

工作归工作,生活归生活;任务归任务,情感归情感——

# 年轻人,在职场“断亲”

能线上沟通,绝不电话沟通;从不参与同事之间的闲聊;和领导一起吃饭总感觉不自在……当下,许多年轻人给自己打上了“职场i人”(i人通常指代内向型人格特质的人)的标签。

智联招聘2024年开展的一项“中国白领满意度指数调研”数据显示,高达76.8%的受访白领对职场社交感到困扰,对职场社交“能躲则躲”的白领占比23.4%,戴上面具强行“营业”的占比26.9%。当年轻人将社交视为工作中的负担,将“断亲”(阻断非必要的亲密关系)作为应对职场社交的手段时,他们已通过“去情感化”为工作与生活建立明晰的边界感:工作归工作,生活归生活;任务归任务,情感归情感。

## 工作与生活泾渭分明

老一辈的职“厂”人,不少人因工作结缘、依工厂居住。职住不分家、同事似亲友的模式让许多人对“单位”二字有着特殊情感。职场进化数十年,半月谈记者走访多名新生代职场人发现,职场“断亲”已不是新鲜事。

——拒绝“约饭”,让下班时间属于自己。多名受访人说,拒绝下班后、双休日的职场社交,成为他们职场“断亲”的重要手段。其中,不仅包括领导上司组局的“应酬”,也包括同事间的下班小酌。

梅子是北京一家互联网公司的商务人员,她认为,“7天×24小时”对接客户让她耗尽了所有社交能量,本就不多的下班时间,她既不想听领导“画饼”,也不愿和同事聊工作继续“内耗”。在她看来,“断亲”是为了自救。“离工作远一些,才能找回生活本身。”梅子说。

——拒绝工作以外的沟通,让工作只是工作。在智联招聘调研的受访白领中,选择“只想好好做自己的工作”的占比26.5%。在受访对象们看来,在工作场合过度谈论工作之外的事情,不仅会导致个人生活空间被压缩,也会为自己带来不必要的麻烦。

——拒绝对工作投入超越边界的

感情,只想高效、专业地完成任务。“工资买我8小时,不是24小时”“工资不涨可以跳槽,性价比才是王道”“专业性是我唯一的期待”……职场热梗的背后,是年轻人对待工作的情感抽离。

## 多棱镜透视职场“断亲”现象

职场“断亲”也许是一个相对极端的说法,但抗拒职场社交,只愿“公事公办”,不愿在工作中过分投入情感,成为不少年轻职场人的日常。从老一辈人“把单位当家”,到当代年轻人“下班光速回家”,其中究竟发生了哪些改变?

一是用工形式的变化改变了职工和单位的情感模式。中国劳动关系学院副校长闻效仪认为,当前的用工形式,相比曾经的单位和个人,更像是平台和个人,组织与个人的情感纽带存在逐渐弱化的趋势。

具体而言,在往昔的单位,职工会在工作中基于人际互动形成组织感。比如,一个办公室里,大家共事多年,无论对于同事还是单位都存在情感关系。现在的工作逐渐演变为任务的概念,随着任务的分解,人与人之间的联系不断切割和转移。“技术的发展更加剧了这一点。”闻效仪说,随着即时通讯软件的发展,人在哪里、在什么时间都可以工作,“数字人”的特性增强后,进一步加强了“去情感化”的职场文化。

二是“糟粕”职场文化和年轻“打工”人主体性觉醒的相互冲击。年轻人乐于选择“去情感化”的工作氛围,事实上是其职场主体性和对个人劳动权益保障意识的觉醒。

服从性测试、“画饼”“PUA”“爹味儿指导”……有关“糟粕”职场文化的吐槽已然成了“打工”的社交媒体高频词。重庆大学公共管理学院讲师张煜婕认为,年轻职场人不再无条件接受旧有的工作价值观,而是寻求新的、更符合他们价值观的工作方式。以职场“断亲”为代表的“去情感化”工作,正是他们重新定义工作中个人主体性的一种方式。

三是年轻职场人期待更加务实、更有价值感的生活。南京航空航天大学马克思主义学院教授徐川是一名80后,他认为,在职业价值评价体系中,薪酬待遇、职位晋升等传统指标虽仍具重要性,但职业成就感、社会认同度、文化影响力等精神性指标正在职业青年群体中获得前所未有的权重。

对于许多职场人来说,比起通过服从固有职场规则、向上社交等获得更顺畅的晋升通道,他们更期待把时间花在一些更加务实、对自己真正有用的事情上,将有限的精力集中到真正重要的事情上。

## 以人为本,共建青年友好型职场

无论是“任务式”“去情感化”的管



职场“断亲”  
新华社发

理,还是“职场i人”仅将自己视为“没有感情的工作机器”,短期来看,虽然会提升工作效率,提升集体收益,但长此以往,不仅会出现职业倦怠、“组织疲劳”等情况,员工也很难自发地维护和促进组织的长远利益。

职场既然由人组成,职场也应将“以人为本”视为发展的第一要义。打造青年友好型职场,需要营造从“高压”到“和谐”的良好职场环境。徐川认为,高强度工作压力和紧绷的职场氛围是人们对工作感到疲惫的重要原因之一,应着力通过科学管理,提高工作效率,避免过度加班和无效劳动。

用工单位需要找到与年轻职场人的相处之道,为年轻职工收获个人价值感提供途径。从职工的职业发展需求入手,以职业价值感为桥梁,采取人性化的管理策略,关注青年员工的福祉,才能不断弥合职工与职场间的情感鸿沟。

“我的工作必须照亮一个小小角落”的口号背后,是年轻人对于在职场中自我实现的迫切表达。“打工”期待能拥有一个多元、包容的工作环境,在业务上能与前辈、上级平等沟通,自己的独特声音能被听到。在具体工作中“输出”的同时,也期待有社会或单位组织培训课程和价值引领的“输入”,以有效化解职场焦虑,实现个人更好发展。

半月谈记者梁姊



10周年  
品牌庆典  
1100颗品牌种植体免费送

鸿鸣摩尔机构>鸿鸣摩尔3号楼(江海大道558号) 工农路机构>都市豪庭商办楼(工农路249号)  
青年路机构>虹桥体育馆对面(青年西路71号) 海门机构>电视塔西南侧(财富广场1号楼)

半口种植牙9800元起(半口半固定)

美学矫正 6800元起 美学修复 半折优惠

11元享1100元爱牙大礼包

种植、矫正现金直抵  
看牙更省钱

十一周年惊喜好礼

电饭煲,电烤箱,空气炸锅等  
精品好物消费抽中免费送



扫一扫领福利  
南通市医保定点单位

苏医广(2025)第02-19-3206-18号

爱牙热线 5508 3333

广告