



形式主义加班 害了谁

□ 王姗姗

我的

陷入

短视

中青报 中青网记者 谢洋
实习生 王萧然 罗婕

学生都已放假离校的幼儿园、学校，以及节假日休市的证券管理部门，还一刀切地安排人员值班，以应付检查，不但浪费了人力、物力、财力，还催生了把值班当成谋取加班费的手段等不良现象。春节前夕，人民日报的领导留言板上，有网友吐槽节假日期间，一些单位的强制加班过于形式主义。

唯时论加班 领导不走我不走 的形式主义加班，让职场青年颇为困惑。无意义的加班要求、表演出的敬业，畸形的加班文化让工作变了味儿，还导致一些原本工作效率高、能力强的年轻人身心俱疲，影响个人生活。

有一种加班叫 灯光为领导而亮

晚上9点，郭荣结束了一天的工作，看到部门主任办公室的灯熄灭，他才站起身来，关上发烫的电脑。走出单位大门时，他感到很疲惫。明明朝九晚五可以完成的工作，却忙活到这个点儿。

去年3月，郭荣入职成都一家事业单位。到单位的第一天，部门的组长就向他明确了上下班规矩：早上最迟8点半必须到办公室，中午不到12点不能去吃饭，下班的原则是领导不说不下班不能走。

领导不说下班不能走 让以前极少加班的郭荣有些难以接受。对这个明确的指令，初来乍到的郭荣只能默默遵守。他每天准时上班，在岗位上完成工作任务。眼看快到了下班的点儿，即便手头上没啥事了，郭荣也不敢从自己的工位上挪开半步，直到看到组长的 眼色，才开始收拾东西，结束一天的工作。此外，部门主任还经常在快下班时让大家去开会，看见已经完成任务无所事事 的员工还会临时布置任务。

没有指令就不能下班，渐渐地，郭荣感到力不从心。有老同事悄悄给他 支招：白天上班就随意点，快到下班时间再开始工作，反正又走不了，领导看你忙，可能会少给你安排工作。

当主任和组长不在时，单位里的 老油条们，便堂而皇之地在工作时间掏出手机，看起了新闻、聊起了天，漫不经心地工作。临近下班，才放下手机认真工作起来。当领导经过时，就能看见员工紧盯屏幕、手敲键盘的情景。本来在正常上班时间内可以完成的事情，这样一来，需要加班加点才能交差了。

福州的金融从业者李念在一家国有企业工作了两年，虽然公司没有强制加班，他却常常看到隔壁部门的两三名同事，在白天上班打完卡后，跑去一旁的休息室喝茶、聊天、玩游戏，故意拖延到快下班才开始在岗位上忙活起来 只因为主管快下班时会经过办公室。

主管曾在开会时暗示李念所在的部门，自己看上下班打卡的记录时，发现隔壁部门的某个同事经常主动加班。虽然领导没有直接夸赞，但李念心里明白，这无异于公开表扬 加班的同事。与此同时他也清楚，这些同事不过是伪装成努力加班的样子，在主管面前表现一番，博个好印象。其实他们往往在主管走后不久，就自行离开公司，看似敬业 的背后，拼的不过是演技。

记者搜索发现，形式主义加班 的相关话题曾多次冲上热搜，引发众多网友参与讨论。不少人对 怎样拒绝形式主义加班 感到困惑

和苦恼。

看似 敬业 的背后是奋斗变了味

卢佳华是一家互联网公司的产品经理，他认为形式主义加班的流行背后主要有几个因素。

我所在的互联网行业有很多公司都流行加班文化，有的还美其名曰 奋斗者文化，如果老板觉得你加班多，你就是工作态度好，有潜力、值得去培养；如果你不加班，就不是奋斗者，就不招老板的待见。卢佳华说，一些私营企业的老板并没有形成现代的管理理念，总觉得员工是自己花钱雇来的，员工越是加班，他越觉得这钱花得值。这就变相鼓励了一些员工，无论有没有必要的工作，都会努力在老板面前表演 摸鱼式 加班。有的公司经营不善，员工拼命加班的场景可以缓解老板的焦虑。

卢佳华在工作中遇到的另一种情况是，有的人在该工作时效低下，下班后不得不花时间去完成任务，长此以往，养成了加班习惯，还能给不了解实情的领导留下勤奋肯干的印象。有一次，一个和卢佳华共事的项目经理，每天早上8点准时来上班，给组员分配好任务后，便去公司的茶水间喝咖啡或是找隔壁组的项目经理聊天，白天经常对着电脑屏幕发呆，或是压根儿找不到人。一到接近下班时间，他便开始兴奋，拉着全组的同事跟他一起开会、做项目分析，加完班还会发个披星戴月回家的状态到朋友圈。公司开会时，高层领导经常表扬这个项目经理很努力。

公司的风气好不好，关键看领导。这种人明

明自己带团队能力不行，还强制下面人加班，他不走下面人就不能走，你要是按时下班，就会被找谈话。卢佳华说，遇到这种人，要么自认倒霉跟着一起加班，要么就只能选择跳槽走人。

在李念看来，如果一家单位出现了鼓励形式主义加班的文化，会给那些原本工作能力强，效率高的员工带来不公平的负面影响。如果上班时间注意力集中，按时完成不跟着加班，久而久之，大家就会觉得你活儿少，领导也会不停地分更多的活儿给你，造成你永远都很忙很忙的状态。长期这样，你觉得该认真工作，还是跟着一起磨洋工？李念问道。

谨防形式主义加班影响青年职业价值观

一家媒体曾在微博上发起过 你觉得 形式主义加班 有必要吗？ 的在线调查。在参与投票的3712名网友中，有87.5%的人认为 形式主义加班 没有必要，只要高效完成工作就好了；5.9%的人担心不加班领导会看不到自己的努力；只有4.3%的人认为 形式主义加班 可以营造奋斗氛围。

对于任何企业和单位而言，形式主义加班的本质在于 作秀，而非 加班，这种现象延长了员工的工作时间，压缩了员工的休息时间。

中国人力资源开发研究会测评分会理事、中华人力资源研究会理事吴凡认为，如果一家单位形成形式主义加班的文化，会让员工养成投机取巧的习惯，敬业奉献者的积极性被打击，个人尤其是刚入

职的年轻人职业价值观会受到不良影响。

在吴凡看来，形式主义加班现象的存在，说明这家单位的绩效管理制度没有真正激励到个人。她认为管理者要具备辨识的能力，有的人上班工作非常高效，同样的工作量半天就做完了，剩下半天可以闲一点；有的人加班两天都做不完同样的活儿，就不能让后者拉着前者走，要通过考核制度对形式主义加班加以约束。

吴凡从个人和集体两个层面对如何避免工作中的形式主义给出建议：工作者在入职前应对企业或单位的文化有所了解，如是否有加班文化或形式主义加班的情况存在；其次要坚持正确的职业价值观，不要投机取巧、察言观色。

也有的人工作不是很忙，但因为同部门其他小组都在加班，老板为了让大家心态平衡一点，强制要求所有人都加班，遇到这种无法拒绝的情况该怎么办呢？人力资源主管陈磊表示，可以把没有实质性工作的加班时间，变成自己的学习时间，给自己充充电，通常领导看到你在学习，又没有影响正常工作的进度是不会干涉的。

靠 演技 加班的员工，可能会获得短期的赏识与利益，时间长了，总会有 翻车 的时候。山东青岛一家外企的资深HR叶一林说，工作中耍滑的小聪明，做给领导看或做给同事看，一两次的表现也许会得到大家好的评价，但时间一长这种歪心思总会被其他人发现。事实证明，踏踏实实地工作奋斗，才是在职场上获胜的法宝。

（应采访对象要求，郭荣、李念、卢佳华为化名）



2月23日，安徽省淮北市古城路小学的小学生在赏花灯。

万善朝/视觉中国

想办法变美的他们

中青报 中青网见习记者 李若一

一个念头曾在何安脑子里不断出现：如果自己的眼睛再大一点点，鼻子再挺一点点，生活会和现在有所不同？

25岁的他脸庞略显圆润，他对自己的单眼皮感到沮丧，只要能改善一点也是好的。几番考虑，他走进了手术室。

变美，无论对于男性还是女性，都颇具吸引力。一份报告显示，男性在变美这件事上更舍得花钱，平均客单价是女性的2.75倍。

他们打玻尿酸、割双眼皮、补救发际线，提起美容方面的专业用词头头是道，丝毫不逊色于女性。男性逐渐支撑起了医美市场。这些爱美的



漫画：程 璞

男人们相信，俊美的脸庞能给自己带来好运，无论是事业还是爱情。

让 微调 擦去不自信

何安前往医院做双眼皮手术那天，他没有告诉任何人。像往常一样，他穿着宽松的运动衫，锁好公寓门，挤进地铁。一路上他不停地翻看网络上的双眼皮手术案例，想象着每种褶皱与自己眼睛结合的样子。

医院门口的人不多，但何安还是停下来环顾了四周，才深吸一口气走了进去。见到医生，他直截了当地告诉对方自己想要自然款的双眼皮，要做埋线的手术，医生和他简单交代了几句，就让护士带着他去准备手术。

何安躺上了手术台，空气里弥漫着消毒水的味道。医生给他的眼部打了少量麻醉，他的意识仍然清醒，看见医生举着银色器具向他走来。何安忐忑地闭上眼，酒精的味道充斥了他的鼻腔，没有什么特殊的感觉，只是感觉有东西在眼睛上移动。

手术持续了15分钟。何安从手术台上坐起来，他即刻拥有了自己梦寐以求的双眼皮。

之后，何安对着镜子时，不再沮丧了，多年的不自信仿佛突然之间被一块橡皮擦抹去。

虽然现在越来越多的大品牌化妆品选择男性明星代言，也有男明星大方对外承认自己曾经做过微调。但被 微调 后的何安还是有些忐忑。一个星期后，朋友见到他都说，何安变精神了。他小心翼翼地交代了实情，令他意外的是朋友们对于在脸上动刀并不抵触，甚至有人说自己也做过医美，还给他提出了更多变美的建议。何安心中的一块石头落了地。

何安也很庆幸，自己没有成为某个医疗事故新闻的主角。毕竟在他看来在脸上动刀这件事并不是闹着玩的，最近他又在网上查看玻尿酸和瘦脸针的介绍，想让自己变得更精致一些，在这个看颜值时代，谁都想变美一点，包括我们男的也一样嘛。

让发际线 挽留 住岁月

男性对美的追求不仅停留在大眼睛、高鼻梁的

层面上，守住头顶的乌丝也成了美丽的必修课植发成为男青年最热衷的医美项目之一。

在很多人心中，一头浓密乌黑的头发是与年轻美貌画等号的。

与女性相比，男性对植发的需求更大，中国健康促进与教育协会公布的《中国脱发人群调查》显示，平均每6个中国人中就有1个人有脱发症状。我国男性脱发人数约1.3亿，男性脱发率近20%。

80后陈志文的植发决定发生在一个夏天的午后。那天阳光正好，他与朋友相约一同吃饭，闲聊之中，朋友的一句话击中了他的内心。

都10年了，挣到了钱，头发却没了。朋友顿了顿顿说，挣了钱也收拾一下自己吧。

他当即拿起手机开始查询项目信息，并在第二天直奔医院，做了术前检查。第三天，他躺上了手术台。

其实陈志文的脱发情况并不十分严重，只是和10年前相比发际线向后移了大约1厘米。朋友都说是他做生意操心的结果，他也不否认。这些年来他开了自己的公司，从最开始的一人发展到如今的几百人，事业蒸蒸日上，在北京买了套大房子，但总是觉得房子太大有些孤独。他想，自己该有个家。

寻找另一半，精神面貌要好，这是陈志文下定决心做植发的主要原因。对于手术他看得很轻松，就是后脑勺的头发拔出来插到前面。

两周后，他卸掉了头上的白纱布，朋友再次约他吃饭时他戴着帽子，一方面是因为术后要保护头皮防止感染，另一方面刚长出来的绒毛有些发红，与原来的头发颜色差别较大，不太好看。一根头发15元，整套手术一共花了4万多元，发际线保卫战就这样告一段落。

术后的他，依旧在断断续续地服用雌性激素，医生还交代他不能吃辣，要注意生活健康。现如今他更加在意自己的身体和形象，坚持爬山、游泳、骑单车，不喝饮料，不酗酒，宣告要把年轻的自己找回来。

我要梳个大背头。摘下帽子，陈志文自信满满地说。发际线给他带来了什么，陈志文其实不太能说得出来，不过，他还没有找到属于自己的另一半。

入坑 须谨慎

越来越多的中国男性开始注重自己的外表，从护肤到化妆，到医美。但目前还没形成针对男性的完善服务市场。

打开一些医美的App，菜单栏里大多选项以整形部位为引导，如眼部、鼻部、胸部。平台上的产品反馈区也大多是由女性求美者分享的 医美日记。

相比女性消费群体，男性并不擅长与身边人交流，也大多不热衷于在 事前 向他人寻求意见和帮助。同时就消费决策来说，男性求美者也更倾向于快速作出决定。

这让男性在通往变美之路的途中更容易 踩雷。

90后吴凯一度认为男人在脸上花心思是 娘娘腔 的表现，虽然这几年在荧屏 小鲜肉 的影响下他也开始考虑如何能让自己看起来更年轻一些，但他依旧对医美保持着观望的态度。

毕竟是在脸上动刀子的事，万一做坏了是很难恢复原貌的。网络是吴凯了解各种医美项目的主要途径，面对新闻里层出不穷的医疗事故报道，他压制住了自己蠢蠢欲动的心。

吴凯曾经因为肤色较深考虑过 美白针 等医美项目，但市场上关于美白的医美项目介绍令他眼花缭乱，价格也忽高忽低，从几千元到几万元的差距令他摸不着头脑。最终经过一番了解后，他打了退堂鼓。

种种疑惑与担心存在于很多男性求美者心中，在持续升温的医美市场中，不合法合规经营的现象与之相生相伴。艾瑞咨询发布的《2020年中国医疗美容行业洞察白皮书》显示，2019年在合法医美机构中有15%的机构存在超范围经营的现象，同时据估算全国有超8万家生活美容机构非法开展医美项目。面对 专业医生 精心设计的术语，求美心切的男性顾客更是难辨真偽。

但与此同时，男性对于医美的消费热情依旧高涨。天猫数据显示，2020年 双11 期间，医美医疗订单量环比增长近7倍，平均客单价达6300元，成为最受欢迎的生活服务项目。其中有近三成订单来自男性消费者。

吴凯依旧在持续关注医美项目，他想自己在结婚照前大概会去做祛斑、割眼袋这类相对小型的医美项目，我也不想大动，能在原有的基础上略有改善就够了，谁不想变好看一点呢。

（应采访者要求，文中何安、陈志文、吴凯为化名）