



编者按:

所谓情绪价值,是指情绪所带来的正面或负面的影响和价值。此前风靡一时的办公室水培芭蕉,其谐音梗“禁止蕉绿”有战胜焦虑、远离压力的积极暗示,是年轻人给自己提供的情绪价值。日常交往中,在你困难时给予关心、快乐时共享喜悦、付出时表达感激的那些人,无疑是情绪价值的传递者。正是这些真挚的互动,才让彼此的关系更加和谐融洽,生活更加多彩。

# 情绪价值

## 隔空陪伴

□ 刘士帅

我和鹏是校友,但在学校时彼此并不认识。通过校园招聘,我俩入职了同一家公司,同时参加岗前培训,培训结束后被分配到公司下属的两家单位从事相同的工作。

我和鹏都是新人,走上工作岗位后,我们经常交流,取长补短。可时间久了,我毛躁的个性开始显现,工作容易懈怠,还经常出现负面情绪。特别是有段时间,上级安排了一个任务,每天都要加班加点,为此我不胜其烦。

我给鹏打电话抱怨,鹏也喊烦、喊累,但情绪始终稳定,还不时安慰我:“老话说得好,‘人怕活儿,活儿怕干’,咱俩辛苦一个月,把公司安排的任务干漂亮了,没准季度考评还能拿优秀呢。”鹏的淡定像一针镇静剂,平息了我的烦躁情绪。他说不无道理,工作哪有容易的,即便没有这项工作,也会有其他任务。

在鹏的鼓励下,我们相约每天一起加班,经常早来晚走。公司其他人没来上班,我们已经开始工作。下班后,其他人都走光了,我俩还在整理资料。因为有鹏隔空陪伴,我的工作效率提高不少。每当内心烦躁时,我就给鹏打电话,他如兄长般安慰和鼓励,总会让我烦躁的内心重新回归平静。鹏干活比我投入,工作进度自然比我快,有时我会故意让他等一等。鹏表面上答应得挺好,但我知道他根本闲不住。果不其然,他比我提早一天完成工作。可即便如此,他知道我在加班,仍主动留在单位陪我,虽然是隔空相伴,却让我觉得暖意融融。

在鹏的陪伴下,历经一个月奋战,我们如期完成了上级安排的任务。公司季度表彰大会上,我们的优秀表现不仅受到上级部门的表扬,还双双拿到了奖励。从那以后,我和鹏的关系突飞猛进,但凡有任何工作,都会一起安排、筹划。

身处不同城市,这份隔空的友情更显珍贵。一晃,时间过去十几年。这些年来,我和鹏相伴前行,不仅多次受到公司表扬,还成了无话不谈的好哥们。

就在前几天,我和鹏双双升职。在电话里,我对他一直以来的陪伴心生感激。他笑着说:“从今往后,咱俩还要相互陪伴,撸起袖子加油干!”

## 开心果

□ 尘世淡香

办公室有个美女,我们见面都不喊她的名字,而是叫“开心果”,她也欣然接受这个绰号,每次喊她,都是回应长长的一声“哎——”,声音响亮又悦耳,让人如沐春风。当然,因为她长得漂亮,有时大家也会喊她“大美女”,她倒是谦虚起来:“我哪美,过奖啦,过奖啦。”

“开心果”很勤快,每天都是早早来到办公室,今天用枸杞、红枣给大家烧美容水,明天用山楂给大家煮润喉茶,或者泡上一壶菊花茶给大家清凉解暑。我们恨不得她是自家的儿媳妇,可是,人家名花有主,而且是个帅气又多金的公子哥,只能想想罢了。

办公室工作多而繁杂,长时间埋头苦干难免让人心烦,特别是辛辛苦苦做的材料被打回重新做时,真是叫天天不应,叫地地不灵。长叹之时,“开心果”会主动跑过来,笑眯眯地说:“姐,有什么难事?我能帮帮你吗?”这个时候,即使她帮不上什么忙,心情也会好很多。

“开心果”还会做美食,馒头、饺子、蛋糕,都是她的拿手活,每次做了好吃的都会拿到办公室给我们品尝,我们吃得开心,她做得也开心。我有些奇怪,这姑娘年纪轻轻的,怎么那么能干?后来聊天才得知,她是家里的大姐,还有两个妹妹,从小父母忙着温食,没有过多的时间顾家,小小年纪的她就是父母的得力助手。

作为职业女性兼家庭主妇,我最讨厌的家务就是洗碗,每次餐后面对一堆油腻腻的锅碗瓢盆,感觉生无可恋。“开心果”听我说后,直接笑出八颗牙齿:“姐为什么不买洗碗机,解放自己的双手?”其实,我想过买洗碗机,可听说洗得不干净,所以作罢。“开心果”说:“我从小就要洗全家的碗,也不想洗,工作领到工资第一件事就是买洗碗机,干净得很。”听了她的话,我马上在网上下单,用了之后果然不错,心里哪个美呀!

## 爱的温暖传递

□ 甘武进

师范毕业后,阿华到广东东莞一所民办学校任教,凭借自己的专业能力和努力,很快得到学校认可。然而,阿华性格内向,不太善于与人交流,高强度的工作压力和复杂的人际关系让他感到身心俱疲,内心充满焦虑和迷茫。

重阳节,学校团委组织志愿服务活动,去养老院陪伴老人。在那里,阿华遇到了林伯。八十多岁的林伯,孩子因各种原因先后离世,他的内心充满孤独与寂寞。阿华主动陪他聊天、散步、晒太阳,林伯给阿华讲述自己年轻时的故事,那些充满酸甜苦辣的回忆,让阿华感受到生活的多彩,两人因此建立了深厚的感情。

双休日或节假日,阿华去看望林伯都会带一些小礼物,或买些适合老年人吃的水果、糕点。而林伯也总是早早坐在门口等待。在与林伯的相处中,阿华感受到从未有过的宁静和温暖。原来,给予他人关爱和陪伴,能给自己带来如此大的满足感和快乐。

阿华尝试着改变自己,不再仅仅专注于

完成教学工作,而是更加注重与同事、学生间的交流沟通。当同事遇到困难时,他主动伸出援手;当学生学习压力大时,他想办法让学生放松。渐渐地,阿华发现大家对他的态度发生很大转变,同事不再把他当成只知道工作的“机器”,学生不再把他当成刻板的“老学究”,而是成为一个有温度的伙伴与朋友。

有一次,阿华所在的教研组要制作一篇教学设计参加比赛,学校十分重视,要求必须拿到省级奖项。阿华和同事加班加点,当大家遇到困难情绪低落时,阿华及时鼓励大家,并分享自己在养老院的经历,鼓励团队成员振作起来,团结一心克服困难。最终,教学设计先后获得市级一等奖、省级二等奖。

现在,阿华已经是学校的教研处主任,他深知,这一切改变源于学会给予他人情绪价值,让身边的人感受到温暖和力量。而林伯也因为阿华的陪伴,度过了一个幸福的晚年,在生命的最后一刻,他握着阿华的手,眼中满是感激和不舍。

## 母亲的茶

□ 杨明庆

茶是她的最佳伴侣。即便日子琐碎且繁忙,有茶置于案头,也能增添几分宁静与惬意。

母亲本偏爱淡茶,但儿时家中姊妹多,家境艰难,她常在深夜加班做手工以贴补家用。我们常常半夜从睡梦中醒来,看到母亲还在昏黄的灯光下忙碌着,那一杯杯浓茶,陪伴她熬过无数个疲惫的夜晚。

记得年幼时,母亲常用的盛茶器具是一个白色的搪瓷杯,那是她荣获“优秀教师”的奖品,陪伴了她许多年。儿时的我们觉得茶的味道苦涩难咽,但对母亲的搪瓷杯倍感亲切。寒冷的冬日里,母亲让我们用它暖手,我们紧紧地捧

着,甚至用脸蛋碰触杯盖,只为贪恋那一丝温暖。有时,我们还会偷偷喝上一口杯中的茶,然后被苦得直吐舌头,母亲看到就会笑着摇摇头。

如今,母亲年事渐高,对红茶和花草茶更为钟情,只因它们有益健康。于母亲而言,喝茶不仅是一种生活方式,更能使人平心静气、修身养性。她时常叮嘱我们远离烟酒,以茶代之。

在外闯荡的日子,难免心浮气躁。每当焦躁不安,心烦闷之时,母亲的那杯茶便会在脑海中浮现。母亲的茶,为我们带来了积极的情绪价值,它是疲惫时的抚慰,是烦躁时的安宁,更是迷茫时的指引。

## 热情的孙姐

□ 李凤高

由于单位机构改革,各部门重新调整安排,我有了新的同事和新的办公室。搬东西那天,我刚把桌子摆放好,正忙着整理文件资料,新领导孙姐乐乐呵呵地端过来一盆灯笼花,当时我也没细看,只说了声“谢谢”。孙姐说:“别客气,咱们是同事了,以后有啥事跟姐说。”一句话,让我心里暖暖的。

第二天一早上班,我向窗台望去,发现那是一盆很美的灯笼花。我仔细打量着它,花儿主干粗壮,花枝下缀满了深红色的灯笼花和桃红色的花苞,十分惹人喜爱。一开始,我担心

养不好,怕枉费了原主人的心血。孙姐笑了笑,轻松地告诉我:“灯笼花非常好养,它喜欢潮湿,所以最好每天给它浇一点水。”于是,我天天浇水,过了一段日子,花还是水灵灵的,确实好伺候。

当我伏案绘图、行文之时,疲惫中,偶尔抬头就能看见那鲜嫩的绿叶和串串灯笼花,立刻精神振奋。这花既赏心悦目,又缓解了我的疲劳。

三个多月里,灯笼花一茬又一茬,开了落,落了又开,它的枝叶逐渐有些泛黄,看上去没精打采,花朵也少了许多。孙姐看了说:“这花累了,让

它休息一段时间吧。”于是,她和我一起用剪刀很狠地剪掉所有旁枝。我不禁为这株花担心,剪这么狠,啥时候能活过来呀?又过了两个月,灯笼花长出肉红色的枝条,上面还长满像压扁了的蝌蚪形状的小绿叶,似乎长得比以前更起劲。

作为同事和老大姐,无论是在工作上还是在生活里,孙姐处处关心我们这些后辈。她就像灯笼花,普通平凡,不以诱人的香气惹人注意,而是默默地用朴实而稠密的花朵给人以美感,使人流连。这种同事间的和谐与温馨,让我们心里有一种说不出的幸福与惬意。

有一段时间,我乘坐公交车上下班,这条公交线路连接城市与郊区,沿途经过的都是乡村站点。公路附近的村民大多选择乘坐公交车出行,因而上下车的乘客很多。

一天,公交车来晚了些,部分乘客上车后表现出不满,嘟嘟囔囔的。司机为了赶时间,加快行驶速度。车厢里人多,说话声大,很是嘈杂。这时,一个50岁左右的妇女要下车,喊了一声,但司机专注于开车,没听见,故而车没停。突然,女人大声叫嚷:“咋开的车,喊下车不停呢?找骂啊!”她越说话越难听,嗓门挺大,这回司机听到了,赶忙解释:“对不起,车内声音乱,听不清,现在给你停。”但女人不依不饶,一边下车一边说个没完。司机回敬了几句,车内气氛一下子压抑起来。

此时,司机肯定窝了一肚子火。过了一会儿,坐在司机身后的一位大妈说:“小伙子,别生气,这样的人和她置气不值当。你都给她道歉了,她还那样,咱不跟她计较。”“我也不想这样,奈何她说个没完,还骂人,能不生气啊!”司机情绪激动。

“这样的人是少数,咱不理她,让她去说,我们理解你。”大妈又是一番宽慰。“是啊,小伙子,看你人挺不错的,服务态度好,我们都理解你,别生气了。”一位老大姐在一旁插话。随后,车上的乘客你一言我一语地劝慰。

在众人的劝解中,司机情绪已然恢复,不再烦躁,说道:“也是我不对,到站没有喊一下,对不起大家了。我哪里做得不对的,希望大家伙批评指正。能坐在我的车上,咱们就是缘分,谢谢大伙的理解。”司机的一番话,赢得一片掌声,车内的气氛又重新活跃起来。

乘坐公交车,司机和乘客之间的碰撞时有发生,冷言冷语相对,以至于其他乘客的心情受影响。而一句暖心的话,就能把沉闷的气氛化解,让心情从烦闷中解脱出来。

## 公交车上的喜怒

□ 陈裕

## 《聊客》

欢迎那些充满智慧和调侃的文章、那些妙趣横生的观点、那些个性化的语言,篇幅以600-800字为宜。新鲜作者请联系我们——

QQ:235607346

邮箱:lbwkliaoke@163.com

