

工

作纪实

消除「班味」

●沈贵芳



■资料配图

办公室新来的小刘是个00后。她刚入职时,正赶上办公室内部人员调整,暂时没能安排固定工位。小刘每天都要问一问工位的消息,还说,她一直盼着布置自己的工位,好去除“班味”。

都说三岁一代沟,小刘免不了帮我科普一下这个网络热梗。原来,“班味”是形容职场人身上独有的疲惫气质。小刘乐呵呵地打开背包,为我展示她准备放在工位上的东西:古诗词台历、多肉盆栽、喝奶茶积累下来的玩具鸭子……我哭笑不得,这些就能去除“班味”?我一向坚持极简主义,办公桌上只有一台电脑、一个水杯和近期的工作材料。对于小刘去“班味”的理

论,自然是不以为然。

过了几天,小刘终于有了属于自己的工位。看着她办公桌上形形色色的摆件,我本想提醒她收敛一些,免得有“摸鱼”之嫌,可她每项工作任务都完成得很好,工作效率高,也没有出过差错。偶尔闲下来,她就摆弄起办公桌上的盆栽,抄一抄日历上的古诗词,那种青春和朝气,倒是像极了蓬勃生长的多肉。如此,我也不好多说什么。

我真正领教小刘去“班味”的魔力,是在一次加班的时候。前段时间,上级单位新建了一个系统,要求各单位录入相关数据,时间特别紧急。我是这项业务的负责人,只好无奈做好加班加点的准备。一天中午,我在办公桌前埋头苦录数据,小刘神秘兮兮地进门,敲了敲我的办公桌,说要送我一盆东西。我抬头一看,竟是一把姜花!这是我最爱的花,风轻轻一吹,白色精灵就迎风飞展,香气飘飘。

小刘找来一个长玻璃杯,把姜花插好,放在我的办公桌上。她又自顾自地打开电脑音响,问我:“芳姐,是不是录到眼花了?你现在就是一身的‘班味’呀!”她笑嘻嘻地点开李健的歌单,说:“我这台电脑的音响不错,你停下来‘摸摸鱼’吧,听听‘男神’的歌,闻闻花香,效率也会提高的!”

于是,接下来几个中午,我都沉浸在音乐和花香中工作,竟然不知不觉提前完成了任务。小刘十分满意我去除“班味”的成果,又讲了好多相关的心得。她说,以前她所在的公司,工作特别饱和,每天早上同事

们一碰面,都是一样疲惫的脸色、空洞的眼神。她读过心理学,心念一动,就跟公司工会建议,设置一处“班味消除区”,每天给员工们两首歌的时间,在这个区域里放松身心,听听歌,吃零食,聊聊八卦,甚至是发呆……工会还真的采纳了这个小姑娘的建议。神奇的是,原本一上班就如一潭死水的同事,竟然因为这个“班味消除区”,重新燃起了激情和活力。甚至,有些平时不熟悉的同事在“班味消除区”发现了共同的兴趣爱好,成了志同道合的朋友。

我突然想到,其实古往今来,大家都是有“班味”的。宋朝苏东坡就感叹“长恨此身非我有,何时忘却营营”,元朝蒲道源曾吐槽“俗务相仍何日了,纷纷百绪千头”……而他们摆脱“班味”的方式,颇有松弛感,又不失风雅,比如澄心静坐,听琴玩鹤。

而说到底,摆脱“班味”的方式有千万种,但只要坚持一点,就能“殊途同归”了。那就是,找好工作和生活的平衡点,时刻保有一颗热爱生活的心啊!

东园文学奖

(征文作品选登)

扫码查看
征稿启事

成

长感悟

心向璀璨

●朱泽初

长日将尽,都市的喧嚣在夜幕中褪去,我怀着一颗既忐忑又期待的心,踏入了一场为视障读者特设的口述电影观影活动。作为一名写作者,我深知文字的力量,却从未真正体验过在视觉受限的情况下,如何通过其他感官去感知和解读这个世界的艺术之美。

报告厅内,灯光柔和,空气中弥漫着一种令人心安的宁静。视障朋友们或手持导盲杖,或由志愿者搀扶、亲友陪伴,纷纷落座。他们的脸上,有的写满了对未知的好奇,有的则流露出淡淡的喜悦。

随着照明的熄灭,第一排台灯的一小片光亮下,口述员目光紧锁着笔记本电脑,他用余光关注银幕上的叙事,手中郑重地握着口述稿。随着演员们在画面中逐个登场,他对照着口述稿,在音乐与台词的空白讲述着场景的变幻:“机场跑道上,一望无际的沙尘暴云团奔涌而来,仿佛快要吞噬一架战机……机舱内,飞行员沉稳操纵着,这是一架歼-10战机,面对着沙尘暴的大风使出了一招侧风降落,最后准确平稳地降落在跑道中线上……”

屏幕上跳跃的光影对于我们多数人

来讲,清晰可感,是故事的载体,是情感的桥梁。可是,对于这里的观众而言,光影却化作了一种“魔法”。我紧闭双眼,试着跟上口述员的节奏,用耳朵“看”电影。刚开始,一切都显得模糊、嘈杂:语速太快了,台词太多了,背景音乐太吵了……我如同置身于一片漆黑的混沌里。然而,随着剧情的推进,声音慢慢在脑海中成形,构建出一幅幅生动的场景。欢喜、哭泣、焦虑、释然……情绪这般真实,似乎我也步入故事之中,与人物共同经历着悲喜交织的瞬间。

对于口述员来说,两个多小时不间断讲述着实辛苦。他娓娓道来,时而激情似火,时而深沉如水,口中的字句、停顿、节奏,每一处细节的描绘,每一次情感的转折,都经过他的耐心雕琢,让听众如临其境,与角色同呼吸、共命运。他是沉默世界的解说者,用声音驱散黑暗,让视觉障碍者也能畅享电影带来的感动与乐趣。在我看来,这项温暖的工作不单是一种艺术的“再创造”,更是一种社会责任的担当,洋溢着柔情与灵性。

活动结束,灯光重新亮起,我看清了视障朋友们脸上的笑容,那是一种由内

而外散发出的满足与幸福。“好真实啊,是想飞的心情!”小朋友认真地分享着,他慢慢抚摸飞机道具模型,努力记录每一道纹路,小小的满足令人难忘。

纵身处暗夜之中,然心向璀璨。视障朋友们不能目睹银幕上的绚丽,但他们以更为丰富细腻的心灵,尽力捕捉潜藏在光影背后的一切:他们用心去品味每一个音符的跳跃,用想象去填充每一幅画面的色彩,用情感去体验每一位角色的人生。

走出大厅,夜色依旧温柔。这次体验不仅让我学会用另一种视角去看待世界,更让我重新看清了自己的写作。我常常通过具象化的文字去描绘世间万物的美好与残酷,去讲述人与人之间的爱恨纠葛。其实,艺术应该拥有更加包容与多元的形式,心灵的沟通与情感的传递更加可贵。口述电影的魅力在于它构建了一个有着无限可能的想象空间,让听众在“听述”的过程中感受艺术魅力、人文关怀和社会温暖。

在光影交织的边缘,我知晓了色彩之外的斑斓——那是一种用心去感受、用爱去传递的美,照亮了每一个渴求光明的心灵。

诗

人心语

异木棉花开

●黄师

在时光的浅滩,你亭亭玉立
异木棉花,如梦幻之羽

树干是岁月雕琢的丰碑
承载着生命的厚重与深邃
枝丫向天空伸展,似在祈愿
每一寸空间都被花影填满

你的花瓣,是粉白的画卷
细腻笔触绘出浪漫诗篇
粉如晨曦亲吻云霞的羞赧
白若月光洒在雪巅的纯然
花蕊是璀璨的星,镶嵌其间
点亮了冬日荒芜的眼帘

微风轻吻,你轻舞飞扬
花雨纷纷,似天使的乐章
街道因你变成迷人的画廊
城市在你的怀抱中闪着光

你是冬日的精灵,热情奔放
舒展生命的辉煌
你是大自然的情歌,婉转悠扬
音符在空气中跳跃,流淌
每一个节拍,都是对美的守望