

美化环境、彰显个性、减压放松、增进快乐、提高效率

“工位装饰”，将生活热情放进办公桌

何婉婷

你的办公桌长啥样？是否从键盘、鼠标、桌垫，到坐垫、靠枕、花束、小绿植，再到杯子、水壶、咖啡机、收纳盒……硬装、软装都集齐了？或者是文件满天飞、植物没人管，柜子里塞满陈年“文物”？

在加班越来越普遍的现代社会，办公桌已成为越来越多上班族除了床以外每天相伴最久的地方，如果在脏乱差的环境里办公，漫长的工作时间会让你如坐针毡、度日如年。为了能在职场寻找到一份温馨和幸福，不少女性开始热衷于装饰自己的办公桌，她们将自己对生活的审美和热情放进了两三平方米的工位中，想方设法让自己的工作环境变得便利、舒适、有个性。在某社交平台上，与“工位装饰”相关的内容有1130篇，吸引了1.2万人关注，浏览次数更多达1375万次。“工位装饰”，已渐渐成为一种都市生活新时尚。

简约、繁复、可爱、炫酷，“工位装饰”既愉悦心情又凸显个性

“Deskterior”是最近在年轻人中很流行的一个词，意思是“桌面内景”，代表着个性十足的办公空间。“很多人经常把办公室想象成一个沉闷无聊的地方。然而，我的粉红色办公桌让我感到舒适和放松，给了我新的动力。当我身处愉快的工作环境时，我的工作效率也提高了。”北京某银行职员李珍把自己的办公桌变成了“小可爱”，桌上各种粉红色的小物件完全有别于传统印象中银行职员的工位。如今，像李珍这样喜欢装饰自己办公桌的年轻人越来越多了，办公室里的工位也越来越有个性了，简约的、繁复的、可爱的、炫酷的，各种装修风格应有尽有。而按照不同风格，工位也被装饰成了温馨型、运动型、养生型等。

给工位不断“添砖加瓦”，每天都有好心情。在北京某女性媒体工作的陈陈平时最喜欢收拾工位，她的办公桌是同事们的“打卡胜地”。陈陈喜欢用彩色便签纸来装饰办公桌，各色各样的便利贴一排排整齐张贴在电脑屏幕前和桌后隔板上。“好记性不如烂笔头，我会把每天要做的事情简单写下来或列出清单，提醒自己按时完成。”这是陈陈20多年来的工作习惯。陈陈还喜欢用有趣的个人小物件点缀工位，隔板上贴满了宝贝儿子的照片、同事和朋友们送她的明信片等；即使是明信片间的小小缝隙，她也要贴上一个樱花形状的便利贴；甚至桌上的小瓶洗手液，挤出来也是花瓣形状的泡沫。

“收纳已经成了我的习惯，哪里拿的东西，一定要放回哪里去。”这是陈陈保持办公桌干净整洁的秘诀。在陈陈的抽屉里，剪刀、订书机、创可贴、胶棒、保鲜袋……都被分门别类整齐收纳在抽屉里，抽屉里放着分类隔断，让每一格的物品都一目了然。

用绿色植物点亮好心情，也是陈陈美化办公桌的好方法。仙人掌、吊篮、碧玉、小万年青、文竹、多肉……她在办公桌右边放了一小排迷你盆栽绿植，精致养眼，让办公桌瞬间生机勃勃。今年3月，陈陈还和上小学的儿子一起养了60多只蚕宝宝，陈陈也带了几只放到办公桌上。一个多月时间，蚕宝宝从卵到虫、茧，最后破茧成蛾，成了办公室里大家的“团宠”。现在，陈陈还把金蚕蛹当作装



智活妙招

红皮白皮、土鸡蛋洋鸡蛋，哪个更营养？

许多人在买鸡蛋时很在乎蛋壳的颜色，认为红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养价值高，真是这样吗？

鸡蛋颜色由遗传基因决定。测定结果表明，红皮鸡蛋与白皮鸡蛋两者营养成分并无明显差别。白皮与红皮鸡蛋蛋白质含量均为12%左右，脂肪含量红皮的略高为10.5%，

白皮的略低为9.0%，其他营养成分都是白皮鸡蛋较高，而红皮鸡蛋较低。

其实，蛋壳的颜色主要是由卵壳蛋白决定的。有些鸡血液中的血红蛋白代谢可产生卵壳蛋白，因而蛋壳呈浅红色；而有些鸡如来航鸡、白洛克鸡和某些养鸡场的鸡不能产生卵壳蛋白，因而蛋壳呈现白色。因此，鸡蛋的

颜色完全是由遗传基因决定的，选购鸡蛋时无需注重蛋壳的颜色。

土鸡蛋胆固醇含量比洋鸡蛋高。土鸡蛋是完全散养，没有专门饲料，主要以虫子、蔬菜、野草等为食物的土鸡所生的蛋。洋鸡蛋是养鸡场或养鸡专业户用合成饲料喂养的鸡所生的蛋。

洋鸡蛋个头比较大，但蛋黄没有土鸡蛋大，因蛋黄所占比例较大，土鸡蛋中胆固醇含量比洋鸡蛋高出两倍以上。相比洋鸡蛋，土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、磷、铜、锰含量较高一些，而脂肪、维生素A、维生素B2、烟酸、硒等含量较低，其他营养成分差别不大。（敬稳）



饰品放在办公桌的置物架上，以纪念那些养育蚕宝宝的美好时光。

办公桌就是我的“一米阳光工作室”。网站编辑李爽今年将办公桌“升级桌搭”当成送给自己的生日礼物。液压升降台、米家智能显示器护眼台灯、蓝牙耳机、可爱的马卡龙键盘……她一件一件细数着她的桌上“好物”，“升级完的桌搭，不仅感觉颜值UP，就连多年的拖延症也被治愈了。每次坐在桌前，感觉自己已秒入工作状态，我需要这种有创造性的办公环境来激发灵感。”

用手办、玩偶装饰办公桌，可爱又解压。作为一名小学语文老师，何于儒的工作压力比较大，用心布置办公桌便成了她的解压方式之一。洞洞置物架、鼠标垫、增高架、无线键盘、鼠标、相片……小小办公桌五脏俱全，她说：“洞洞板摆在桌上，架子上放着一些可爱的玩偶，会让自己觉得生活更有趣、更有盼头。许多学生也经常来看，还有益于和学生拉近距离。”

升降电脑支架、养生壶，办公室也要养生。“我的工位装饰首先要舒适，其次要整洁。”因为长时间久坐，“90后”的森森常觉得自己腰酸、颈椎都不舒服，于是她购入了站立

式电脑升降支架。“气压弹簧升降，升起来就可站着办公，让脖子也能放松一下。”

刘女士最近为办公室添置了一个多功能养生壶，她和同事们经常会一起分享“种草”各种茶饮。“前段时间喜欢热红酒，这段时间又迷上了香橙红茶，工作时也不要忘记养生。”刘女士表示，这样不但能增进同事间的感情，也能增加自己对工作的热情，让工作更有效率。

“工位装饰”最看重自由、兴趣，让“个性化”办公桌成为职场加油站

如今，办公桌装饰已受到越来越多的年轻人青睐。在某社交分享平台上，关于工位布置、装修工位、工位好物、工位收纳、工位绿植、工位桌垫、工位设计的笔记篇数，分别约有1900、2500、3100、1500、700、2000、3400篇。不少网友还在话题里分享了自己的工位装饰图。笔者观察到，办公桌除了电脑外，大部分人都是随便放一些绿植、明星照片、台历等，除了这些办公桌还应怎样装饰能有活力呢？

中央美术学院环境艺术设计专业教授张绮曼认为，办公室的色彩搭配学问很多，色调统一是基本原则，在同一色调内要做到层次丰富，即使是同一颜色也应有深浅变化。

整理咨询师袁春楠在“得到锦囊”中分享说，可把办公桌分成三大区域：黄金三角区、左手区域和右手区域。在黄金三角区域，建议只放和当下工作相关的物品，比如电脑、鼠标、键盘，其他和工作无关的全部移开，这样才能保证你坐在办公桌前能第一时间开展工作。桌面左手区域，建议打造成工作类物品区，摆放文件、文具、日程本、草稿本、iPad等推动工作进程的辅助工具。桌面右手区域，不妨打造成私人物品区，摆放一些绿植、鲜花、水杯、纸巾、家人照片等可抚慰工作心情的物品。

的确，小小办公桌，装饰也有大讲究。某电商平台发布的《双12工位经济冷知识》显示，年轻人期待的办公环境中，自由、兴趣最被看重。该平台与工位相关的搜索词前三名分别是：办公零食、办公养生壶、办公咖啡机，此外还有不少插花、养鱼、攒手办的高级玩家，无线键盘、笔记本电脑支架、彩色桌垫、坐垫、情绪灯、护眼、小型植物、空气清新剂、迷你净水器、小型真空吸尘器也颇受关注。该平台数据显示，工位位缸搜索量同比上涨

15%，工位乌龟缸搜索量同比上涨43%，可升降电脑支架、支架灯、养生壶成了热销品，金鱼、多肉、兰花也成了锦上添花之物……工位已成为年轻人走出大学后的第二兴趣课堂，而追求个性化和艺术化的办公环境，让工作变得越来越人性化、舒适化，并逐渐成为一种职场生活新趋势。

一个小习惯、一次收纳整理、一件心爱的“好物”，便能让你收获一天工作的好心情和高效率，何不马上动手尝试你的“工位装饰”呢？

相关链接

如何打造赏心悦目的办公桌

上班族如何打造个性化、赏心悦目的办公环境呢？需要把握五大基本要点：

1. 选择自己喜欢的颜色或明亮色。装饰办公桌可从颜色选择开始，最好是使用明亮颜色，可促使你更加热情地投入工作。此外，如黄色、绿色等鲜艳色彩，可以增加创造力、提高工作效率。另外，使用彩色便签纸也是装饰办公桌的好方法。
2. 善用胶带、别针、挂扣等装饰办公用品。任何种类的东西都可用可爱和多彩的胶带纸来装饰，比如个人电脑或键盘。别针、挂扣等，也可让办公用品精致而有序。
3. 用容器收纳办公用品。使用收纳小容器，可确保办公桌上的东西都可整齐存放。为了增加兴趣，不妨大胆使用彩色容器。
4. 贴上面可以激励你的照片。心爱的人或心仪偶像的照片，很容易让你克服工作中的无聊，无形中成为你工作中的动力。
5. 注意保持办公桌整洁。凌乱的办公桌会影响工作效率，应确保装饰物不会破坏办公桌的整洁。（张月）

记忆中的味道

母德勤

周末几个朋友来我家做客，我下厨做了几道菜，其中有我的“拿手菜”蒜苗炒回锅肉，客人们品尝后啧啧赞叹：“这回回锅肉味道巴适得很！”

我回想起高考完那个暑假，我去重庆“占鳌酒楼”勤工俭学。酒楼老板是川南川菜界的“扛把子”郭占鳌老先生，多年前他凭借一道“蒜苗回锅肉”脱颖而出，一举成为中国驻英大使馆的“川菜御厨”。回国后，他在家乡开了这家享有盛名的“占鳌酒楼”。

第一次见面，满身学生气的我给老先生鞠了90度的躬，诚恳地说：“请您多关照。”满头白发、一身白褂的老先生笑容满面地说：“丫头，过来学。”其实，当老板多年的郭老先生平时已很少下厨了，但有多年的老主顾点“回锅肉”时，他还会亲自动手。

“川人家家都会炒回锅肉，但每家味道都不一样。回锅肉看似稀松平常，要做好其实不容易。”郭老先生边说，边让年轻徒弟切肉片、配好“翘头”（配菜）。他用油滑好锅，加入肉片翻炒，肉片“滋滋”出油，加入剁得细细的郫县豆瓣酱迅速炒出红油，再加入仔姜、蒜片、葱段和生油翻炒均匀，倒入青翠的蒜苗，沿锅边淋入料酒，顿时火苗“腾”地窜出两尺高。只见老先生潇洒地左手持锅、右手拿勺，锅离火颠三两下，干净利落地起锅、装盘。

我有幸吃过郭老先生亲手炒的回锅肉，肥瘦得当、色泽红亮、香气诱人，吃起来瘦肉不干不柴，肥肉软糯弹牙，口味独特，色香味俱全，果然是名不虚传。

郭老先生习惯用“二刀坐墩肉”，做出大如巴掌、肥瘦各半的“大刀回锅肉”。而我喜欢用肥瘦相间的五花肉做，而且一定要挑选上好的土猪肉。回家后在铁锅里装上半锅清水，放一勺料酒、一块老姜、一把香葱节、两颗八角、几粒花椒，凉水下锅煮肉；大火烧开，小火继续煮，煮至筷子能够轻易插入肉中，关火。这是老先生的叮嘱，要用“虾泡水”，就是一直保持水似沸未沸的状态，“关火后，不要急着捞出来，在滚水继续焖20分钟，让加热过程中流失的水分重新回到肉里，口感会更滋润。”

捞出五花肉放入保鲜袋，放进冰箱急冻5分钟。拿出来，肉的表面已经不烫手，用刀切成均匀薄片，重新放入刚才煮肉的热汤里。“煮好的肉急冻，表面降温方便切片，但肉的内部依然是热的，切好再放热汤里保温备用，不让水分流失，肉吃起来就不会发干。”

热锅冷油，放入肉片翻炒，当五花肉片四周微微翘起来形成浅浅的“灯盏窝”时，放入豆瓣酱、醃糟、仔姜、蒜苗等调料和配菜迅速翻炒，然后迅速出锅上桌。

记得有一回，临时发现家里醃糟没了，我炒出来的回锅肉简直像失去了灵魂。突然想到郭老先生说过：“别小看这醃糟，这是回锅肉不可或缺的火料。”

川味回锅肉，醃糟是灵魂

