

# 反内卷! 去班味!

## 这届年轻人正在重新定义“工作”

□半月谈记者 黎华玲

2024年,电影《年会不能停》中有一句经典反讽台词:“加班,是彰显工作态度的方式。”在快节奏的经济社会中,年轻职场人曾是“拼命三郎”的代名词。加班、内卷、裸辞……一个个热词折射出他们与工作的复杂关系。

然而近几年,你是否感受到,职场正在发生改变?“996”“白加黑”不再受追捧,年轻人开始重新思考工作的意义与生活的价值。面对工作,他们在寻找更人性化的节奏、更长远的回报。

### “反内卷”从制度约束到文化调整

今年3月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《提振消费专项行动方案》,其中“保障休息休假权益”被视为职场人士的一剂强心针。与此同时,大疆、海尔、美的等企业相继推出“反卷”措施——到点强制下班、抵制无效加班、严禁非必要会议,这些举措频频登上热搜,折射出职场文化的深层变革。

“加班”曾是责任与奉献的代名词,如今沦为形式主义的牺牲品。领导不走,员工不敢走;效率低下,堆砌工作时长。这种模式对个人、企业乃至社会都埋下隐患,包括健康受损、职业倦怠、创新枯竭。

如今,大疆推行“晚九点清场”,美的严禁“形式主义加班”,海尔优化管理流程,减少无效损耗。这些举措并非单纯的人性化调整,而是商业逻辑的理性回归,即降低劳动争议、减少加班成本、提升员工效率。

过去,人们陷入“加班=勤奋”的误区,无效加班反而导致决策质量下降。重庆某车企的实践佐证了这一观点:推行“柔性制造班组”,允许员工自选早/晚班次以兼顾家庭,结果产能利用率稳定在95%以上。更值得关注的是木梳品牌谭木匠的“慢管理”样本。谭木匠近40%员工为残障人士,通过工序调整(如为听障员工配备震动提示设备),让每个人发挥所长。尽管单店效率较低,但消费者复购率极高。

半月谈记者发现,更具人性化的职场模式将社会责任转化为竞争力,证明效率与人文并非对立。当下,职场变革的核心,是从“时间竞赛”回归“价值创造”。当企业不再以工时论英雄,员工才能从“虚假忙碌”中解脱,真正投入有意义的工作。“反内卷”,不是简单抑制时间投入,而是更精准配置资源、信任机制与激励设计。

### “去班味”不妨换一种方式奋斗

无疑,奋斗者是美丽的。事实上,年轻人拒绝的并非奋斗本身,而是无意义的消耗。努力未必带来回报时,暂停脚步成了一种自我保护。这不是懒惰,而是对生活主权的争夺。新时代职场人推崇“高效完成任务后准时下班”,并在工作之外继续成长,包括上夜校、兼职创业、斜杠生活等。

在重庆市江北区合作村青年国际社区夜校,丹丹已经陆续上了自由搏击、书法、八段锦、浮雕刮刀画等十几门课程。“上夜校能收获一份高性价比的自我价值,也能收获来自社群的归属感。”她说。

程序员小林每周不固定参加夜校学习:“白天写代码是生存,晚上学陶艺是生活。”据了解,该青年夜校学员累计上万人次,85%为23至35岁职场人,热门课程涵盖小语种、手冲咖啡、心理学。对于年轻人走进夜校的现象,重庆工商大学经济学院应用经济系主任李然指出,除了实现自我价值、收获成长外,夜校是一个平台,让更多年轻人走到一起,社交的属性让它成了工作、居住空间之外的“第三空间”。在这里,年轻人能收获一份

松弛感。这种新型社交模式正在重塑年轻人的生活方式,他们不再满足于单一的职业身份,而是通过多元渠道构建更完整的自我。

在重庆市渝北区,00后老板小叮的咖啡馆没有固定打烊时间,夜晚变身小酒馆,定期举办分享会、狼人杀等活动。“收入或许不如在单位上班稳定,但接触不同‘有趣的灵魂’带来的满足感,比‘稳定’更让人兴奋。”她曾因职场人际内耗而焦虑,创业后的“去班味儿”让她重获阳光。

重庆医科大学附属第一医院精神科副主任罗庆华认为,年轻人因职场压力寻求心理咨询的情况逐年增加,“反内卷”的呼声越来越多,本质上是对健康、自由、公平工作环境的追求。从心理层面看,这不仅是个适应性调整的信号,更是社会文化需要调整的信号。未来,职场可能需要更注重“效率”而非“时长”,更注重“结果”而非“表面努力”,才能让年轻人真正摆脱心理困境,实现可持续发展。

夜校、创业、自由职业……这些选择都指向同一个诉求:人生不应只有一种模板,工作的意义,也不应只体现在考勤表上。

### 再平衡 职场与生活本可交融

受访年轻人的诸多个性化选择,折射出的是新生代对于“意义感”的追寻。职场竞争是被动的单一竞争,夜校却是自愿的多元成长;前者消耗精力,后者滋养灵魂。“夜校让我找回对生活的掌控感。”夜校学员小林的话道出本质。

技术进步与经济转型助推了这一趋势。远程办公与AI工具使弹性工作成为可能,年轻人对个性化的追求倒逼企业改革。但挑战仍存,过度松弛可能错失成长机会,关键在于如何平衡。受访者指出,健康职场应是提供成长土壤的,当企业放下效率执念,当年轻人找到自我实现路径,工作才能融入生活,而非对立面。

更要追问的是:努力的方向是否值得?奋斗的路径是否健康?生活的本质是否被保留?社会的多元化发展,为这场观念转型提供了土壤。数字经济、平台经济、知识经济的发

展为个体创造力提供了释放空间,而心理健康、社会支持网络、生活质量等“软指标”正逐步成为衡量幸福与成功的重要标准。

新生代不再为“面子”或“标签”而活,而是在用行动探索自己的价值坐标。像小叮、丹丹一样,大多数年轻人依然在奋斗,只是奋斗的目标转向更关注内在驱动力,而非他人评价。与此对应的是,社会的开放与文明的理性,才是新生代更加健康、积极、可持续发展的前提。

人类对于工作(劳动)本质的思考可能会持续迭代。这场迭代进化没有终点,因为它关乎一个永恒命题:人该如何活着?当企业以价值而非工时衡量贡献,当年轻人用多元方式定义成功,职场便不再是厮杀的战场,而成为共生共荣的生态。

据新华社8月27日电

