

英雄榜

提起工作,我们永远没有放假开心。其实,职场就是你小日子的一部分。怎样才能把职场生活过得更快更快乐呢?每周一关注我们的职场版吧!你的办公室有什么趣事、你的同事最近在谈论什么热门话题?都请关注我们的新浪官方微博@818小生活,将你的职场生活与我们分享。



特约主持
李治

微博昵称@栗子面,清华本科,美国海归,多年海外500强工作经历,现为互动营销顾问、畅销书作家,出版《别告诉我你懂PPT》《不懂项目管理,还敢拼职场》《让营销更性感》。

已经忘了从哪年开始不再喜欢过生日,因为那样就老了一岁。其实在别人眼里我们还年轻,但很多人却觉得自己老了,记忆力下降,工作效率降低,甚至总是想如果我再年轻十岁该多好,有人将此总结为“职场初老症”。这“病”有十大症状:一、什么都没搞定的挫败感;二、第一次在年龄上撒谎;三、开始怀疑过往的成就是否有价值;四、对约会和恋爱缺乏安全感;五、后悔;六、担心钱的问题;七、对自己的职业生涯起疑;八、感到自己不像自己了;九、常常与同龄人比较;十、不愿意出门。怎么样,您中了几枪?

在我看来,这初老症的主观原因

可比客观的年龄原因更要命。很多人是因为对工作最初的热情磨没了,心不在焉了,所有该忘的、不该忘的全开始不往心里去了。还有的是觉得自己岁数大了,梦想离自己越来越远,于是开始后悔,开始有挫败感,跟别人一比似乎总不如人,为了逃避,干脆宅在家里。这一来二去的,您可能发现,自己真的老了,真的干什么提不起精神,都干不好了。

如果您发现,自己已经开始有些“职场初老症”的症状,别怕,我来给您开个药方:学习,终身教育。我们看到很多的家长为了自己的孩子,为了让孩子完成自己未完成的梦

想,给孩子报了各种特长班、辅导班。但是,当我们把梦想和压力同时转到下一代的时候,您有没有想过您为自己的梦想做过些什么?

去年,我清华的导师过生日,在大家汇报自己毕业后的收获时,这些清华的博士硕士海归们居然无一例外地提到了学习,有人学了二外,有人学了MBA,有人拿到了其他方向的资质证书,这100%的比例让我感到震惊。

想起了一句红歌里的歌词:革命人永远是年轻。当我们背上书包,走进教室的时候,您会发现,您还年轻,您还有的是时间和资本追求梦想!

年纪不大,忘性为啥越来越大

上班的前奏:忘!

打完卡后老琢磨,我到底打没打卡

如果要来一个“上班最容易忘”排行榜,微博搜索结果显示,上班忘记带手机恐怕要列头一位。

“上班没带手机,最近比较容易忘事啊!”“忙起来就容易忘事,前天是忘了拿手机去上班,今天是忘了拿手机回家,才到家,特此纪念!”

接下来就是忘带钱包了。“今天早上拼车上班,忘了带钱包。真是忘事啊。”“昨晚回家走到车站才发现没带钱和卡,要回办公室拿;今早上班都走到门口了才发现又没带钱和卡,又要回家拿。最近头

是被门挤了吗?老是忘事!”当然,也有偏门的,比如化了妆才发现忘记洗脸,忘记带袜子只能到单位赤脚穿上要求换的皮鞋,或者穿着一双老土的拖鞋去上班……

最雷的是“连环忘”,网友“荒_媛”这样记录一个迷糊虫的早上——拎着包包开开心心去上班,到车库发现门禁忘带了,瞪瞪瞪跑回家拿;进了车库,找了半天才发现车钥匙没在包里,又跑回家去;总算顺利出门了,谁晓得到公司准备工作,才发现电脑忘带了,又得回去一趟。

不过,就算把东西都带齐了到单位,还是可能会忘事。网友“静静de春夏”说:“最近越来越爱忘事,比如,早上上班打完卡后会老琢磨着,我到底打没打卡啊……照这样下去,会不会得老年痴呆啊!”“orange_04”犯了同样的傻:“最近老忘记要按指纹,而且都是上班时的指纹,都要等上班时间到了后,看到指纹机时还在想,我到底按过指纹没。怎么会这么纠结呢?”

以上种种,除了自己佩服自己以外,只能发出一句“是不是我们就这样老去”的感慨。

上班进行时:忘!

今天上班第一件事是要干什么

对忘性大这件事,其实我们已经有了自知之明。所以从早上一睁眼开始就有紧迫感,醒来第一件事就是努力地想:今天有什么重要事等着我做呢?上班路上继续想着这些事。

可是结果呢?已经无数次地重复自己要做的某件事情,还没做,又忘记了,坐在办公桌前想的是“早上想好的今天上班第一件事是要干吗的呢?”

记者的友人谢小姐从事设计工作,最不堪回首的经历就是不久前汇报设计作品忘记带U盘,要知

道这件事可是她一天从早想到晚的,结果只能脱稿汇报;公务员周小姐心有余悸地说:“有一天开会明明提早通知了,但进会场发现只有我一个人没准备稿子,吓得我直哆嗦!”

当然,也有一些事情没有那么重要,但是忘记了也很让人烦恼,比如上一刻还在想着要去干吗,但下一刻就忘记去做了;比如觉得有个什么事情就在脑子里,但就是想不起来了;比如最近有件事你想告诉同事,可是一看见那个人你就全忘了……“怎么一上班,大脑就不

好使了呢,感觉一直在忘事,不知道在做什么?唉,大脑该修理了!”网友“逸敏阳光”说。

如果遇上领导也忘事就更麻烦了,网友“卖小兜”吐槽:“领导大人您真是贵人多忘事儿啊!我明明昨天跟你说我今天公休一天,竟然打电话来问我为啥没上班,叫我情何以堪啊!”

记者在采访中还遇到神回复,采访一位友人有没有感觉工作时记性越来越差,她连连点头称是,让她举个例子,她说:“我忘记了……”

是大脑累了还是你偷懒了?

我们到底为什么越来越健忘?其实,这是大脑在抗议了。

总结起来原因有三条:一是工作确实忙碌,白天在办公室里不知疲倦,晚上回家还要熬夜加班。整个大脑全被工作占满了,身体也透支得很厉害。二是心理压力太大,没有太多业余生活,给大脑的负担太重,嘴巴里说着不是我要的生活,但还是必须去承受“高压”,工作中琐碎的事情本来就多,需要顾及的方面也越来越多,怎么可能都顾得上呢?三是有“晚睡强迫症”,就是到了应该睡觉的时间却一直拖着不愿去睡,甚至有时候逼着自己躺在床上,可还是拿着手机忍不住上网。晚睡早起,大脑得不到充分的休息,自然就运转不灵了。

当然,有时候也是态度问题,某些健忘是偷懒造成的,对一件事没上心,或者没那么紧急的事情一直拖着没做,到最后不忘记才怪呢。

对付忘性大,便捷式、高科技齐上阵

尝过健忘苦头的人,都知道要学乖了。都说好记性不如烂笔头,职场人分享了以下几种方法对付忘性大。

网友“Frankie_JQ”说:“每天上班第一件事就是写工作笔记:今天我要干什么,去哪里,昨天还有什么没完成……下班记录今天跑了哪里,还有哪些接着来,脑子越来越不够用了,原谅我经常忘事,就如微博一样,我只是每天努力记录当天干吗,忘了的时候打开看看。”

这的确是个好办法,早晨一进办公室,就给自己定下一天的工作计划,并安排好各项工作所花的时间。每做完一项任务,还可以做个记号。这样一天下来,你会发现原本杂乱无章的工作安排,一下子变成紧凑而有序,一整天也会格外充实,变得有成就感。

另外,便利贴也是个好方法。把它贴在办公桌最醒目的

位置,时时刻刻提醒自己,一个任务写一条便利贴,做完一件,就取下一条。公务员周小姐如今满桌的便利贴,“便利贴不需要那么用心,记的都不是需要深入记忆的东西,提醒完了扔掉不用再管,也不必占用有限的储存空间。”

设计师谢小姐现在是便捷式、高科技备忘录全部用上,每天在本子上写下要干哪些事,手机备忘录里再来个实时提醒,这样一到点,手机便会提醒你,该开会啦!遇到大事,她还会再定个“人工提醒”,让好朋友提醒她,当然前提是,这朋友得是个记性好的。

不过即使是这样,依然会躺着中枪。“快乐的小时”是这样自嘲的:“现在记性真不好,昨晚为了不忘事,把今天要干的活全都记在纸上了,今天上班,发现那张纸忘带了……唉!”



不知道从什么时候开始,明明还年轻的我们,开始标榜自己老了,原因之一就是“忘性越来越大”。这种健忘在工作中表现得尤其明显,忘记带手机、忘记带钱包、忘记领导交给的任务,甚至忘记了要不要上班……更悲催的是,好笔头也拯救不了烂记性。比如这位仁兄,前一天把要干的活全都记在纸上了,可是第二天上班,发现那张纸忘带了!天哪,我们到底是有多健忘啊?

现代快报记者 王凡



七嘴八舌

@非常没有云:宝宝,妈妈走了,去上班了。哦,妈妈,手机带了吗?嗯,带了,不过没电了。哦,妈妈,馍馍带了吗?嗯,带了。好吧,妈妈,再见!我的小朋友也发现妈妈爱忘事,开始学会关心妈妈了,感觉好温暖哦。

@吴倩kirsty:每次上班的第一件事是去洗手间的台子上面找水杯,每次都在,唉……

@WF张颖:疯了,原来我今天不用上班!可是我已经早起并冒雨来了有木有!

@冯-小胖:最近老忘事,可能是老年痴呆症提前了,一周唯一不用上班的一天,还得大早上赶台里去拿充电器!

@一路向左奔:我脑子究竟是怎么回事?天天活在忘事之中,上班前下班后,在家会忘事,路上会忘事,在单位会忘事,今天竟然把午饭给忘带了,外套竟然还穿反了,被公交车上一位阿姨指出来……我可以再圆点么,求万能的微博告诉我,脑子总忘事咋办啊!

