿伟)“谈恋爱和性骚扰有明显区别,谈恋爱就是两个都愿意,性骚扰就是一个愿意一个不愿意。”这是电影《杜拉拉升职记》中的一句经典台词。这部由热销小说改编的电影再次反映出性骚扰在职场中普遍存在的现状。如何对付职场性骚扰?职场菜鸟杜拉拉选择了主动反击。除此之外,现实中还有什么招数能应对职场性骚扰呢?

据悉,将于6月1日起实施的重新修订的《广州市妇女权益保障规定》为应对职场性骚扰支了几个妙招,例如,妇联只要收到投诉,不管事实是否成立,都会将领导或老板办公室的木门改为玻璃门,将女下属调离该男上司部门。

“我就曾被我的前任老板在办公室里性骚扰过,如果当时老板的门是玻璃门或者是开放式办公室,也许就不会发生这样的事了。”曾向妇联电话求助的孙小姐后来因为取证难、忍受不了这种“折磨”被迫辞职。长相清秀的孙小姐以前在一家私企工作,工作的公司就在一套四房两厅的房子里。其前任老板经常以交代工作为由,将她叫到由主卧室改成的办公室里,还无所顾忌地在她身上摸来摸去。

“当时刚毕业,担心一和老

板闹僵,工作就没了。”孙小姐表示,如果是在一个开放式的办公室里,有很多其他同事“视线”监督,老板就不可能那么放肆了。

“将老板办公室的木门改用玻璃门,这个建议不错。”网友“夏天的风”表示,“每次去老板办公室汇报工作,一般都要先关上门,一听门‘砰’的一声关上,我就会浑身不舒服。”她感觉,门一关就是一个对外封闭的空间,一男一女处于这样的状态,非常尴尬。

广州妇联的这种做法在全国算是走在前列,其他省份妇联以后或许会参考这种做法。那国外有哪些较好的做法呢?据悉,印度铁路公司在四个最大的城市开通了8列专为女性准备的通勤列车,唯一能够登上专列

的男性只有司机。而日本东京则专设了地铁女性车厢,专门防止“电车之狼”。

## 律师说法

### 妇联无权强制企业这么做

对于将领导或老板办公室的木门改为玻璃门,将受骚扰下属调离该上司部门等措施,江苏圣典律师事务所律师韩翠银认为,妇联最多有建议权,建议企业这样或者那样去改进。“妇联肯定要保护妇女的权益,但它不是执法部门,所以没有权力去强制要求企业这样做。”

空调最高让利 45%, 32 寸液晶跌破 2000 元, 对开门冰箱跌破 4000 元

## 五星空调、彩电等七大品类全面特惠

本周末,南京家电市场将迎来“五一”后的再次大战。节能补贴新政的出台,世界杯的临近,都成为家电厂商、媒体、消费者等社会各界所关注的焦点。五星电器也在本周启动了高清晰彩电、空调、厨卫、风扇等品类活动进行大幅度的让利,其中五星空调补贴最高达3000元,32英寸液晶跌破2000元,40英寸液晶彩电跌破3000元,对开门冰箱跌破4000元。本周五,五星电器联手百大厂家,打造5.28专场团购惠,全线知名品牌低至6折。此外,本周末五星电器新街口旗舰店年中庆巅峰惠卖,同时5月28日五星江浦卖场、瑞金路卖场五周年庆典;迈皋桥卖场一周年庆典;金

箔路卖场、尧化门卖场同期盛大开业。  
空调:五星空调补贴最高达3000元  
本周,五星第十一届空调节盛大开幕,五星携手知名厂商进行惠民政策调整前的最大幅度让利可达45%。其中格力投入500万促销资源,20000套空调任您选购;美的投入600万促销资源,全场直降200-1600元,再送电饭煲、电磁炉,落地扇;海尔投入500万促销资源,全场让利300-1600元,再送电磁炉,两件套锅,电压力锅;科龙投入300万促销资源,全场让利200-1500元,套购更优惠,再送便携购物车,电水壶等;奥克斯500万促销资源,全场直降200-1800元并送豪礼;志高投入

300万促销资源,全场让利200-1800元送液晶电视。  
彩电:32英寸液晶跌破2000元  
为了迎接世界杯,五星电器高清晰彩电节也将在本周盛大特惠。32英寸液晶跌破2000元,40英寸液晶彩电跌破3000元,47英寸液晶彩电跌破6000元,55英寸液晶彩电跌破7000元。世界杯对于彩电厂家和商家来说都是绝好的市场抢夺机会,必将刺激和释放一部分市场需求。目前,五星电器已经与夏普、索尼、三星、LG、飞利浦、TCL、创维、康佳、海信、长虹十大品牌达成合作,全力打造“高清晰彩电节”,全面下调彩电的价格,同时还有大力度的直降、买赠,消费者凡购46英寸以上指定型

号LED液晶彩电或3D液晶彩电均加赠价值5999元42英寸液晶电视。  
对开门冰箱跌破4000元,厨卫节盛大开幕  
在五星电器冰洗方面,LG、三星、海尔、美的等联合让利,价格直逼五一。180升左右冰箱一款1399元,208升节能冰箱一款1799元,三门节能冰箱多款1999元,对开门冰箱跌破4000元。西门子冰洗全场让利200到1000元,加送咖啡壶、厨房宝。海尔冰洗全场让利200到2000元,送价值999元数码相机。LG冰箱全场让利200到1200元,送乐扣20件套。三星冰箱全场让利200到1500元等。另外,第九届五星厨卫节本周盛大开幕,A.O.史密

斯、樱花、方太、老板、帅康等主流品牌鼎力助阵,惊喜折扣,尽在现场。  
本周,五星电器将继续联手诺基亚、联通公司开展促销活动,诺基亚“乐随享”手机重磅促销最后3天。持购诺基亚“乐随享”手机顾客入网联通沃即送500M流量/月,连送12个月。诺基亚5230/5330/E52/5800W/E72/X6六款“乐随享”系列预存话费即享1元购机。“乐随享”系列特有随时随地免费下载和在线听音乐,音乐随时享不停。另外,联想乐Phone手机在五星上市,作为首款拥有世界顶级配置的国产手机,将为消费者带来最全面的3G手机体验和最高的性价比冲击。