

深一度

格子间里也有“春天”

元萌

有人说,手办、绿植、升降桌,是当代年轻人的工位“三件套”。当办公桌成了手办盲盒的小型展览现场,或把大自然的花花草草搬到工位上,瞬间“班味”十足的工位,就变成了打工人的快乐老家。

工位虽小,却包罗万象。当“爆改”的风刮到了办公室,工位装修成了在年轻群体中风靡的清流。有的崇尚自然,桌面绿植成了上班“搭子”,比如“禁止蕉绿”“保持青松”等,为上班增添动力;有的倡导养生,保护颈椎的升降桌、电脑支架,用来午睡的行军床,方便快捷的养生壶,养生装备一个不少;有的主打解压,形形色色的“捏捏”、盲盒、手办等,让工位“爆改”治愈力。

工位装扮,自带社交属性。生活中的工位,也成了展示个人喜好与生活仪式感的窗口,不光是属于一个人的风景。小红书话题“晒晒我的桌面”,浏览量超15亿;豆瓣小组“可以看看你的工位吗”,集聚了8万多名“工友”分享自己的工位日常。每一篇工位攻略,每一件解压好物分享,都会在年轻群体中找到同类,引发共鸣。

小小工位,也是当代年轻人精神状态的缩影。“工位赚钱工位花”“工位越花,越晚回家”“工位在哪,心就在哪”,除了睡眠之外,人每天大概有一半的时间,都在工位上度过,工位甚至成了很多人的“第二个家”。

工位改造,其实是疏解生活压力的方式,也是搭建精神自留地的过程。在忙碌的工作之余,我们都需要一个能让自己静下来、慢下来的空间,哪怕是在不足几平方米的格子间,也要给自己足够的归属感和安全感。

工作之余,应当走出工位的方寸之地,寻找属于自己的“20分钟效应”。最近火热的“公园20分钟效应”之外,还衍生出了“工位20分钟效应”。给工作解压的方式很多,我们每天都需要这样的时间,给自己的心情放个假,卸下一身“班味”,用全新的姿态迎接工作中的挑战。



文具店里,减压公仔被摆放在显眼处。

人变形笔,开会无聊时我就带它。桌面指尖投篮,路过的同事,他们都爱玩一玩。”

“办公环境太枯燥了。”佳佳说,因为念旧留下了许多摆件,对抗了她工作中很多的无聊。

流行的工位摆件

当我和陈雪儿聊起时下流行的网红工位绿植“禁止蕉绿”时,她有点遗憾,“太大棵,工位放不下”。

在朋友圈里,玉环的林可佳晒出几张照片,一串绿色的香蕉上面,挂着“禁止蕉绿”的牌子,放在水里培植就行。“蕉绿”,谐音“焦虑”,正是这个梗的精髓所在。而“禁止蕉绿”,用一种幽默又自嘲的方式,安抚了现在的年轻人。

“我也是在朋友圈看到,觉得很好玩,就去网上下单了。”林可佳说,这串绿色香蕉能观赏又能吃,很好,“遇到烦心事,看到它,心里会再次提醒自己,不要焦虑,不要内耗。”差不多一周时间,林可佳的“蕉绿”就慢慢变黄了,因为没及时吃,还招来不少虫子。

除了“禁止蕉绿”,“动感光波”——一种水培的小菠萝,也成了工位绿植的新宠。

不仅吃,还有手中玩的,一种被称为“捏捏”的慢回弹类解压玩具,在年轻人中火了。



台传媒记者卢珍珍/文 杨辉/摄

一个上班族,一天待在工位的时长是多少?8小时,还是更久?

工作、生活,当压力和焦虑漫过年轻人时,他们开始在格子间里,寻找可控的东西,工位装扮。无论一个盲盒,一棵绿植,或是一个解压“捏捏”,都能让他们从枯燥的办公环境里,缓过神来,继续前行。

把喜爱放在眼前

陈雪儿换过办公室,当她交待学生不要跑错地方时,特地嘱咐了一句:“办公室里,最有辨识度的桌子,就是我的。”

25岁的陈雪儿,温州人,一名中学老师。她的工位,的确很容易找到。多巴胺色系的整体装修风格,洋溢着青春的气息。

“工位上放了鲜花、收纳盒、茶具、药盒等等,它们颜色都很丰富。”

陈雪儿说自己是个“极繁主义”者,哪怕是一个工位,也要在这个独属于个人的空间里,布置出个人的品味和个性。

从早上7点到晚上9点,陈雪儿的大部分时间,都在自己的工位上。“你要随时保证学生来找你,能找到人”。在这个时间段里,一名老师要做的事情,除了上课,还有更多,“处理学生纠纷、与家长沟通、教学交流”。

教师职业自带的光圈,在陈雪儿入职几年后,就慢慢消退了。特别是遇到中考或者讲课比赛,这种节点性事件所带来的压力,就更大了。

“我要把各种喜欢的东西,都放在眼前,这样能带来愉悦感。我不想我的工位上都是教案或者作业本,一堆我没有完成的事情,一眼看过去都是压力和负担。”更何况,装扮是陈雪儿从小就喜欢做的事情。

放在工位上的东西,都会有所选择。“我有买鲜花的习惯,鲜活或者好闻的东西,能给我带来愉悦。如

果花谢了,下次出门我就知道要去增添。”陈雪儿还收纳了不同的水杯,不久前,水杯的位置,放的是一些咖啡胶囊,“现在改喝茶水了”。桌面上,没法一直立住的盲盒小摆件,已经被陈雪儿收起来不少。

工位还是那个工位,有了自己的装扮,陈雪儿说,那种愉悦感和松弛感,会强烈一些。

一个并不大的工位,除了容纳爱好,还有念想。

临海30岁的佳佳,习惯收纳,她工位上随手一件小摆件,都有一段故事。“我的可达鸭香薰是前同事送的,向日葵手工扭扭棒花也是朋友送的。”佳佳使用的订书机是高中时买的,用的水果刀是大学买的,它们跟佳佳进过不同的单位,换过不同的工位。

举便利贴的小猪、企鹅垃圾桶、布偶小猫本子、宇航员手机支架……工位上那些萌、可爱风的办公用品,是佳佳的首选。“我有一支笔顶上就是捏捏乐,还有一支机器



多巴胺色系的工位。采访对象供图

关于解压,听听心理咨询师怎么说

台传媒记者元萌

“如今的年轻人,面临升学焦虑、工作内卷、人际交往等诸多压力,会产生不同程度的精神内耗。解压的方式很多,有些能在一定程度上缓解焦虑心理,暂时调节人的精神状态。”国家二级心理咨询师、台州心灵花园心理咨询中心咨询师雷湘说。

她还表示,年轻人热衷工位装扮、使用解压神器等,不失为一种缓解工作压力的方式,但并非解决压力的根本途径。更多时候,我们应该正视压力,追溯压力的根源,并且学会“对症下药”。

解压,在于解除“不安全感”

“很多压力,其实来源于安全感的缺失。”雷湘说,工作中年轻人感受到的压力来源于方方面面,而解除压力,根源在于解除不安感。

工作中的压力,一部分是人际关系的不确定性带来的。“很多时候,人和人坐在同一个办公室,物理距离看似很近,但心理距离是疏远的,之前流行的‘搭子’,就能概括这种关系,年轻人开始追求社交中的边界感,在职场上也是如此。”

雷湘接触过很多刚踏入社会的年轻人,由于缺乏经验,他们很难应对职场中复杂的人际关系,甚至存在社交恐惧。但在工作中,具备与人打交道的能力,是很重要的。

她建议,在职场中首先要厘清自身的社会角色定位,很多人际关系其实并不像想象中那么复杂,与同事保持良好的沟通与合作关系,共同达成工作目标,是最基本的要求。

“人是无法脱离社会生活的,那么如何增加与人接触的概率,增进人与人之间的连结呢?建议可以在工作之余,去尝试参加一些基于个人兴趣的团体活动,在志同道合的人身上,更容易找回归属感和安全感。”

工作压力,还有一部分来源于自身的适应性和耐受力不足。雷湘表示,有些人一旦在工作中受挫,第一时间就会产生退缩、逃避等负面心理,造成“躺平”“啃老”等问题。

“我曾接触过这样的案例,一名从海外留学回来的学生,毕业了三四年一直抵触找工作这件事,就一直待在家里,几乎不和外界接触。相比于其他人,他对生活的体验是缺乏的,久而久之,社会交往的能力也逐渐‘退化’了。”雷湘回忆,

“之后,家长带他来咨询,我们发现他并不是不想出去,只是适应不了外面的世界。改变,对他来说是一件相当痛苦的事情。”

她还表示,像现在的“00后整顿职场”“发疯文学”,看似是年轻人用自己特有的方式,宣泄工作中的压力,但其实也暴露出年轻人在情绪管理、

表达沟通、人际交往等方面的缺陷。“有些人过于以自我为中心,遇到问题第一时间去发泄而不是去解决它,缺乏对他人的同理心,其实也是不够成熟的表现。”

走出工位,走到人群之中

“将每天陪伴自己的小小工位,打造成自己喜欢的样子,能起到一定的解压作用,让心情在紧绷的环境下舒展开来,但也应该意识到,提升自己的工作能力,才是安全感的根源。”

除了工位装扮,“捏捏”等解压神器也在职场青年中流行。雷湘认为,这类解压产品的吸引力,来源于年轻人所追求的松弛感,在生活节奏加快、竞争压力变大的环境下,这种放空大脑的感觉,能带来久违的轻松与平静。

“但也要意识到‘捏捏’这类解压玩具,只是将压力转移了。长时间使用它来缓解压力,可能会出现心理依赖,对注意力的集中也会产生负面影响。”她说,“玩这种玩具,有时也会带有一定的发泄心理,因为捏的过程是单调重复的,能够弥补他们在繁杂工作中缺失的控制感。”

她还表示,生活中有效的解压方式还有很多,不必局限于工位的方寸之地,走出工位,外面有更广阔的世界。

“比如,现在流行的‘公园20分钟效应’,就是一种很好的解压方式。建议午休或下班后,可以到附近的公园散散步、发发呆。在大自然中,人很容易找回平静的状态,可以闭上眼睛,听风吹的声音,鸟叫的声音,用心去感受人与外界的连接。”

她说,现在也有很多年轻人,习惯下班后去健身、跳爵士舞等,适当的运动也会分泌让人快乐的激素,能够有效清除“班味”,帮助我们在工作状态迅速切换到下班状态。另外,像做瑜伽、练八段锦等,都是行之有效的健康解压方式,能够有效舒缓长期以来紧绷的情绪。



文明健康 有你有我

“讲文明 树新风”公益广告



中央文明办 宣