

为什么有的工作让人讨厌

□ 关 山

凌晨两点半，我在加班中迎来了星期日。合上笔记本电脑，隐约想到明天就要开始新的一周，我整个人就像真空压缩袋里的被子，瘪瘪地瘫倒在椅子上。不禁自问：为了职场的无用工作牺牲周末和睡眠，如此辛苦奔忙到底有何意义？

人类学家大卫·格雷伯在《毫无意义的工作》中发问：40%的工作没意义，那劳动的价值到底是什么？这一问，戳中了多少“打工人”的心。他犀利地将类似工作称为“狗屁工作”，这些工作不一定有多么辛苦或者低薪，而是工作本身毫无意义可言，即使看起来可能光鲜亮丽，但是对世界其实毫无贡献，甚至让人怀疑自己的存在价值。越忙碌，越空虚。

事实上，无意义和过度劳动的工作，已经成为一种泛化的社会事实。放眼世界，劳动时间增长和企业降本增效、个人休闲被挤压和异化、社会竞争加剧，整体大环境生产着焦虑感和危机感。再看看周围的普通人，不少人抱怨自己终日忙碌加班却仍感到庸碌无为，到头来离自我价值的实现渐行渐远。

劳动不仅是人的自由全面发展的前提条件，也是根本途径。无意义的工作岗位涌现、劳动时间无限延长，这两种现象按理来说是不应该出现的，它违背了经济学的理性，也背离了思想家们的预言。

首先来看工作意义。马克思曾经提出，在共产主义社会高级阶段，劳动已经不仅仅是谋生的手段，而且本身成了生活的第一需要。

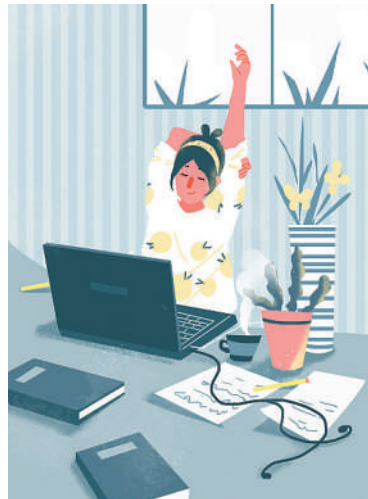
然后再来看劳动时间。20世纪30年代，经济学家凯恩斯曾预言，人类的工作时间将会大幅缩短，而休假的时间将会大幅延长。这种本质属于“科技取代劳动”的预言至今仍然存在，而且随着大数据和人工智能的发展，甚至成为了一种主流的声音，并发展为对劳动力就业的担忧。但事实上，这与当前的现实环境和社会大众的个人体验仍然存在不小的错位。这种预言，也许代表了人类作为一个物种的前瞻性和希望感，但是对于理解我们当下的真实生活却无甚帮助。

正如格雷伯所感慨的，关于工作效率提升能解放人类劳动的宏大叙事，虽然与个体经验不符，但因其逻辑缜密、声量巨大，往往会促使人们主动忽视自己的实际经验，甚至否定自身感受的正当性。

我们不妨尝试像格雷伯一样回归个体的现实生命经验，在指责年轻人“躺平”“佛系”“摸鱼”之前，先了解一下：新一代职场人面对的是什么性质的工作？一份工作除了赚钱，还有其他价值吗？如果一份工作让人感到没有价值感，又如何指望从业者爱岗敬业、全情投入？

我随机访谈了几位年轻人，他们的关注点都很具体而真实：通勤时间是不是太长，工作内容是否重复单调，上司是否日常批评下属多于肯定支持，工作任务是不是能有成就感，自己是否擅长岗位职责，当然还有薪资水平能否支持北漂生活……如果不能满足年轻人对理想工作的具体期待，工作的获得感和价值感就找不到扎实的落脚点。

归根结底，年轻人不是不想工作，而是不希望工作带来的剥夺感大于获得感。一份合理的工作，应当让人觉得有尊严，不过分侵扰你的休闲时间和私人生活；应当有价值，让你在每天醒来时可以找到奔赴的自驱力。意义感要么来自工作，要么来自工作之外的生活。前者需要工作本身可以提供使命感、支持自我实现、创造社会联结，后者则需要职场有效保障劳动者的工作权益，合理限制工作时长。



□ 夏熊飞

如今，虽然不少职场人对“班味”耿耿于怀，也试图通过各种手段来驱散或降低“班味”，可在传统的职场中要彻底消除它，是不太可能的事情。毕竟再热爱的工作，上班时间久了难免也会出现倦怠，何况正如作家大卫·格雷伯在《毫无意义的工作》一书中所描述的，有不少工作甚至堪称“狗屁工作”。当一个人无法从所从事的工作中获得自我价值的实现，缺乏成就感，那“班味”所累所困将是大概率事件。此外，职场中复杂的同事关系、微妙的上下级关系等，同样也是加重“班味”的重要肇因。

当然，“班味”得以存在的前提是上

当工作不再与上班画等号

班。如果不上班，“班味”自然也就无从谈起。在过去很长一段时间，上班基本就是工作的代名词，拥有一份稳定体面的工作，就意味着要在一个好单位上班，无论是受制于职业形态的有限或世俗观念的规劝，初入社会的年轻人往往第一选择是去上班。

可随着社会发展和技术进步，工作已不再与上班画等号了，职业选择有了更多的可能性，人们对于工作的认知也在不断改变。过去如果想当一名出境主持人或视频内容创作者，努力进电视台上班似乎是唯一途径，可随着视频、短视频平台的兴起，主播已经成为越来越多年轻人的选择，一个有影响力的主播产生的社会影响力与创造的经济收益，有时甚至不亚于一家中规规模的电视台。

可以说，互联网技术的突飞猛进，以及电商行业的发展，固定工作场所、与领导同事面对面、严格考勤上下班打卡等传统工作中的种种范式都正在被打破。只要上网，足不出户也可以拥有一份不错的工作。关键是这样的工作没有或甚少“班味”，从业者能主导自己的时间和安排。新技术的加持让“新造的职业”如雨春笋般涌现，同时也让它们有了甚至比传统工作更高的经济收益与吸引力。

网红主播自然不是人人都能当，可还有越来越多的新兴与小众职业可供选择。有专业修复受损玩偶的“玩偶医生”，有看似无厘头的“多肉营养师”，有专业上门遛宠物的“遛狗师”，甚至还有只需睡觉就行的“酒店试睡员”。这些新兴职业

的出现一方面是消费需求细分催生了新的服务供给形式，另一方面也得益于社会观念与认知的转变。

对抗“班味”可谓“路漫漫其修远兮”，成效几何当然因人而异。只是，我们在这场征程中不妨另辟蹊径，在不堪“班味”困扰，而又无法彻底摆脱它的时候，改变打法不与“班味”正面交锋，其自然也就没有了击败和折磨我们的机会。

不选择上班同样可能拥有一段不错的职业阶段。只要有创意，有想法，总能找到与之相对应的精准需求和技术支撑条件。如果一味执着于职业的安稳，但又整天以“班味”太重为借口敷衍工作甚至消极怠工，那不仅难以获得他人同情、理解，这班也只会越上越没意思，最终自己



也蹉跎了岁月。

“班味”其实也是座围城，正在体验着的人往往想逃离，同时也有大量初出校园的年轻人或长久散漫惯了的人想靠近。在工作已不再与上班画等号的年代，逃离或感受“班味”其实都没有太高门槛，关键还在于个人的选择与职业规划、期待。无论选择了哪种工作形态，职业生涯要出彩、要成功，要创造社会价值、实现自我价值，都需要有千一行爱一行的执念，否则即便逃离了“班味”，人生依然可能面临百般愁滋味。

“班味”究竟是什么味儿



本版图片均由视觉中国提供

离职解决不了职场中遇到的问题，最关键的是做好自我调节。地铁就是“班味”非常浓的交通工具。希望自己能保持下去，把上班和下班这两个剧本同时演好。

中青报·中青网记者 王钟的 杨鑫宇

“一旦上过班，你的气质就变了。”有网友自嘲：即便上班打扮再精致，也挡不住浑身散发出的疲惫之感。“班味”究竟指怎样的“味道”？初入职场的年轻人如何调适自我，适应工作的节奏和压力？用人单位又该如何改善管理，为员工减轻不必要的职业负担？我们邀请了3位处于不同职业状态的年轻人，邀请他们聊聊对于“班味”的理解与感受。

受访者：
周道吉（自由职业者，毕业7年）
王小安（基层公务员，毕业3年）
张嘉文（银行客户经理，毕业1年）

你是怎么理解“班味”的？“班味”对你而言有哪些特殊含义？

周道吉：“班味”这个词难以给出清晰定义，可以指代上班给人带来的一切不舒适感。我在创业公司工作时，黑眼圈很重，脸色也不是很好。辞职以后，原来的同事看到我就说“气色真好”，对比之下他们的气色确实不如我。我觉得上班有一种让人“异化”的感觉，整个人的状态会比较疲惫，情绪和心理都不在健康状态。

王小安：“班味”表达了一种被规训感，对于上级给出的要求，只能服从和接受，甚至提问就意味着冒犯。很多人说刚走上工作岗位的毕业生眼神很清澈，这是因为学校允许学生多元发展，包容年轻人的个性。在职场，说什么话、穿什么衣服都要遵循一套规则，现在大家不是流行说“局里局气”的穿搭吗？“和别人不太一样”则可能成为人家针对的靶子。

张嘉文：“班味”是一种区别于不上班的人的气质。有一次，我在单位附近的巷子里遇到一位遛狗的阿姨，那条巷子只容一人通过，我本来想跟阿姨先走，结果阿姨说你快走，“你们年轻人上班多紧张”。这个时候我意识到，自己一看就有“班味”。

为什么“班味”这个词现在火起来了？它表达了年轻人怎样的处境或情绪？

周道吉：我觉得我父母的“班味”也很明显，只是他们那一代人会觉得反正也不会轻易换工作，那就既来之则安之，不会表达出来，甚至不想去它。90后、00后对于个性和自由的要求更加强烈，会把“班味”表达出来，而实际上它指向的情况一直存在。

王小安：我在基层街道工作，同事们大多数都住在附近小区，有的只要走路5分钟、10分钟就到家了。一般年轻人经常加班，而且大家都是自愿加班，因为组织提倡的就是全心全意为人民服务的奉献精神。

张嘉文：我之前往在离工作单位很远的郊区，大学的导师知道以后，说了一句让我听完沉默很久的话：“千万不要让领导知道你住得远，否则就不好意思让你加班了。”我从理智上觉得他说得很有道理，但情感上很难接受。他好像说出了一个潜规则：这个世界是以上班为中心的。我们单位有一个非物质的奖励，叫“表扬单”。我和一起入职的同事交流时，大家都认为这是领导在“画饼”。另外，我也不喜欢“官大一级压死人”，期待平等的职场环境。

现在的工作生活状态让你满意吗？

周道吉：无论我之前上班，还是现在不上班，都是遵从内心的选择。刚辞职后大半年时间，旅游淡季的时候我会错峰出行，去之前没去过的地方，旅游旺季的时候就待在家里，看之前想看的书、电视剧和电影，这样的生活让自己的状态变好，但必须付出失去稳定收入和社会保障的代价。今年开始，我试图做一些能够灵活办公的工作，努力获得一份能养活自己的收入。

面对工作重压，如何让自己快乐一点

□ 苍 鹭（心理咨询师）

又到星期天晚上，我的心情有点低落。从上学的时候开始，星期天晚上对我来说就是个不太开心的时间，因为一觉醒来，又要开始忙碌的生活。十几年过去了，当年在心底默念为“星期一要上课”而紧张的同伴们陆续进入职场，成为了用“星期一综合征”表达情绪的“打工人”。作为一名心理咨询师，我也不例外。

几年前，我的一个好友开始了她的一份全职工作，聊起职场体验时，她和我谈：“职场太难了。做得对，做得好的，都是应该的；错一点都是错，都不行。”我想了想，总结道：“所以，上班就是专门威胁人自尊水平的。”后来几年，我学习了一些关于职业生涯咨询的知识，亲身经历了职场，也见证了朋友们的一些“裸辞”和跳槽体验，很多次凑在一起吐槽过各自的老板，遇到挫折的时候也讲过“真诚实感地上班要遭报应”这样的玩笑话。这些经历，都让我对“不想上班”这件事有了更真切的理解和更深刻的理解。

因为职业的原因，朋友们在工作中有情绪时，常常来找我聊天。我总是在听他们讲述职场经历时，想到“压力”与“危机”的概念。心理咨询所定义的“压力”，通常是个体能够用现有资源合理应对的，比如在平时八小时工作制的基础上偶尔高强度加班，而当“压力”大到应对资源和技能几乎耗竭的时候，比如连续半年以上的“996”，就会成为“危机”，会让人感到更强烈、持续的无力和无助。除了工作强度和时长，其他一些因素也可能加剧我们有关上班的压力。比如，严苛的末位淘汰制，可能会让员工感受到更大的不确定性并加剧焦虑；考核标准以及工作任务的频繁变化，也会迫使员工投入更多认知资源去适应新的情境；如果上级实施辱虐管理，比如嘲笑、辱骂、公开批评下级并且使用蔑视性的语言，也会造成员工的困扰甚至心理创伤。如果我们在工作中体验到了超负荷的压力、危机与创伤，当然会本能地想要离开职场的环境。

另外，工业社会的发展也让生产过程的分工更加精细化，进而使上班族生活碎片化。很多人在工作中都是自己领域的专

家，却很难看到自己对更大的系统所造成的影响，这使得我们在工作中更难找到意义。如果反馈周期比较长，这种无意义感可能会更加清晰和强烈。然而，人类有追求意义的本能，并且渴望在对意义的追寻中获得自我的独特性，进而获得自我认同。有时候我们并非反感上班，只是相比于上班，我们更加迫切地想要探寻人生的意义，并成为独一无二的自己。

职场有时压得人喘不上气，“世界那么大，我想去看看”的理想很丰满，但大多数人还是得上班。不过，身为“打工人”的我们倒也可以做些事情，让自己舒服一点。比如，在压力与危机中，我们可以通过一些简单的练习来帮助我们的情绪调节。具体可行的措施，包括每天十几分钟的深呼吸或者正念冥想练习，这可以在午休时间让我们放松一下，也可以晚间促进睡眠。除此之外，每天3到5次短时间的高强度有氧运动，也可以暂时解除大脑的“警报”，比如每天上班之前、午休时间，以及下班之后分别进行一到两分钟的快速高抬腿或者开合跳练习，速度要尽量快，感到喘不上气的时候可以停下来。当我们被工作任务追着跑的时候，这带给神经系统的刺激，类似

于我们的祖先被野兽追着跑的情境，而高强度的有氧练习可以很好地模拟“为了逃命而跑得气喘不接下气”的生理过程，当我们忽然停下来时，神经系统也会随着心率减慢而放松下来，从而有效促进压力释放。

另外，我们还可以更多地在工作中学会表达善意。生而为人，我们对联结与归属感有本能的需求。尽管我们在同事面前大概不会像在朋友面前一样口无遮拦，但依然可以慷慨地表达赞美、感谢和共情，用温和的方式提出建设性意见，分享自己的兴趣爱好与日常娱乐活动。这样的善意或许并不能每次都得到积极的回应，但它可以增加我们结交“上班搭子”的概率，说不定能够改善上班的体验。

最后，能够促进个体自我探索与意义追寻的工作确实可遇而不可求，如果我们意识到了工作对自身意义感与价值感的消耗，却一时间难以改变现状，不妨在工作之外给自己搭建一座“堡垒”。这可以是一项长期坚持的兴趣爱好，也可以是发展副业，甚至是酝酿转型。现实难免对我们的精神世界造成磨损，而亲自构建的独特意义可以让我们自得其乐，也有更多的耐心与活力去面对日复一日琐碎的工作与生活。

