

# 年轻人上班不愿精致打扮了?

心理专家:舒适自由的穿搭能为自己带来轻松愉悦的感觉

时下,年轻上班族注重松弛感。上班“恶心穿搭”话题近期登上各平台热搜,微博相关话题的阅读量过亿。年轻人如何看待所谓的“恶心穿搭”?年轻上班族不再追求精致的背后反映了怎样的社会心理?15日,记者围绕这一热点话题,采访了我市部分上班族以及心理专家。

## ▶ 上班“恶心穿搭”话题引发热议

加绒格子裤里穿着黑色打底裤和灰色中筒袜,驼色过膝毛衣外面套一件粉色短袄,再用一件黑色长款羽绒服裹住,脚踩一双卡其色拖鞋……前不久,在短视频平台上,一名山东籍博主晒出了自己的上班穿搭,并配文称“因为上班穿得恶心 被领导叫去谈话了”。

这则视频一经发出,很快引起网友热议,截至3月15日,这条视频已有139.3万人转发。相关话题也登上微博热搜,阅读量过亿。在视频爆

火后,该博主回应表示,之所以选择这样的上班穿搭,是因为山东当时的气温较低,加之自己畏寒,工作经常在户外进行,所以冬季穿搭才以保暖、舒适为主;如果下班后与朋友约会,则会精致打扮,与平常上班时的自己判若两人。有网友调侃,“上班恶心穿搭,下班时尚芭莎”。

记者在多个社交平台看到,不少网友纷纷晒出了同款惊人穿搭,“恶心穿搭”在网络平台悄然兴起。

爱美之心人皆有之,为

何大家上班不愿精致打扮了?对此,有部分网友表示是受通勤时间、工作性质等客观因素的影响,“从家到公司至少需要1个小时的车程,花在穿衣打扮上的时间还不如多睡会儿”“不需要外出会见甲方、认识新面孔,整天待在办公室,根本不需要穿得太讲究”;另一部分网友则表示,这份薪水不值得自己花费大量时间、精力以及金钱来精心打扮,“相由‘薪’生,拿着几千块的薪水,我出门前能洗把脸就算不错了”。

## ▶ 上班族穿衣更看重舒适自由

通城上班族对职场“恶心穿搭”看法如何?15日一早,记者来到地铁1号线的十里坊站,随机采访了几名正在等车的上班族。

“‘恶心穿搭’并不是真的恶心、不注意卫生,而是没那么讲究,更追求舒适和穿衣自由。”在市区一家企业从事广告设计的00后小玲如是说道。小玲的上班穿搭在一众上班族中格外显眼,她身着一件保留汉服元素的红色连衣裙,外搭一件毛呢小马甲,再配上一条白色披肩,

整体看上去俏皮又不失少女感。“穿好看的衣服是为了取悦自己,上班而已,当然是怎么舒服怎么来。”小玲说道。

今年26岁的上班族虞女士同样穿着自在随性,与社交平台上网友展示的“恶心穿搭”毫无关联。她身着白色羊羔毛外套和卡其色阔腿裤,内里是一件半高领打底衫。“同样的加绒阔腿裤我买了好几种颜色,每天换着穿,百搭且保暖。”

而在我市一家国企工作的小冯,每天都是着正装上

班。“公司规定必须要穿工作制服。在办公室有空调还好,冬天外出就得套一件羽绒服。”不同企业对员工着装要求不一,他直言,统一的工作制服能减少挑选衣服的纠结,提升职业辨识度、展示企业形象,但大大减少了选择服装的自由度,一定程度上限制了员工的个性表达。

记者随后又采访了多名上班族发现,职场“恶心穿搭”这一现象在我市并不多见,但大部分年轻人的确更看重穿衣舒适和自由。

# 精英齐聚 薪火永续

——南通卫生高职校2024年团校开班典礼暨团课第一讲圆满举行

3月12日下午,南通卫生高职校一楼报告厅里青春激昂、掌声阵阵,该校2024年团校开班典礼暨团课第一讲在这里举行。党委副书记邹娟、团委书记徐美娟、团委副书记季娟、各系团总支书记及249名入团积极分子参加了活动。

开班典礼在庄严的国歌声中拉开帷幕。邹娟对新一期团校的顺利开班表示热烈祝贺,对经过层层选拔进入团校培训的同学表示热烈欢迎。她要求入团积极分子要明确培训意义,充分发挥团校培训的主渠道作用;要严谨务实,确保团校培训收到实效;要树立良好形象,起好模范带头作用。希望全体同学在新时代崭新的形势下不断提高自己,加强思想道德修养,增强政治意识、组织意识和模范意识,做一名新时

代的有为青年。

季娟宣读了团校培训守则,为大家介绍了本次团校的课程安排和考核标准,重点强调了学习纪律,并就签到、请假等提出了具体要求。2218班王钰代表全体入团积极分子发言,她表示身为一名入团积极分子,感到光荣的同时更认识到自己的责任和应尽的义务,将会珍惜团校的学习机会,在学习、生活中起到模范带头作用,在担当中历练,在尽责中成长,以全新的姿态和实际行动向团组织靠拢。

随后,邹娟为学员们上团课第一讲《广大青年要在奋进新征程中勇当先锋》。她从政治、精神、格局、利益、行动等五个方面与学员们交流,通过该校优秀毕业生李楠楠和施媛茜人物案例讲

解,让学员们感受到榜样的力量,感受到卫校青年学子在奋进新征程中贡献自己青春力量的激情。这是一堂风格别样的团课,同学们个个神情专注,认真做着笔记,将卫校精神、卫校文化内化于心、外化于行。

团校是党建带团建的有效形式,是团组织培养团员、教育青年、培训青年干部的重要载体,也是为党培养优秀后备人才的重要途径。此次入团积极分子培训课程是卫校团校课程体系中的重要一环,旨在进一步扩大团员队伍,使广大入团积极分子接受团的思想教育,了解青年责任,明确奋斗目标,在今后的学习生活中践行勤于学习、善于创造、甘于奉献的时代精神,同时深入推进学校共青团工作迈上新台阶。



校党委  
副书记邹娟  
为学员们上  
团课第一讲。



2218 班  
王钰代表全  
体入团积极  
分子发言。



各团委  
委员及249名  
入团积极分子  
参加本次  
活动。

## ▶ 年轻职场人的自我疗愈方式

一个人的穿衣打扮不仅关乎外在形象,也反映了其心理状态。那么,上班“恶心穿搭”现象背后折射出年轻人怎样的内心世界?15日下午,记者咨询了南通市第四人民医院心理咨询中心副主任医师戴伟华。

“上班‘恶心穿搭’其实是少部分年轻人排解内心压力的一种方式。”戴伟华向记者介绍,着装是表达个性的重要途径之一。年轻职场人选择舒适自由的穿衣打扮,看似不修边幅,却能为自己带来轻松愉悦的感觉,宣泄因工作压力大而产生的紧张、焦虑等情绪。

不过,部分年轻职场人的

小众穿搭,并不总是会得到周围人的理解和认同,反而会被误解。如此一来,也给自身造成了额外的心理压力和负担。对此,戴伟华认为,关键是要平衡好心态。对周围人的评价不必照单全收,保持开放、随和的心态,有利于人们在表达自我与适应社会的过程中找到平衡点。

“总之,时尚观念更加多元化的当下,各种穿衣风格与潮流层出不穷。风格各异的穿衣打扮其实并无对错之分,通常情况下,只要不违背公序良俗,大可根据自己的喜好选择服装。”本报记者张园

## 读懂“恶心穿搭”的无奈

### 江海锐评

大部分奉行“恶心穿搭”的年轻人,都有自己的无奈。

“恶心穿搭”的无奈源于一个现实——大城市超长的通勤。一些大城市的通勤时间很长,比如北京、上海、重庆、青岛等,单程通勤时间长达40分钟以上。如此长的通勤时间,一些年轻人没有时间精心打扮,才有了穿着随意,乃至“恶心穿搭”这一现象。

一些年轻人之所以“好看的衣服根本不想穿去上班,丑衣服旧衣服都留着上班穿”,还有一种可能就是患上了上班精

致羞耻症。比如,一些年轻人爱美,上班的时候也精心打扮和穿着靓丽,但因过于显眼而被同事和老板关注,产生了心理压力与羞耻感,乃至自我否定。所以他们才决定上班时素面朝天,随意穿搭。

得体的着装、精致的妆容,不仅能给他人带来赏心悦目的美感,也能给自己带来一份信心与力量,并由此提高工作效率。但是,当我们看到一部分年轻人的自由穿搭,不必先入为主地嘲讽,而应了解内情,分析原因,读懂他们的无奈。

用人单位更应给员工多一份关怀,让员工从容地装扮,舒心地工作。黄齐超