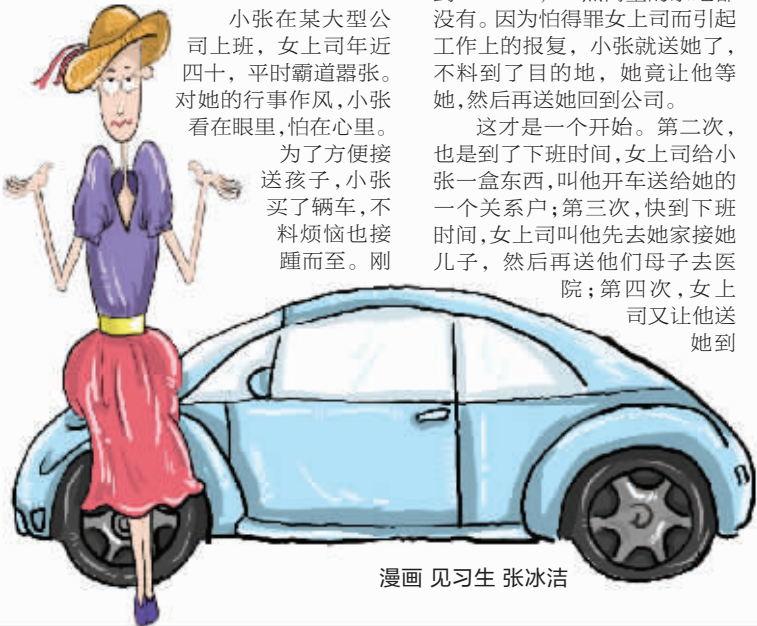


领导蹭车, 拒绝还是巴结?



买车后 领导把他当司机



漫画 见习生 张冰洁

小张在某大型公司上班, 女上司年近四十, 平时霸道嚣张。对她的行事作风, 小张看在眼里, 怕在心里。为了方便接送孩子, 小张买了辆车, 不料烦恼也接踵而至。刚

为了方便接送孩子, 小张买了辆私家车。不料, 女上司把他当司机了, 频频让他义务接送, 这令他痛苦不堪。他不愿意无休止地奉献自己的油钱为女上司跑腿, 又怕女上司为此给他穿“小鞋”。怎么办? 目前有十几万网友给小张出谋划策, 给出了两种截然不同的建议。

开了一个多星期, 有天下班, 他去车库取车, 女上司走到车门跟前, 盛气凌人地说: “送我到××”, 一点商量的余地都没有。因为怕得罪女上司而引起工作上的报复, 小张就送她了, 不料到了目的地, 她竟让他等她, 然后再送她回到公司。

这才是一个开始。第二次, 也是到了下班时间, 女上司给小张一盒东西, 叫他开车送给她的一个关系户; 第三次, 快下班时间, 女上司叫他先去她家接她儿子, 然后再送他们母子去医院; 第四次, 女上司又让他送她到

一个客运站, 末了一个电话又让他回头接她回去; 第五次, 下班后, 女上司喊小张先接她老公, 再送他们夫妻俩去上次那个客运站。小张崩溃不已。怎么拒绝女上司又不得罪她? 小张无奈之下请网友支招。

有人说 略施小计拒绝领导

小张的求援, 引来13万多名网友围观。“这样的领导纯粹是把你当司机了。”有网友认为, 对于这种公私不分的领导, 应该直接拒绝她。

担心直接拒绝女上司, 小张会被穿“小鞋”。有网友献计献策, 建议小张别开车了, 让老婆天天来接他。

还有人给出厚道办法, 让小张去4S店安装一个熄火装置, 每次专在女上司用车途中熄火, 多搞两次, 女上司肯定不敢再坐他的车了。

有人说 这是巴结的好机会

有网友认为, 小张能有这样的机会与领导接触, 非但不把握, 还斤斤计较一点油钱, 实在是不适合在职场呆下去了。

“不要认为领导占你一点小便宜, 就是欺负你。”另外一位网友也补充说。该网友建议小张换一个思维方式来处理这件事, 把给女上司做司机当成跟领导拉关系的机会, 谋得长远利益。

“四十岁的女人是比较难处的。你还是调整好心态, 多朝她笑一笑。”还有网友劝小张不要太小气了, 全心全意为领导服务。这可能比勤勤恳恳工作要实惠得多, 再说了, 强势的领导也有好处啊, 一旦她帮你的时候也会非常强势。

快报记者 钟晓敏



缓解压力 快来做伸展运动

没有时间去健身房? 不妨每天抽出些许时间练习以下新式伸展动作, 它们既能缓解压力、消除肌肉紧张引发的疼痛, 又可以舒展四肢, 改善呼吸循环。简单快乐, 何乐而不为?



肩部放松

站立, 双手自然下垂于身体两侧。双手在身后交叉, 肘关节开始用力, 尽可能地抬高双臂, 保持片刻, 然后放松。重复8~10组。



小腿与足部伸展

坐在地上, 双腿向前伸直。双手握住毛巾两端, 左脚掌蹬住毛巾中部, 脚尖, 脚趾向膝盖方向用力。双手轻拉毛巾帮助用力, 坚持数秒后放松。练习8~10组后, 换右脚练习。



腿部筋腱伸展

站立, 轻抬右腿, 右腿膝盖弯曲成90度, 保持大腿与地面平行。双手交叉, 抱住右大腿向胸部提升, 坚持数秒后放松。为了让身体保持平衡, 要确保支撑腿处于放松状态, 腰腹用力。将腿慢慢放下, 并重复8~10组。然后换左腿同样练习8~10组。



腰背放松

双腿分开, 站立, 膝盖微屈, 双手支撑于大腿, 头部放松。慢慢弯腰, 让下颌与地面保持水平, 慢慢把背拱起。重复整个动作8~10组。 钟河

午餐让位午休 “胡吃族” 夏日风行



炎炎夏日, 中午能够美美地睡上一觉, 对于上班族来说是件惬意的事情。这不, 把午餐时间让位给午休的“胡吃族”, 轮流到食堂占座的“抢饭族”逐渐增多, 为的就是节约更多的时间给午睡。然而, 专家却指出, “胡吃族”的习惯不利于身体健康, 饭后立即午睡容易引起大脑供血不足, 建议先休息十几分钟再睡。

今年夏天开始, 在新街口一家广告公司上班的叶小姐加入了“胡吃族”的行列。

“在吃得好和睡得好二者中, 我不得不选睡得好。”叶小姐介绍说, 他们公司的午休时间只有一个小时, 而如果中午不打一会儿盹, 下午工作就觉得没精神。然而, 叶小姐的公司有20多层, 午餐高峰时, 光等电梯上下楼就需要十几分钟。再算上排队买饭、吃饭的时间, 根本没几分钟能睡觉。为此, 叶小姐只能在午餐和午休之间选择其一, “午餐随便吃吃, 晚餐尽量吃得丰盛点吧。”

据了解, 像叶小姐一样, 她的许多同事在无奈之下也把午

餐时间让位给了午休。然而, 专家却指出, “胡吃族”的习惯其实对身体健康不利。因为夏季人体的消耗比较大, 因此需要保证足够的营养摄入。此外, 专家表示, 春困秋乏夏打盹, 夏季午休非常重要。但饭后立即午睡易引起大脑供血不足, 因此建议先休息十几分钟再午休。

虽然“胡吃族”盛行, 但也有白领们希望中午能美美地吃上一顿。可中午吃饭高峰时, 到处都是人, 去哪里吃饭都得排队, 怎么办? 于是轮到饭馆占座的“抢饭族”应运而生。

“楼下不远处的一饭馆, 15块钱就能吃得很好。”提起楼下

的饭馆, 在湖南路一外企上班的张先生表示, “性价比很高。”对于这家饭馆, 张先生和他的同事都亲切地称其为“食堂”。

可让张先生和同事唯一不满的是, 每次到了饭点, 附近写字楼的白领就像潮水般涌来, 往往来迟点就得排队等好久。为此, 张先生的部门经理想出一个办法: 每天中午派一位同事提早十分钟下班, 直奔该饭馆, 为大家占座。

于是, 每天指定的时间, 大家都会招呼同事“抢饭去”。如此一来, 张先生和同事们排队吃饭的时间节省了, 还能回来打一会儿盹。 快报记者 鹿伟

幸福感让这张办公桌升了值

“我的办公桌很有个性!”看到快报的“晒晒办公桌”征集, 海先生给快报热线96060打来电话。在他位于河西的工作室里, 圆形的办公桌以温馨、浪漫为特色布置, 别看桌子不大, 那上面摆放的可都是“幸福”。

不用方桌用圆桌

海先生是一位婚礼顾问, 他60平米的工作室非常有家居氛围。客厅里放着一张会议桌似的四方桌, “这不是我的办公桌。”海先生把记者领到里间, 一张圆桌朝着窗户摆放, “这里才是。”

圆桌小巧玲珑, 直径还不到1米, 玻璃桌面上铺着一块蓝白格子桌布, 情调立刻显了出来。

办公桌被各种物件堆得满满当当。海先生一一介绍, 里侧的相框是他主持某次婚礼时的留影, 他说这是为新人提供婚礼礼仪的模板, 司仪不仅要站在舞台右侧, 还需与新人保持一个人的距离; 旁边一个蓝色的喜糖袋, 寓意喜庆; 右侧的一个相框, 是一对情侣在海边的背影, 显出浪漫……桌上占据最大空间的是若干个名片盒, 为新人提供婚车、喜糖、婚庆等各个环节的海量资源, 主打实用主义; 另外还



海先生的个性办公桌 快报记者 施向辉 摄

用盒子装着戒指、袖扣、领结、手表, 这些新人在婚礼上的用品, “也都是象征幸福的物件, 摆放在桌上既能给新人做参考, 也有很好的寓意。”

想营造一种温馨氛围

海先生介绍, 他成立工作室已有二十年, 这张办公桌是工作室搬迁到这幢商务楼后买的, “也就四五十块钱吧。”之所以不放一张正规办公桌, 他说就是想独树一帜, 营造出一种家居温馨氛围, 坐在工作桌前和新人交谈就有在

家中围坐一桌的感觉, “春节吃团圆饭, 不都是圆桌子吗? 团团圆圆的意思。”桌布是太太选的, 有各式各样的格子布, 他会定期更换。

也有人问他, 为什么不买张大点的桌子呢? 海先生自有一番解释, “到我们这里的, 都是准新郎新娘, 既然是二人世界, 就没有必要用大桌子。”

据海先生介绍, 他一年大约为一百位新人做顾问, 一对对新人在这张圆桌前坐过, “是幸福感让我这张价格不高的办公桌升了值。”

征集令

晒晒你的办公桌

你相信吗? 你做什么职业, 从一张办公桌就能看出来。而你是什么性情, 有什么爱好, 也能从办公桌的摆设上看出端倪。

你的办公桌上通常会放些什么东西呢? 是办公用品、文件夹、可爱的小装饰, 还是馋嘴的小零食……你的桌上又有什么特色物件? 是旅游淘来的纪念品、DIY玩具, 抑或是自家宝贝一张可爱的照片……你布置办公桌有什么理念? 是认为凌乱也是一种美, 还是坚持洁净到纤尘不染……

欢迎你拨打96060, 或者发送邮件到 kbsqb@sina.com, 一起来晒晒你的办公桌。如果你的办公桌足够有特色, 快报记者将实地探访报道哦! 我们每周还将评出一张最有个性的办公桌, 它的主人将获得30元手机话费。快来参与吧!

快报记者 王凡