

“零食外交” 帮她摆脱职场困境

□记者 罗湘波

零食,对办公室白领而言不仅仅是饿了、馋了才需要,有时候还可用于缓解工作压力呢。对在宁波南部商务区上班的小钟而言,零食还是帮她融洽同事关系,进行职场交际的润滑剂。

虽然,“零食外交”在办公室往往能收到蛮好的效果,但是职场专家提醒,白领一定要清楚公司制度和上司有没有明文反对办公室吃零食的行为,避免犯规而影响工作。



CFP供图

分享零食摆脱职场困境

小钟,今年进了宁波南部商务区一家公司上班。公司主要业务是文化、印刷等,一个大办公室里十几个人基本都是女的。

在办公室话题圈,小钟和几个应届生、年轻点的是一个圈子,空闲下来讲得最多的是电影、美食、衣服;30多到40岁的又是另外一个圈子,讲的基本上是育儿、房子、股票。小钟和年纪大的同事没什么话讲,格子间一米高的挡板有时候越过去说话都是一种尴尬。

让小钟没想到的是,职场关系的破冰来源于零食。两周前的一个早上,小钟正拉开抽屉翻零食吃。坐她后面的一个大姐凑过来问:“有饼干吗?早

上没吃早饭,有点胃痛。”小钟直接给了大姐一包饼干,还把自己的一盒酸奶给了她。大姐接过饼干和酸奶,说了声谢谢,回到自己办公桌上去了。

没几分钟,小钟QQ弹出好友请求,备注正是那位大姐。大姐说自己早上急着送小孩上兴趣班没吃早饭,是再次来谢谢小钟的,言语间多了份亲切。

那天以后,小钟将原本锁在抽屉的零食常主动分给同事们,大家接受点小零食,说声谢谢,不知不觉地就熟悉起来。现在,小钟说自己想要些公司以往客户材料,同事们能提供的都会给予帮助,而不是以前常遇到“不知道、不清楚”。

多数公司对吃零食较宽容

办公室里分享零食,已经成为不少白领和同事交流的一种方式。

据记者调查,饼干、水果、巧克力、牛肉干等是白领抽屉里最常见的零食,女性白领对吃零食的免疫力非常低。

在一些单位,分享零食甚至成为一种“潜规则”,部门里谁出去旅游了,通常会带点当地小零食过来,这花不了多少钱却让同事觉得贴心又开心。

办公室里应不应该吃零食?会不会显得上班

不专心?在受访的10名白领中,几乎都在上班时间吃过零食,也有将零食互相分享的经历。“零食能充饥”、“零食能缓解工作紧张情绪”成为白领吃零食的理由。

尽管零食看上去和工作冲突,但很多公司对此比较宽容,宁波老外滩一家公司甚至专门设置茶歇间让员工吃零食。一项对“公司领导对于员工吃零食的态度”调查显示,71.4%的领导视情况而定,19%的领导鼓励员工吃零食,甚至和员工分享。仅4.8%的领导禁止员工在办公室吃零食。

零食外交忌犯公司规章

虽然零食外交对融洽人际关系往往行之有效,但上班族需要注意了解公司规章制度和上司看法。

一名姓方的制造业人力资源经理说:“就我所知,宁波很多实行5S甚至6S管理体系的公司,在规章制度里是明确禁止在办公室、生产车间吃零食的,有的公司甚至还有相应的处罚措施。”

宁波护卫生涯机构的职业规划师祝玉峰认为,办公室零食交际实质是中国饮食文化在现代交际中的一种延伸,本质意义在于互动交流,了解对方,交换意见等,零食客观上也能成为办公室交际的润滑剂。对于办公室的脑力劳动者而言,工作间隙必要的食物饮品补充,在缓解工作压力的同时,也能起到提高工作效率的作用。

当然,在職場环境中,要注意食用的时间和地点,通常在不影响工作的前提下,必要时也可与管理者打个招呼,选择如茶水间、吸烟室、会议室等地方,并且在食用结束后注意环境的整理、清扫,保持良好的职业素质。

一城一世界 华侨城的中国梦

OCT 华侨城·宁波

1985年,华侨城秉承着“在花园里建设城市”的理念,从深圳湾一片滩涂起步,一路踏歌前行,逐渐繁华了18座城市,成为出色的城市综合体运营商。

一城一世界,华侨城终于来了,为拥有七千年历史文化的宁波而来,继续用创想文化在宁波创造新中心,为宁波未来带来更优质的生活……

29年 18城的优质生活

进入新世纪之初,华侨城开始把优质生活创想家的理想种子洒向全国18座城市,深圳东部和北京首先成为华侨城全国扩张的第一站,长三角的上海、泰州、西部的成都、昆明和西安,直到华中武汉,华北天津等等第一轮扩张大获成功。而宁波、重庆、佛山等城市也成为华侨城第二轮全国扩张的主要目的地。华侨城,在对“优质生活”持续不懈的追求之下,让全国东南西北中18座城市散发着不一样的生活气息……



华侨城东南西北中城市布局

- 1989 锦绣中华民俗村 中国第一座微缩景观主题公园
- 1994 深圳世界之窗 打开世界优秀文化的窗口
- 1998 深圳欢乐谷 国内首创参与体验式新一代主题公园
- 2005 北京欢乐谷 欢乐谷首度异地复制 启动连锁之路
- 2007 东部华侨城 华侨城生态旅游创新之作
- 2009 成都欢乐谷 大西南中央欢乐区
- 2009 上海欢乐谷 国内规模最大,景色最美,科技含量最高的欢乐谷
- 2010 泰州华侨城 国内第一座湿地温泉旅游度假区
- 2011 深圳欢乐海岸 全开放型都市娱乐目的地
- 2012 武汉欢乐谷 欢乐谷进军华中 中国第一连锁主题公园 东西南北中布局成形
- 2013 天津欢乐谷 国内首创大型室内室外、水路双栖主题公园
- 2013 云南华侨城 国内更先进的设计型温泉主题公园
- 2013 宁波华侨城 华侨城第四代旅游商业升级产品 打造长三角文旅标杆

宁波 又一座追梦之城

如今,华侨城带着29年的厚积,以欢乐海岸和四明山谷这两大逾百亿的项目筑梦宁波,将这座城市带进大文化旅游的梦想时代。

欢乐海岸位于宁波市鄞州区,鄞县大道以北奉化江东岸,是宁波最大的270°江湾半岛,未来将建成长三角首个开放式的都市文化主题乐园,“城市会客厅”。四明山谷项目位于宁波西部的四明山休闲旅游度假区,属于鄞州西部重要的卫星城镇姜山镇,华侨城将以运动、休闲、养生等主题文化为核心元素,将这里打造成为“长三角最佳山地休闲度假目的地”。

未来宁波华侨城,将建设成为国际一流的都市休闲生活目的地、光彩夺目的城市名片!

I Love OCT
爱宁波
华侨城



宁波华侨城官方微信

华侨城全城派礼,关注官方微信回复“红包”,领取「滴滴打车」红包

全国华侨城休闲游同步启动,欢乐谷、水公园免费畅游,一起走吧!