

办公室里我管不住自己的嘴



吃零食上瘾让我丢了“官”

小雨 贸易公司文秘

以前也吃零食,不过最嚣张的时候总是在家里——我经常星期五下班回家的时候买上好几袋零食,薯片啊、巧克力什么的,然后周末两天在家,手机全线关机,边看碟边消灭这些“垃圾食品”。有时候胆子大了,也会零零星星带点到办公室——不过仅限于话梅、巧克力这些目标比较小,吃起来也无声无息的东西。所以我一直很感谢自己的肠胃——吃再多东西,但是也不胖。

在公司混迹了两年,也算有点小职位吧——主任助理。于是我也有了小小的特权——办公桌跟同事之间有了块挡板,这就更方便了我时不时的小“馋猫”行径。加上午休的时候我时常会拿出一部分来供大家“众乐乐”,所以偶尔打打牙祭,也并未引起大家什么不满。

男朋友终于离开我回原籍时,我请了两天假。这是我的初恋。一个人在家的时候,我实在不知道能干嘛,于是就习惯性地顺手拿起囤积的零食,不停地吃,不停地看碟……

我们没有“失恋假”,两天后,我也没有借口再续假了。再上班的时候,神情多少有点恍惚:做事情的时候总是不由自主地会走神。无缘无故就想找些吃的东西——桌上放着的还有半盒话梅一个上午没过完就被我全部扫荡了;一直觉得不怎么好吃的饼干,也无声无息地只剩下空袋子了……很奇怪:突然就觉得如果嘴巴里没什么东西的话,脑子就开始短路了,根本都不知道自己要干什么。以前听人说过有些搞创意的人思考的时候总是有一些比较异常的举动,比如把自己关起来,比如喝点红酒,我想,我也就是这个状态吧。

那天中午,我忍不住趁休息时去

买了一盒巧克力:我有预感,如果不去买的话,下午恐怕是不可能正常工作的。事实证明我的担心是有道理的——这盒巧克力我当天下午就解决干净了。

想必是听见我一个人在挡板后面吭哧吭哧吃东西的声音了吧。同事们都挺奇怪:“小雨,你今天怎么啦?你这个吃法小心真的胖起来哦。”我只有微微一笑——我也想知道自己怎么了!

原来以为是因为失恋了,所以行为思想会一时比较难以理解。没想到发展到后来,失恋的感觉忘记了,但我是越来越离不开零食了——一开始还是巧克力、话梅这些比较好“隐藏”的东西,慢慢地,忍不住把薯片、蛋糕都带着上班了。而且每天都要拎好大一袋子。因为几乎是不停地吃,中午也就不吃中饭了。

可能正是因为这样,老总也发现了我的问题。

那天,我一边在做报表,一边在吃薯片,老总走了过来:“小雨,你这么饿吗?早饭怎么不多吃点?”“她哪是饿呀?”我还没说话,一旁的同事先接过了话茬,“您应该让她给您看看抽屉,什么都有哦!”我很不好意思地站起来:“也不是啦,我最近好像特别容易饿。”老总倒也没为难我,只是说:“那先吃了再忙吧,不然也不卫生。不过,可不要耽误了正经工作!”

后来几天,我总感觉老总会有意无意地“路过”我的办公桌。而每次,我总是在吃着不同的东西。其实我也试过忍住不吃,但不知道为什么,不吃会觉得没想法,就是不知道该做什么,而只有边吃东西的时候,才知道该做什么。

看得出老总对我的变化还是比较在意的。以前,他不大关照我的工作,

也从不担心工作上我会拖拉。但自从看到我狠心的吃东西之后,他“路过”的时候也会“顺便”问一句:“小雨,昨天说的那份文件处理好了没有?我现在有时间,拿给我先看看吧。”幸好,每次我都能还算比较准时地就把事情处理掉,所以老总看上去笑容有所减少,但还不至于沉下心来。

不过,这样的状况持续了好几个礼拜之后,终于有一天,老总好像忍不下去了。开早会的时候,他说:“小雨,看你最近状态不是很好。一个办公室主任助理,怎么跟小孩子一样一天到晚在办公室吃零食呢?我想你是不是应该稍微有点节制?这样吧,你先到业务一部轮换岗吧。合适的时候你再回来。”

于是,我就被“贬到”了业务一部,一直到现在……

●口水

女孩子本来就喜欢吃零食,我觉得不是特别正式的场合——比如开会——吃点小零食也无可厚非。而且我个人感觉,有时候零食可以让一个人思路更加开阔,更加顺畅。我自己就喜欢边吃东西边写东西,这样的状态很放松,写出来的东西也就特别有感觉。我想,很多人都是这样的吧? 云云 自由撰稿人

我也喜欢吃零食,但是要说到上瘾,那倒没有。我办公室里也会放点话梅什么的。这些东西不占地方,闲下来的时候磨磨牙却很有效果。不过,我从来没有把薯片这一类东西带到办公室:一来这些东西体积比较大,吃的时候声音比较响,怕影响别人;二来,这些东西热量太高,多吃也无益。虽然说办公室并没有明确规定不能吃零食,但是如果因为吃零食影响别人,或者把办公室环境搞乱了,比如招引来“小强”什么的,就不好了。 肖鸿 广告文案

我不介意女孩子有时候在办公室扎堆堆零食,因为很多时候女孩子吃东西的时候会变得很可爱,而且女孩子吃零食本身也是一道风景。但是太疯狂就不好了。一开吃就停不了口,或者一吃就吃一大包,这就不是风景,而是“煞风景”了。再说,一个劲只知道吃的人,工作效率怎么样,就非常值得商榷了!

春风 IT营销

●专家发言

在该吃的时候吃该吃的

德鲁克职业咨询 王峻铭

无论在生产车间还是在现代豪华的办公室,“上班时间不准吃零食”都被写进了《员工行为规范》。即使是以“人性化”管理著称的知名跨国公司,也规定即便上班时要“吃东西”也得去指定的地方,比如公司内部的咖啡吧。

如果吃零食变成某种嗜好,忽视正餐,甚至在办公室也忍不住要不停地吃,就已经超出了正常的习惯或者情绪了。其更深层次的根源之一是对压力的应激反应——即压力释放或者情绪宣泄的心理反应。如果是这种情况,建议求助心理顾问或者营养顾问,尝试以积极的方式释放压力,以健康的饮食结构替代零食。

为健康与美丽的着想,也为自己的职业前途着想,我们应该学会驾驭自己的情绪,培养良好的现代职业习惯和良好的职业素养。就饮食而言,吃应该吃的,而不是吃你喜欢的;在该吃的时候吃,而不是在喜欢的时候吃。直到把应该的东西变成你喜欢的,那么你就会成为良好习惯的莫大受益者。

Who's NEXT?

