

为什么你又迟到了?

青年报记者 陈诗松

本报讯 明明之前计划要早点到,不要让对方等,然而每一次都会被自己的各种情况耽误,最终迟到很久。不仅仅是赴约上延迟,自己设定的任务也一次又一次地突破了自己设定的时间节点,感觉自己好像已经失控了,也没有力量继续控制生活……其实,很多习惯性迟到的人并非是粗鲁无礼,而且也总能遵守规则,但是为什么他们就好像被剥夺了守时的能力呢?

喜欢多任务进行的人更易迟到

一项研究发现,15%到20%的美国人存在长期性迟到。深入分析这些数据发现,长期性迟到这一行为造成了接近900亿美元的经济损失。当处理这一惊人数字的损失时,人们才开始有动力处理长期性迟到这个问题。首要问题就是:哪一类型的人总是迟到呢?显然这个问题和体内的生物钟有关。

圣地亚哥州立大学的心理学教授杰夫·康特在项研究中对这个问题进行了探究。首先他将实验参与者分为典型的AB两种类型,A型为有野心、有竞争性、努力提升地位的人,B型为富有创造力、善于思考、善于探究的人,接着他让参与者在没有钟表的情况下估计一分钟是多久。研究结果发现,A型的人平均在时间过去58秒的时候认为过去了1分钟,而B型的人平均过去77秒才认为过去了1分钟。

另一个研究中,康特教授探讨了“多任务处理”,或者说“尝试多任务

处理”对于人们迟到的影响。总而言之,人们在进行多任务处理时会有很大的影响。如果你属于那种喜欢同时进行多项任务的人,那么你更有可能迟到。犹他大学的一个研究也佐证了这个结论:那些喜欢多任务同时进行的人,往往却适得其反,有更差的工作表现。

可能受理想主义观念影响

然而,以上都是对大部分习惯性迟到人群的一般性解释。也许我们身边那些个慢吞吞的朋友好像并不符合上面所说的,既不是所谓的典型B型性格,也不喜欢同时进行多个任务。那我们禁不住想知道,那些慢吞吞的人和守时的人到底区别是什么?

罗恩·埃尔普曼,一位研究迟到行为的职业临床社会工作者和治疗师,他指出当我们在提出这个问题的时候默认假设了这两种人存在着不同。但事实上长期的迟到根本不存在一个单一的根本原因,人们可能有着不同的动机不同的行为模式,而迟到其实是这一系列活动的最终产物。

还有一个问题就是,人们需要挣扎着分配自己的注意力。埃尔普曼指出马上就要开始工作之前的那段时间十分无聊,工作对于惯性迟到的人们来说并无吸引力,所以他们只有在意识到将要迟到的时候才起身准备出发。

另外,一些分散注意力的东西也可能使人们迟到。比如你在将要工作前翻开了报纸,或者开始了一盘电子游戏,甚至是倒了一杯咖啡,这些事情一旦开始就很难放下来,因此延误了出发。换句话说,惯性迟到的人们总

是将注意力转移到对于他们更有吸引力的事情上而忽略了正式的工作。

然而以上所说只是冰山一角。比如说有人是那种好好先生或者好好小姐,他们可能一接电话就聊很久,聊着聊着就错过了本来该出门的时间。有些人因为有睡眠问题,他们可能在早晨上班时无精打采甚至是犯困打盹,所以造成上班迟到。

长期性的迟到也有可能受长期理想主义观念的影响,他们会低估了路程中花费的时间,比如忽略了取车和停车的时间或者是等电梯的时间,他们假定自己可以有效把握每分每秒。埃尔普曼还说到,有些迟到者觉得提前到达就是浪费时间,还有一些长期迟到者认为提前到的话会给他们一种无力感和被抛弃感。

唯一解决办法是弄清迟到的原因

“我下意识认为,以上列举出来的这些原因其实有一个共同点,那就是没有人是故意要迟到的。迟到的人们并不觉得自己比那些等待的人们更有优越感,或者他们自己的时间更加宝贵所以才迟到的。事实上这些人经常对自己的迟到行为感到羞愧,即使他们没有表现出来”,埃尔普曼说,“这些经常迟到的人也会觉得自己被大家误解了,自己并非故意迟到,而大家却没有体谅自己也有难处。而大家对这些迟到者也心存怨恨。”

对此,专家建议说,对于迟到,因为没有唯一的根本原因,所以也不存在一个唯一的解决方法。如果你也是习惯性迟到的一员,那么你需要自



周培骏 制图

我反思弄清楚迟到的原因。

“如果是因为注意力的分散,那么就将使你分心的事物移除;如果是因为过度的礼貌而延迟结束工作前的事情,你需要更加坚定一些;如果是因为对事情总抱着乐观主义的态度,每次都认为时间充足,那么你需要更加冷静、严肃地看待世事是如何运作的。每个人都有着不同的问题,所以并没有一种万能的灵药可以解决所有人的问题。”

无论是迟到还是其他事,其实每个人的行为都受到了成长环境、同伴、性格、当时情境等的因素影响,我们要做的是学会解决问题的思维模式,而不仅仅是单个问题的解决方法。

嘉定区江桥镇封浜村推进联勤网格化管理初现成效

嘉定区封浜村按照《关于深化和完善江桥镇联勤和城市化网格化管理工作的实施意见》,结合本村实际,不断完善网格化工作机制,丰富工作载体,拓展工作领域。及时发现三级网格化管理中的各类问题,按照网格机制及时发

及处置各类问题。目前,发现受理事件71起,处置完成69起,结案率为98.3%;受理12345市民热线9起,结案处理8起;启动两级模式整治乱设摊、跨门经营23起,乱停车16起。

冯家村2016年春节送温暖活动

2016年2月1日,冯家村村委会对本村患病、残疾、困难、低保、低收入、失独等家庭、60周岁以上农村退养人员、80周岁以上老人进行2016年春节上门拜访送温暖活动。在村支部书记盛彩龙同志的带领下,村两委班子、条线干部

分成四个小队前往拜访户的家中,详细了解他们的身体和生活情况,向他们送上慰问品、慰问金和新春祝福。在这个寒冷的冬天,让他们感受到组织的温暖和关爱。此次活动得到上级部门的认可肯定! □沈爱华

闵行城管执法局团委

举行3月5日学雷锋纪念日活动

2016年3月5日是全国第53个“学雷锋纪念日”,也是第17个“中国青年志愿者服务日”。为深入开展学雷锋志愿服务活动,大力弘扬雷锋精神,倡导“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,倡导时代新风正气。区城管执法局团委于2016年3月5日上午,在复旦大学附属儿科医院开展了“手绘红色记忆,传承雷锋精神”活动。活动当天,区城管执法局团委的9名团员志愿者给孩子们讲少儿故事,教孩子们画画、做手工。在志愿者的帮助下,活动结束后,每一个孩子都用自己手中的画笔创作出心目中英雄的形象。

听少儿故事

3月5日上午8点,区城管执法局的9名团员志愿者带着纸张、水粉、书籍、玩具等用品来到了复旦大学儿科医院。在儿科医院工作人员的帮助下,9名志愿者们在医院中心搭起了现场活动区,并将各种手工、玩具、儿童书籍摆放在桌、椅上,许多来求医的小朋友都被这个新奇的“小天地”所吸引,志愿者们纷纷对在场的孩子讲起了各种少儿故事,“解放初期,在湖南省望城县的一个小城镇上,有个叫雷锋的青年,他非常勇敢、善良。。。”志愿者们讲得绘声绘色,孩子们听得津津有味。故事讲完了,不少孩子还意犹未尽。

讲故事结束后,志愿者们拿出早就准备好的纸张和水粉分发给孩子们,“大家可以试着画出自己心目中英雄的形象。”志愿者们话音刚落,孩子们纷纷拿起水粉,在纸上认真地画起来。

绘英雄形象

在孩子们绘画的时候,志愿者们走到每一位孩子身边,教孩子们怎样更好地画出心中英雄的形象。“你觉得英雄留着什么样的发型,穿着什么样的衣服呢?”半个小时过去了,孩子们陆续完成了自己的绘画作品。画完后,孩子们争先恐后地向志愿者们展示。

参加活动时,家长们一直站在孩子们身后。从孩子们的表情中,家长可以看出他们很开心。“我儿子平时很少画画,画不好还要发脾气,谢谢你们这么耐心。”一位妈妈向辅导孩子们绘画的志愿者如是说。

本次学雷锋活动既给小朋友们传达了爱国主义精神,也锻炼了局团委志愿者们专业的服务社会的能力。青年志愿者活动是微小的,因为它涉及的范围太有限。它又是伟大的,因为它在有限的范围中让患病儿童露出了笑容,在玩与学的同时,也向社会传递了积极的“正能量”与温暖。

主动培育新动能

近期,为积极主动培育新动能、发展新经济,实现“双中高”的重要依托,要按照新的发展理念,深入推进结构性改革尤其是供给侧结构性改革,实施创新驱动发展战略,推动大众创业、万众创新,催生新技术、新产业、新业态等“破土萌发”。这让上海蜂电网络科技有限公司对未来的发展充满了信心。

位于上海南翔智地创业孵化园的蜂电科技成立于2013年10月,蜂电科技是上海市嘉定区重点扶持企业。该公司成立2年多来,已研发多款电力线载波通信芯片,其通信性能及稳定性远超国内外其他公司的技术产品。公司秉承“自

共谋发展新经济

主创新,缔造价值”的原则,研制出10余项专利技术。多项发明专利产品涉及智能家居物联网的系统集成,主要应用于政府办公大楼、科技园区、学校校园、公路路灯等场所。公司在电力线载波通信技术衍生出了20余项产品,并成功应用在智能楼宇、智慧家庭、智慧校园、智能路灯、智能电表等物联网领域。

蜂电科技首席运营官孙志军表示,作为一个正在成长的创新型企业,政府鼓励新技术发展的大趋势,这让他们坚定了创新创业的发展方向,下一步,他们将进一步加大研发投入和宣传力度,为国家的绿色环保节能事业做出贡献。

浦东川沙:提升服务能力,建设服务型基层党组织

川沙新镇华夏社区以探索社会管理创新,加强基层基础为目标,创新党建工作思路,积极打造组团式联系服务群众升级版,对组团式工作进行了深化拓展。

探索“两网合一”,充实服务资源,实现“网格升级”。“两网合一”即党组织服务网络和社会管理网络合二为一,具体做法为:把所有符合设置党总支的居民区党支部全部升格为党总支,再以居住小区为网格调整设置党支部或党小组,将党组织组团服务网络和社会管理网络紧紧融合,实现“两网合一”。同时根据区委组织部关于居民区实行“大(总)支部制”及“每个居民区党组织至少配备1名兼职委员”的原则,积极推进居民区兼职委员制度,目前共有社区民警、业委会、物业公司、驻区单位、社会组织等方面14名党员代表任兼职委员,辖区12个居民区实现了兼职委员的全覆盖,有效提升了党组织统筹社区资源为居民服务的能力。

健全服务机制,确保活动长效,实现“制度升级”。年初制定《华夏社区组团式联系服务群众工作升级版的实施办法》,建立了党员承诺践诺制度,在各楼组、队组张贴印有本责任片区负责人和党员骨干信息的公示牌,完善亮牌承诺服务。建立了“三五行动日”制度,即每月5日为组团服务日、每月15日为组团宣传日、每月25日为组团走访日,社区及居民区分别组织力量开展便民利民、文明宣讲、联系走访活动,以妙兰

居民区为试点建立健全小区“民情档案”信息库,真正实现了民情的动态管理和记录。建立资源统筹机制,今年“七一”期间由辖区35家共建单位携手成立了“华夏家园”党建共建联盟,制定盟约,充实组团资源,构筑起了区域化党建的大网格,结合社区重点工作,形成了党员服务广场、助学帮困、燃气安全志愿服务、华夏法制学堂、文明华夏创建等10个结对项目,发动驻区单位为组团服务贡献力量。

深化共治,注重居民自治,实现“服务升级”。通过搭建“街区一片区一社区”三级分层解决问题的议事协商平台,积极构建社区共治与居民自治的社会治理格局。街区层面,主要是在楼组、队组,围绕“化解小纠纷、解决小困难、办好小事情、送上小温暖、温馨小提醒”的“五小”内容,对居民诉求在责任片区集体协商、集中民智、确定解决方案,快速高效地处理回应。

华夏社区的组团式服务“升级版”经过近一年的运行已经取得了阶段性工作成效,并在工作推进中,涌现了一批热情服务、任劳任怨、认可度高的“群众贴心人”。今年共评选出华夏社区模范楼组长16名、先进楼(队)组长111名、优秀业委会主任12名、优秀物业经理14名、优秀社区工作者17名。

2016年,华夏社区党委将进一步发挥居村党组织的领导核心作用,充分动员社会各方力量,彰显网格化管理的群众性、公益性和人文性。