

心的温度最重要

大热天,烈日下,交警依然穿着制服在指挥交通,清洁工依然在清扫街道,建筑工依然……然而,办公室里居然有MM在发愁,“办公室温度只有21℃,我好冷啊,怎么办……”鲁迅假如在世,如果听到这样的感叹,恐怕又会愤怒出一篇传世杂文。

国家年年有宣传,办公楼空调应该设置在26℃,不知道为什么还有那么多公司置若罔闻。这样的企业,怎么会有社会责任感?如果作为一个小职员,你不敢向上司提醒节能减排问题,倒也罢了;如果还为太冷发愁,就回家问问你外婆或奶奶该怎么办?她们或许脑子反应已经有点慢了,甚至多少有点老年痴呆,但我相信听到这样的难题,她们都会担心你自己有些痴呆——冷?能有多冷,有冬天冷吗?既然冬天零下几度都冻不死你,空调21℃你会没办法应付?在办公室留件外套,冷了披上就是了。再冷,穿毛衣!

确实有人因为坐在空调通风口下,不留神得了肩周炎,主要责任显然不在空调。一个成年人应该懂得怎样照顾自己,以后多注意就是了。至于同一间房,有人冷得发抖,有人如果热得流汗,那多半是空调坏了,应该通知后勤人员检修一下通风情况。假如冷热极度不均实在无法解决,彼此换个位置就可以了。体弱的离空调远一些,怕热的换到通风口下。一般情况下,公司对于办公桌安放顺序并无特殊要求,你可以自行与同事商量,然后请示主管是否可行?也可以直接让主管协调。我以前做过几家公司,这方面问题解决得都不错。实际上,这是个非常简单的协调问题,如果这类小事都会成为烦恼,所在公司管理肯定存在问题。这并非危言耸听,当年日军官参观北洋水师,一摸积满灰尘的炮管,就知道这支舰队不堪一击,虽然其硬件是世界一流的。

撇开绿色环保和社会责任感问题,空调冷热不均这点事,会成为较普遍的职场话题,足见我们的企业虽然制度现代化了,可是许多软性管理方面很弱。空调太冷可以加衣,感觉热可以调整一下办公桌位置。可人心如果太冷了,同事之间关系太冷了,冰冻三尺非一日之寒,要调节也不是一日之功。

从自己做起,调节心的温度,这比什么都重要!

徐瑞娥
(杂志编辑)

欢迎来帖

坐也坐不住,睡也睡不好,无缘无故就想发脾气,一件小事就能引发一场“战争”……天气越来越热了,一些人的心情似乎也越来越糟。有调查显示,在炎热的夏季,约有10%的人会出现情绪、心境和行为的异常,容易情绪失控,频繁发生摩擦或争执等现象,这就是“情绪中暑”,20岁-40岁是“情绪中暑”高发人群。

“情绪中暑”者不仅影响个人生活,还容易将这种情绪转移到工作中,以过激方式释放,影响人际关系。高温闷热,你“情绪中暑”了吗?遇到着急上火的事,该如何妥善处理?欢迎来本报《职场方圆》关注“情绪中暑”。

(截稿时间:7月2日上午9时)

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

【下期预告】 劳务派遣

胖子怕热有办法

藏布夏尔 (记者)

每天,我们打开空调,即使将温度调到25℃,过一会儿,小美女过来,顺手将温度调到28℃。我们这些大老爷们,总不至于为了一个温度撕破脸皮吧。

起初,我的对策就是少穿衣服。问题是,一件薄薄的衬衣,一条薄得不能再薄的长裤,总不能再脱下去吧。比起小美女的露脐装、低腰裤,第一轮交手我处于下风。

更重要的是,小美女一般都是骨瘦,我却是胖子,胖子怕热啊。

惹不起,我们躲得起,尽量少在办公室里

在一间大办公室办公,有个问题很重要:室温怎么控制?室温由谁控制?

办公室总有一群小美女,平时穿得又少,室温降得太多,空调的冷风吹到裸露的膝盖上,时间一长受不了。

我们这些大老爷们,以胖子居多。武汉的天气就热,从外面一进来,就希望让冷气冻冻自己。即使坐在办公室,也是希望温度再降几度。椅子上面放着一件春装,午休的时候,可以用春装盖住肚皮。

矛盾出现了。

办公室空调“众口”怎么调?

“天热了,办公室空调开始送冷气了,温度只有21℃,我好冷啊,怎么办……”近日,有网友发帖抱怨自己的办公环境太冷,很多白领回帖表示自己也有同样的遭遇。

由于性别、体质和所在位置的区别,同一间办公室里,有人怕热,有人喜温。同样温度的冷气下,坐在出风口附近的人会觉得冷,而坐在离出风口远的人又整天喊热。

办公室里空调该开多少度? 温度问题,会不会引起同事间的争执? 如果觉得太冷或太热,你会怎么办?

“女人要热养”

月方 (校医)

好像养生经里说过:“女人要热养”,意思热一点没关系。而“凉”对女人的经脉等方方面面都是有伤害的。这话我信,因为有一年夏天我学驾驶,桑拿天在室外“烤”,人烤得乌黑,但我的颈椎病竟然不治而愈。可见适当的高温对人体绝对有好处,要不那些汗蒸馆生意怎么那么兴旺呢。

但是,夏天回到室内(尤其办公室内),就没有那么多汗可出了。不光不出汗,有时候全身汗毛都被空调吹得竖起来。所以,夏天,我从来不买那种薄薄的清凉衫,衣服的面料要么棉质、要么亚麻,总之要厚一点,最好胸前背后再来些“假口袋”之类的点缀、最好还要有衣领(护颈椎啊)……可是,哪有那么多合乎要求的夏衣哦,大围巾也是一个解决办法,实在吃不消了就披一披。这样的披挂,看起来有点怪腔怪调,常常让外来人员眼露诧异——管他呢,健康第一。还有姐妹带衬衫、带风衣,还有人带冬天的围脖……招数不一,保暖就行。

我很希望办公室空调开28℃,但却有男同事恨不得开到18℃。于是我们女性一起抗议:“痛经你知道吗?胃寒你懂吧?手脚冰凉你老婆也时常发生

人走衣留

花晖 (教师)

日复一日,公司内自带寒衣渐成风潮,员工几近人手一件,体质较虚者更是羽绒上身。令人感动的是,但凡有人辞职,却会将寒衣留下。或许是嫌穿穿的时日已多,却久而未洗,再也懒得带回家去。

人走衣留,俨然成了公司一大美德传统。

有时,遥遥相见某件蓝色斜纹的棉衣,我们几位元老就会追忆:“还记得那些年前的王彼得吗?”而那件连帽羽绒衫又会引起诸如“再也碰不到似曾查理那般好的摄影师了!”的感慨。

衣是人非,不胜思怀。但问题是:衣服这样循环往复地穿下去,难免领部、袖口泛起油光。经之数年,委实穿无可穿,唯有送入储藏室,做包裹杂物、垫高箱底之用。随之消失的,还有我们与衣物主人昔日并肩作战的回忆。

离港来沪之后,网上遇见企划部的许迈克,称我的格子棉衣已被新来的制片人继承了,且非常之合身!欣慰之余,只望那位新主人好好珍惜,偶尔能用衣领争之类的刷洗一下。

初到香港工作,进驻的是全封闭的智能大楼。春夏秋冬,强劲的中央冷气源源不绝,搞得办公室活似冻肉仓库,冷得人头皮发麻头颈僵硬。放工后走出密室,手表内盘必然凝结起水珠。

一路跑跑跳跳,出点小汗,欲将周身的寒气逼出。甫入地铁站,却再次被超寒流瞬间包围。

很快,就患上了顽固的香港鼻炎。

几个星期后,实在忍受不了。请物业调高温度,却被告知“冷气由中央统一调控,不可分室微调。你且看,那外间靠玻璃幕墙的行政部同事,就算隔着窗帘,也被外头烈日蒸得鼻尖渗汗哩!”我唯有叹一句:“这智能大楼智能在哪里啊?”

隔日,捎了件棉衣上班,这才有了些暖意。出得外间,便除下搭在椅背上。于是乎,人则穿出则褪,倒也化被动为主动。

谁知那日开会归来,棉衣竟不翼而飞。兜了一圈,却在隔壁网络部的同事身上觅得,见到我人家赶紧完璧归赵,称明日必要以我为榜样,自带御寒衣物。

胖子怕热有办法

藏布夏尔 (记者)

每天,我们打开空调,即使将温度调到25℃,过一会儿,小美女过来,顺手将温度调到28℃。我们这些大老爷们,总不至于为了一个温度撕破脸皮吧。

起初,我的对策就是少穿衣服。问题是,一件薄薄的衬衣,一条薄得不能再薄的长裤,总不能再脱下去吧。比起小美女的露脐装、低腰裤,第一轮交手我处于下风。

更重要的是,小美女一般都是骨瘦,我却是胖子,胖子怕热啊。

惹不起,我们躲得起,尽量少在办公室里

办公室空调“众口”怎么调?

“天热了,办公室空调开始送冷气了,温度只有21℃,我好冷啊,怎么办……”近日,有网友发帖抱怨自己的办公环境太冷,很多白领回帖表示自己也有同样的遭遇。

由于性别、体质和所在位置的区别,同一间办公室里,有人怕热,有人喜温。同样温度的冷气下,坐在出风口附近的人会觉得冷,而坐在离出风口远的人又整天喊热。

办公室里空调该开多少度? 温度问题,会不会引起同事间的争执? 如果觉得太冷或太热,你会怎么办?

“女人要热养”

月方 (校医)

好像养生经里说过:“女人要热养”,意思热一点没关系。而“凉”对女人的经脉等方方面面都是有伤害的。这话我信,因为有一年夏天我学驾驶,桑拿天在室外“烤”,人烤得乌黑,但我的颈椎病竟然不治而愈。可见适当的高温对人体绝对有好处,要不那些汗蒸馆生意怎么那么兴旺呢。

但是,夏天回到室内(尤其办公室内),就没有那么多汗可出了。不光不出汗,有时候全身汗毛都被空调吹得竖起来。所以,夏天,我从来不买那种薄薄的清凉衫,衣服的面料要么棉质、要么亚麻,总之要厚一点,最好胸前背后再来些“假口袋”之类的点缀、最好还要有衣领(护颈椎啊)……可是,哪有那么多合乎要求的夏衣哦,大围巾也是一个解决办法,实在吃不消了就披一披。这样的披挂,看起来有点怪腔怪调,常常让外来人员眼露诧异——管他呢,健康第一。还有姐妹带衬衫、带风衣,还有人带冬天的围脖……招数不一,保暖就行。

我很希望办公室空调开28℃,但却有男同事恨不得开到18℃。于是我们女性一起抗议:“痛经你知道吗?胃寒你懂吧?手脚冰凉你老婆也时常发生

人走衣留

花晖 (教师)

日复一日,公司内自带寒衣渐成风潮,员工几近人手一件,体质较虚者更是羽绒上身。令人感动的是,但凡有人辞职,却会将寒衣留下。或许是嫌穿穿的时日已多,却久而未洗,再也懒得带回家去。

人走衣留,俨然成了公司一大美德传统。

有时,遥遥相见某件蓝色斜纹的棉衣,我们几位元老就会追忆:“还记得那些年前的王彼得吗?”而那件连帽羽绒衫又会引起诸如“再也碰不到似曾查理那般好的摄影师了!”的感慨。

衣是人非,不胜思怀。但问题是:衣服这样循环往复地穿下去,难免领部、袖口泛起油光。经之数年,委实穿无可穿,唯有送入储藏室,做包裹杂物、垫高箱底之用。随之消失的,还有我们与衣物主人昔日并肩作战的回忆。

离港来沪之后,网上遇见企划部的许迈克,称我的格子棉衣已被新来的制片人继承了,且非常之合身!欣慰之余,只望那位新主人好好珍惜,偶尔能用衣领争之类的刷洗一下。

职场方圆

时间一长,主管问我:“为啥长期见不到你的面?”

我总不能说,办公室的室温太高,让人无法呆吧。

最后,我只得乖乖地坐回去。

那一日,朋友告诉我:“你就不会买一台小电扇,超市里面有,29元一台。”

一句话点醒梦中人。

第二天,我将小电扇插在电脑上面,轻风吹在脸上,挺舒服的。

望着那些坐在办公室里,汗流浹背、咬牙切齿的胖子们,我忍不住说了一句:“你就不会买一台小电扇吗?”

办公室空调“众口”怎么调?

“天热了,办公室空调开始送冷气了,温度只有21℃,我好冷啊,怎么办……”近日,有网友发帖抱怨自己的办公环境太冷,很多白领回帖表示自己也有同样的遭遇。

由于性别、体质和所在位置的区别,同一间办公室里,有人怕热,有人喜温。同样温度的冷气下,坐在出风口附近的人会觉得冷,而坐在离出风口远的人又整天喊热。

办公室里空调该开多少度? 温度问题,会不会引起同事间的争执? 如果觉得太冷或太热,你会怎么办?

顾全大局

哈皮 (策划)

昨晚吃饭,一个小包房,四个人,一台挂壁式1匹空调。坐在空调下的人热煞,坐在空调对面的人冷煞。

仅仅四个人,尚且有众口难调的问题,更何况是有十几个人甚至几十号人的大办公室。每到夏季,空调成了许多人的心病。

“冷冷冷!”大多数人一进办公室就会不由自主地打一个喷嚏,一些衣着单薄的女士就会嚷嚷着甚至直接走上前去把空调关掉。可是,充斥着一个个格子间的大开间办公室连个窗户也无,空调一关岂不闷坏人。

其实,很多人太粗心,只知开、关,浑然不知还有另一种方法,就是调节温度。家里空调的温度能调节设置,办公室的中央空调为何不能调?如果看见有人想粗暴地关闭空调,我一般会晓之以理:“你看,现在设置的温度是25℃,风力是强风,不冷反而怪了。但如果调节到26℃、低风,应该就不会冷了呀。”

可惜,有人能接受,有人还是嫌不如关闭空调来得立竿见影。遇到这种情况我也无可奈何。只好安慰自己,还好自己是个不怕热的瘦子,还能穿无袖连衣裙。就可怜那些穿衬衫、长裤的男性“胖纸”们了,可不像蒸桑拿一样?

做人不能太自私,在办公室里更得顾全大局。

所以,首先要把空调设置在一个比较合理的问题,比如市政府推荐的节能温度——26℃。不能因为自己忽略了调节温度,就骂空调的坏话,让这台智能机器为人的愚蠢背上冤枉包袱。

然后,大家各自想办法,克服困难:嫌热的,放一台USB接口迷你风扇在办公桌上;嫌冷的,可以备一条披肩,腿盖盖腿,肩盖盖肩,保暖又漂亮。毕竟,办公室不是自家,得兼顾大伙儿的温度。

本版整理 施淑洪

