

职场励志

美商独资公司睿智无限中国区首席代表突然离职,主管销售的副总拉走一批团队和客户另起门户,剧变中远在美国的总经理束手无策,市场总监夏青青临危受命,挑起公司发展重任,公司危机变成夏青青的个人机遇。职场中的人都会遇到各种选择,从一家公司跳槽到另一家公司,从一段情感“跳槽”到另一段情感。如何选择?选择的标准是什么?是诱惑还是疑惑?夏青青的故事,或许可以给她比她更年轻的人一些借鉴。

夏青青的清晨

北京这一年的冬天出奇地冷。清晨7点半,夏青青在闹表的尖叫声中惊醒。暖气烧得很热,被窝里暖和踏实,她舍不得翻身,就想这么蜷起来,不要上班,不要见人,不要想问题。忽然间,夏青青想起某人的手臂,那是很久以前的事情了吧?那些个清晨,他们经常这么一起安静地躺着,身体蜷成一样的姿势,他在背后抱着她,轻咬她的耳朵,然后小声说,你看你看,我们这么合适,你的身体都长在我身体里了。宝贝儿,还有谁比咱们更亲密……



翻了个身,夏青青睡意全无。于是起身,拉开窗帘,外面天刚亮,青灰着。忽然间想起来,今天还约了郑磊,于是不得不打住了胡思乱想,匆忙洗漱。8点30分,夏青青精神很好地出了门。那件在香港买的深灰色大衣让她今天感觉良好。她的衣柜里大概都是这几种颜色,黑白灰,深浅咖啡,深浅蓝,偶尔一两件鲜艳的颜色,在衣橱里就会显得特别耀眼。衣服的样子也没什么繁琐花样,大体上都是基本款加上一些精巧配饰,不会非常时髦但也绝对不会落伍。夏青青承认自己有时候会有些固执,她觉得自己合适的样子会一根筋认同到底。有时候李雯会骂她,看起来没什么要求,但实际上却挑剔得不行。夏青青倒是不为所动,她就是喜欢这样低调不张扬,却又暗地里透着风情的样子。

刚到9点,睿智无限中国分公司里大部分人都到了。大家都安安静静地坐在自己的位子上,面对着电脑敲敲打打,一股无形的压力扑面而来。夏青青暗自提了一口气,她就是这样,一旦投入到工作状态里,就会像是换了个人,所有的烦恼都会为了工作让路。

刚走进自己的办公室,部门经理张为鉴就推门探了脑袋进来。

“青青你看email了没?”张卫鉴看起来有点急。“没呢,我刚刚进来。怎么了?”“玫瑰黄走了。我刚刚收到Tracy的邮件。”“啊?怎么之前一点消息都没透露啊?”夏青青连忙打开电脑,才发现有一封Tracy的邮件,内容如下:

“亲爱的睿智无限中国分公司全体员工:我在此郑重地向大家宣布,原中国区首席代表玫瑰黄因为个人原因离开公司。玫瑰黄的工作暂时由James Liu代理。特此通知。请大家调整一下自己的工作流程。有什么问题请随时同我联系。祝好。睿智无限(美国)Tracy”

看完邮件,夏青青有点发愣。事情来得太突然。虽然玫瑰黄和James的矛盾一直存在,可是说实话,夏青青还没看出来这场战争中究竟谁更有获胜的可能。

“你说咱们部门会不会有什么变动?”张卫鉴还是很紧张。“暂时应该不会。别人有说什么消息吗?”“还没。可能很多人都还没看邮件。我刚看到就直接来找你了,估计过一会儿公司里就会议论了。”“那你先回去。这两天你该做什么还做什么,其他部门问起来的时候少说话,有什么变化我会第一个告诉你。”“好。”张卫鉴点点头,走了出去。

关上门,是庆幸还是应该担忧,夏青青有种说不清楚的感觉。

睿智无限公司的组织结构其实不复杂。创始人宋艾伦(Allen Song)出生于北京,10岁的时候随父母去了美国定居,20岁左右的年纪就在硅谷创办了美国睿智无限,专门经营基于企业应用的网络安全系统服务。为了拓展中国市场,Allen在中国设立了分公司,而他在中国的第一个合作伙伴就是James Yang(杨柏亭),现任睿智无限的副总经理,全面负责中国区业务。然而,James在中国运作了一年多,公司产品在中国地区的销售却一直都没什么进展,渐渐地,Allen的眉头就皱了起来。敏感的James自然不会不明白Allen态度的变化,可就在她准备了好几个方案,准备去美国跟董事会好好沟通一下的时候,Allen却回来了,随同的还有另外一个女人。这位女士叫玫瑰黄,在公司例会上,Allen宣布她将出任美国睿智无限科技有限公司的中国区首席代表,负责大中华地区的市场拓展以及中国分公司的日常管理。James虽然仍任睿智无限中国分公司副总裁,但他却要向玫瑰黄汇报工作。

自从玫瑰黄到岗以后,James基本上尽量少在公司出现。往往是玫瑰黄一说开会,他就说要见客户不能参加。玫瑰黄说要销售数据,他就借口忙拒绝整理。玫瑰黄说要部门总结,他就让手下的人随便写一个应付了事。总之James是任何实际性信息都不告诉她,让玫瑰黄无法了解中国区实际情况。同时,他也向部门里几个核心人物交代,没有他的指示,目前客户的情况一概不透露。

军歌嘹亮

转机从一具尸体开始

113团并没有在遭受突袭后变成丧家之犬惊弓之鸟,而是选择了有序撤退。老猫带着1连弟兄潜回这一带,不单单为了赵平原——营长下了命令,两个第5军的女护士活要见人死要见尸。

见到几人都安然无恙,还搭回来个高大壮,老猫也没有显出多少宽心的样子。哑巴喃喃咕咕跟他说了几句,比着丛林的另一边,脸上大有恐惧之色。

鬼子部队离这里很近,回头路无论如何是不能走的。赵平原挎着枪,走在队伍中间,蹭几步,就扭头往后看一看。

两具不成形状的哨兵残骸,给了日军突击队员极大震撼。然而他们却没料到,会有一批比猛兽更致命的掠食者悄然袭来。

中午时,几名开路的尖兵先后被丛林中飞出的羽箭射中,其中一个还被钉在了树干上,白花花的脑浆刷漆般往下淌。立即作出反应的突击队员把周围林子扫得落叶纷飞,又随后搜索了极大一片范围,却连个鬼影也没摸到。

看着那些手工拙劣却货真价实的羽箭,中野太郎忍不住开始怀疑自己遭遇了野人山里真正的野人。有个只被箭头擦破一点油皮的士兵,在半分钟不到的时间里口鼻眼耳全部喷出血来,死的时候整个人缩成了一团。这种闻所未闻的杀人伎俩对士气的打击无疑是极其巨大的,还中等野太郎从震惊中恢复过来,从林中又远远传出一声惨叫,紧接着响了枪。

那个被近距离捅死的士兵,他脸上还完整保留着从生到死的一刻,骨子里透出来的惊恐与绝望。旁边呆立的另一名

士兵毫发无伤,脸色却比死人更像个死人,射发一空的枪膛还在往外冒着烟。

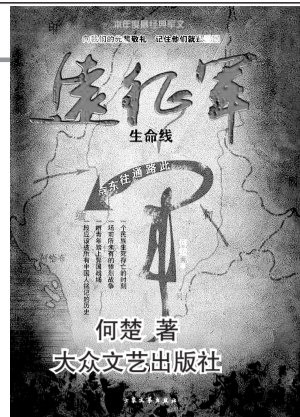
“是他们,是支那军,动作比猴子还快,我赶过来的时候加藤已经死了……”那日本兵语无伦次地指着西边。

冷枪开始响起后,就再也没有停过。敌人一打就跑,不肯正面交锋。让突击队员愤恨不已的地方在于,对方使用的枪械居然是清一色的三八步枪,射程远,穿透力强的特点在他们手上被发挥得淋漓尽致,往往是那边枪声一响,这边就有人倒下,相当一部分士兵都是被准到可怖的枪法直接命中头颅。

人多在这个时候反而成了劣势,由于距离被拉开,密集的树木导致自动武器杀伤力大大降低,100式冲锋枪和轻机枪束手束脚,只能采用短点射或单发还击。有时候明明已经咬住敌人的尾巴了,另一个方向飞来的子弹却会让冲在最前面的士兵一头栽倒。对方仿佛是在吝啬弹药,从不从同一个点上开第二枪,这让他们变得难以捕捉。无法提供有效的火力掩护,士兵们的前压开始变得迟疑,一名抽出手枪大声呼喝的中尉很快引起了敌人注意,几秒钟后,他的右眼窝被弹头掏出了一个直穿后脑的深洞。

致命威胁还来自于脚下,树丛间不起眼的长藤有时候会连着拴好的手榴弹,腿脚一拌一拉,就是一声沉闷巨响。阴险的敌人更喜欢把这些爆炸物绑在高处,有一次横飞的弹片甚至让六个日本兵同时爆开了了头颅。

连续不断的伤亡数字与极端被动的局面,让日军变得焦躁起来,有人提出,这些支那军极有可能是以掩护大队撤离



为目的,把己方往错误的方向诱导,但中野太郎否定了这一推断。

转机从一具尸体开始,连中野太郎也没想到,自己会在某一天由于一个支那士兵的死亡而心情轻松。

许多突击队员都拥过来看这名折磨了他们太久的敌人,6.5毫米口径的机枪子弹掀飞了他的半边头盖骨,原本年轻鲜活的脸庞由于这个残缺而显得有些狰狞。他瘦瘦,整张脸都透着营养不良的菜色,仰倒的姿势暴露出瘦到能贴上后背的肚腹,显然是很长时间都没有进过食了。让日本士兵感到惊奇的是他的鞋——用布条打成的鞋,鞋底已经磨烂,露出同样磨烂的脚掌。难以想象穿着这么一双连垃圾都不算的东西,他还能用那种速度奔跑在满是竹签木刺的林地里。

突击队员简直要怀疑他到底是不是士兵了。没有武器,没有行军水壶,没有弹药盒,插着树枝伪装物的军服破烂到清晰可见一根根凸出的肋骨,唯一吸引眼球的东西,大概就是他头颈上那把刻着“长命百岁”字样的铜锁了。“支那人的诅咒吗?”即使是在令人窒息的地狱气氛当中,一名突击队员的调侃还是引发了哄堂大笑,扫了眼周围的同伴,他有些好奇地伸手,去拉那铜锁。

健康养生

一个“在实验室里研究做饭”的食品工程博士,以融科学入生活的态度,运用科研结论和权威机构的报告,对食品的营养、功效、安全等诸多问题作出解答,对有问题食品和企业毫不留情穷追猛打,对广泛流传的错误观念、饮食偏见以及别有用心者的虚假宣传进行纠正。作者告诉大众怎样在了解食品的损害之处和未知风险的基础上理性比较和选择,怎样分辨假象与真相,怎样破除自己的偏见和误解。

蔬菜PK水果

越来越多的人认识到了蔬菜水果对于健康的重要性,许多人甚至只吃蔬菜水果来减肥,那么蔬菜和水果有什么区别?吃哪个更有效果呢?

什么是蔬菜,什么是水果

一般而言,水果是指这样一类食物:含有植物的种子,通常甜而且多汁。而蔬菜,中文维基和百度的定义是可以烹调做菜的非粮食植物部分。这样的总结大致也算合理,不过还是有例外。比如说,西红柿、黄瓜都含有种子而且多汁,如果因为不够“甜”而被从水果大家庭中开除的话,柠檬、葡萄柚、猕猴桃等没有人怀疑成分问题的水果更加“不甜”。樱桃、西红柿和小胡萝卜,经常被当做水果来吃。而蘑菇根本不是植物,但是从来都被当做蔬菜。再比如甘蔗,算蔬菜还是算水果呢?

所以,蔬菜和水果的划分更多的是一种传统主观的认定。

“蔬菜”和“水果”的“大特征”

你一定会说,蔬菜和水果,在总体上还是有一些差别的吧。

一般而言,水果含有的糖要比蔬菜得多,所以会更甜。如果担心糖的摄入量,有些水果确实在这方面不如蔬菜。而在蔬菜含有的碳水化合物里,纤维素的含量比较高。在产生相同热量的前提下,许多蔬菜会含有更多的纤维。这对于减肥来说,可能会有利一些。在我

们的生活环境中,阳光、吸烟、空气污染等都会让身体产生一些自由基。这些自由基容易让人体敏感脆弱的部分,比如眼睛,受到损伤。深绿色的蔬菜,如菠菜、甘蓝等,含有丰富的叶黄素、玉米黄素等具有抗氧化功能的色素,对于清除这些自由基有一定作用。那些颜色鲜艳的水果,比如猕猴桃、葡萄等,同样也富含这样的色素。

吃蔬菜还是吃水果

现在的研究表明,经常食用蔬菜水果有助于降低人体衰老导致的慢性病的发生风险。比如,有一项大规模的实验,跟踪了11万人14年的饮食习惯和健康状况,证实每天吃4杯以上蔬菜水果的人,心脏病的发生率会比每天只吃不到一杯蔬菜水果的人要低。在这项实验中,对于蔬菜和水果是不作区分的。

还有许多研究是针对具体某种蔬菜水果对于健康的影响的。一般而言,这些研究找出蔬菜水果的某些特定成分,然后研究该成分对健康的有利或者不利影响。比如菠菜,它可以提供丰富的维生素,同时也含有无益甚至有害的草酸。这样的研究比较确定,也可重复,经常被大众媒体或者商家引用。

不过,应该注意到,蔬菜水果的这些影响,程度都是比较微弱的。比如说,上面所说的蔬菜水果降低心脏病发生率的影响,其实差别只有30%。如果认为天天吃蔬菜水果就不会得心脏病,显然是江湖游医的说法。另外,过多地关注某种蔬菜水果的营养价值,也没有太大的意义。饮食对于健康的影响,都是慢性和微弱的。无论是有益还是有害的影响,都只是在一定程度上影响发生的可能性,也就是说,不可能通过长期大量地吃某种“营养价值高”的蔬菜或者水果来治疗或者预防某种疾病,倒是可能导致

某些问题出现。

人体是一个很复杂的整体,蔬菜水果也各自都是很复杂的整体。它们不为人类而生,所以不会“完美”地含有人体所需的所有营养成分。我们只是利用复杂的它们来满足我们复杂的需要。我们甚至不完全清楚我们到底需要什么,也不完全清楚它们到底都含有什么。所以,多样化地食用这些复杂的食物就是目前最好的选择。哈佛公共卫生学院的报告指出:没有一种蔬菜或者水果能够提供健康所需要的所有成分,蔬菜水果的多样化和食用量同样重要。

所以,探讨蔬菜好还是水果好没有太大的意义。对于现代人来说,在蛋白质、脂肪、糖类摄取过多的现状下,尽可能多地食用蔬菜水果会有益健康。不过,“全面均衡”才是营养的根本。如果长期只吃蔬菜水果,以此来“减肥”就过犹不及,同样不健康了。

其实,“吃蔬菜还是吃水果”本身不是问题。不同的蔬菜之间,不同的水果之间的差异,可能远远大于通常认为的“蔬菜”和“水果”之间的差异。对于多数人来说,水果毕竟还是要方便好吃得多。比如,我们可以带着一袋子香蕉、苹果或者梨去郊游,谁愿意带棵大白菜或者一捆芹菜去呢?

在日常生活中,我们经常听到这样的话:“这个是减肥食品,多吃点儿……”“这个东西吃了长胖,不能吃……”人们经常把长胖或者减肥归结为吃了某种食品。其实,这如果不是别有用心的误导,就是出于人们的误解。

体重的增减跟一个人的积蓄一样,是由收支两方面决定的。差别只在于,对于家里的积蓄,我们希望越多越好,而对于体重,大多数人则是希望减轻或者保持在一个比较低的水平。

