

『心灵午茶』自得其乐

坐在上海音乐厅的南厅，随着悠扬的乐曲，沐浴着一缕阳光，慢慢品一口咖啡……听说上海音乐厅推出了 10 元“音乐午茶”，眼前便浮现出这样一幅充满小资情调的优美场景。可一盘算，我们公司在浦东世纪公园附近，午休时间是一到一个半小时，无论采用何种交通工具，去上海音乐厅来回都要一小时有余，哪里还有时间和精力来享受这份“听上去很美好的午茶”？

在我看来，“音乐午茶”的本意，是让职场人士在午休时间获得片刻的放松和宁静。而要达到这一目的，不一定要拘泥于某一种特定的形式。拿我们办公室来说，各人的午休方式不同，但都自得其乐。

Cindy 的午休方式很传统：网上随意浏览一下新闻后就伏案小睡，看似有点落伍，但 Cindy 下午精神抖擞，工作状态极佳。

Mary 崇尚健康环保午休，每天中午换上运动鞋，沿着办公大楼散步两圈，透透新鲜空气。她也曾在办公室发展同伴，结果很多人陪伴了她两三次后都放弃了，只有 Mary，无论三九严寒还是三伏酷暑，天天坚持，用她的话说：“没有这三刻钟的散步，下午的时间没办法熬。”

Jessie 的午休时间永远贡献给团购网站，进口零食、化妆品，美容卡……银行卡上的数字天天在做减法，还一个劲儿地嚷着“划算”。

我们头儿的午休在公司是出了名的神秘：一到午餐时间，就到停车场往自己车里一钻，等下午上班时再回到办公室，多年来大家早已习以为常。谁都不知道他的午餐如何解决，在车里是听音乐、发呆还是打瞌睡。

新来的应届大学生 Steven 的午休有等于无，他总是以最快的速度结束午餐，然后马上回到电脑前继续未完成的工作。别人都在聊天上网吃零食，他则专心地修改表格、汇总数据。看到他这样，就想起刚参加工作时自己，也是主动放弃了午休来翻译文件、整理报告，不知什么时候起，觉得自己这样的做法有点可笑和做作，于是理直气壮地享受起了中午宝贵的时光。不知若干年后，Steven 是否还坚守着这种“最敬业的午休”。

如今，我最喜欢在午休时带上笔记本，跑到公司附近的“星巴克”，点一份小杯的卡布奇诺，文思也随着咖啡的泡沫活跃起来，在笔记本上涂涂写写：列列稿子的提纲，打打文章的草稿，倒不是故意装出“小资”模样，而是这样的午休形式，是一份真正属于我的“午茶”，令我神经松弛、身心愉悦。为了避免造成不合群的印象，隔三差五，我也会和几个死党一同去寻找美食，或在周边的小店淘淘样式新颖的衣服，但总觉得不如独自在“星巴克”消磨时间来得惬意。

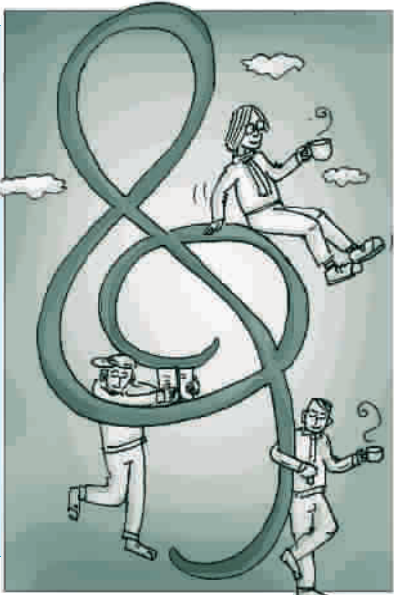
每个人都有他（她）的脾气。如何利用午休？与其匆匆赶赴上海音乐厅，追求一份“音乐午茶”，不如诚实地面对自我，定制一份专属于自己的“心灵午茶”。

“音乐午茶”，想想很美好

喝杯咖啡听听小曲儿，去音乐厅“午休”只需 10 元。新年伊始，上海音乐厅推出公益品牌项目——面向都市白领的小型沙龙活动“音乐午茶”，每天 12 时至 13 时在南厅上演（国定节假日除外），每场围绕一个特色主题，有“旅行音乐”“电影音乐”“冥想音乐”等。

你的午休时间怎么利用？10 元钱听一个小时的音乐会，既能在音乐厅的南厅享受午后的阳光，还有机会建立自己的音乐社交圈，想想都觉得很美好。心动？行动？你选择。

插图 镜任



不那么公益却很“沙龙”

新年伊始，听说上海音乐厅举办“音乐午茶”项目，了解后才知道，这个项目按其介绍有鲜明的特点：

一是公益性。一小时演奏票价才 10 元，还提供茶饮，确实有所值；二是午间休闲。插在中午工作间隙，以求听众释放工作压力。三是沙龙形式。不仅演出场地小、容纳听众少，受众也针对富于音乐品位的人文社交圈；四是业余性。由艺术院校专业学生或是青年艺术家业余演出。

这在上海是新事物。然而仔细想来，不禁要问：行得通吗？

“音乐午茶”的时间，定在 12 时到 13 时。但是上午刚下班不吃午饭就飞身赶到上海音乐厅，午后 1 时又飞身回到办公室，有几人能做到？所以，其听众只能是局限在一些自由作息的白领，而且还要上班地点就在上海音乐厅附近，否则赶不及。

至于作为“随时聆听音乐”释放压力的一种休闲，那就更不着边际了：依我的揣测，有幸去聆听“音乐午茶”演出的，只能是一些公司高管、艺术创作、艺校师生等弹性上班的人士——只有他们，才有时间和兴趣在中午去出席“音乐午茶”。这么狭小的受众范围，还谈得上多少公益性？

不过，人以类聚。若是把“音乐午茶”作为强化现场音乐体验的音乐沙龙，倒是一种好形式。

中午，不再酣睡

中部地区的小城，职场人早八晚六，午休时间两个半小时；大一点城市，午休时间三个多小时。父母那辈，家庭负担重，主妇一般会缝缝补补度午休，困了就势打下盹；而男人们则舒服许多，多数能上床睡个把小时。

到我们这一代，生活不再如此艰辛。譬如我，大学毕业回小城，宿舍跟办公楼一个院子，下班，笃悠悠下楼，转个弯，再上楼，顶多二分钟就到家。即便再买些菜，15 分钟绰绰有余。午间，消消停停做饭吃饭，闲闲时间至少 90 分钟。

以前，一般是开着电视，躺在沙发上，伴着“今日说法”进入梦乡。上班前 3 分钟被闹钟闹醒，抹把脸，再“噔噔噔”下楼，签到，慢悠悠上楼，直至端坐办公桌前，用黑屏显示器当镜子照，脸上睡痕尚在。

2006 年进入股市，午睡自然取消。一般会赶在开盘前开电脑，看 K 线上下，谁主沉浮。虽说一介

小股民看与不看，股市该咋样还咋样，但说归说做归做，困了乏了，趴着眯会，最多五分钟一定惊醒。

盯盘时，会点开网上音乐，听听经典老歌，织“围脖”，或是逛逛论坛，看帖回帖，但这些绝对与股票无关。

大姐 38 岁内退，在家买菜做饭兼陪读，午休也是手握闹钟浅睡。2008 年，大姐的儿子去了瑞典，她开始在网上递求职简历，在离家三站路外觅得私立医院化验一职。

大姐在武汉，上班是朝九晚五。中午在医院吃工作餐。化验室都是女性，吃完饭就四人一配对打“双升”。前几天过年和她切磋牌艺，我跟我媳一家，大姐跟小妹一家，不到一小时，她们打老 K，我们还在“5”字徘徊，嚷嚷老大龙年火旺，大姐回击：哼，我们赢的是技术、水平。

向往本地的『午茶』

倪剑（咨询师）

中午在单位食堂吃过饭，犯了困，很是无聊。单位已明确规定中午不让打牌；趴在桌上睡一觉吧，醒来怕是手也麻来脚也麻，只剩下难过的份了！不睡吧？又没事可做，除了上网还是上网，微博上看名人打嘴仗，狗咬狗一嘴毛，加上各自的粉丝在一旁起哄掐架，简直就是一团乱麻；下载个电影来看看，又怕声音会影响他人。这午间两小时不好熬啊！

听闻上海音乐厅推出公益品牌项目“音乐午茶”，面向都市白领，花 10 元钱就可以听一个小时的音乐，同时还有机会认识一些志同道合的人，可以建立起自己的社交圈，想想都心动。办公室里的美眉们一边感慨自己怎么没生活在上海，一边又在幻想这样的好事啥时候能够降临自己身边。想想也是，作为一个离上海不远的省会城市，南京的新生事物出现总是要比沪上慢半拍。不过上海既然已经有了，咱们这儿也是瞎子磨刀看见亮——总算是有了希望！有了希望就有了盼头！冬天都已经来了，春天还会远吗？

心急的美眉们，已经开始计算着怎样安排这样的“音乐午茶”：每天 10 元钱，就算天天去，一个月除了休息日，花费也才 220 元，这个单咱买得起！一边喝着茶一边听着曲儿，如果有帅哥前来搭讪，更是再好不过了——男女搭配，听曲儿不累，说不定能成就美好姻缘，去婚介中心花大把银子未必能有如此机缘啊。

新生事物既然已经出现了，总是令人期待。果真哪天我们身边的“音乐午茶”真的开张了，一定会爆棚吧，需求明显地摆在那儿呢！

欢迎来帖

出门旅游本是为了舒心，如果在旅途中“挨宰”就让人堵心了。三口人，三个普通菜，被宰四千元——最近，有关海南三亚天价宰客的报道沸沸扬扬。而厦门也爆出“天价菜单”事件，有游客向工商部门投诉，称大年初二在厦门旅游时，在一家大排档吃一顿饭 5 菜 1 汤竟然被要价 9560 元。

吃饭挨宰、购物被骗、打车拒载……旅游时，你曾遇到什么麻烦？在景点选择、食宿购物和维权方面，你有什么建议和心得？欢迎来本报《职场方圆》晒晒旅游挨宰经历。

（截稿时间：2 月 19 日上午 9 时）

来稿请发 E-mail：
zcfy@wxjt.com.cn
电话：52921231

自制“音乐午茶”

霍寿喜（公务员）

这段时间，我特别喜欢听汪峰的歌。《春天里》不错，但那首《北京，北京》似乎更好：“我在这里欢笑，我在这里哭泣；我在这里活着，也在这里死去。我在这里祈祷，我在这里迷惘；我在这里寻找，也在这里失去……”听着，听着，感觉汪峰这首歌就像是给自己写的似的——那么一种虽平凡但也起起伏伏的生存及精神状态，那么一种虽挫折也不断追求的人生价值取向，引发了我的共鸣。

这些清纯的曲子，似乎把我带到了学生时代；这些宛如天籁的声音，能驱走我与同事、与妻子之间的磕磕碰碰。

“哗啦啦下雨了，看见大家都在跑……”这也是一首台湾流行歌曲，曲调优美，歌词很具生活情趣。只可惜我是气象员，常常在下雨的时候，别人往家跑，我却要往雨里钻……时间久了，多少也有些厌倦。幸亏我的“音乐午茶”里有郑智化的《水手》MTV：“风雨中，这点痛算什么，擦干泪，不要怕，至少我们还有梦！”每逢感觉工作枯燥时，我就在午休时反复听这句歌词，并记住了郑智化演唱时紧握的拳头。

【下期预告】
微博“悄悄关注”