

反内卷！去班味！这届年轻人正在重新定义“工作”

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9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。

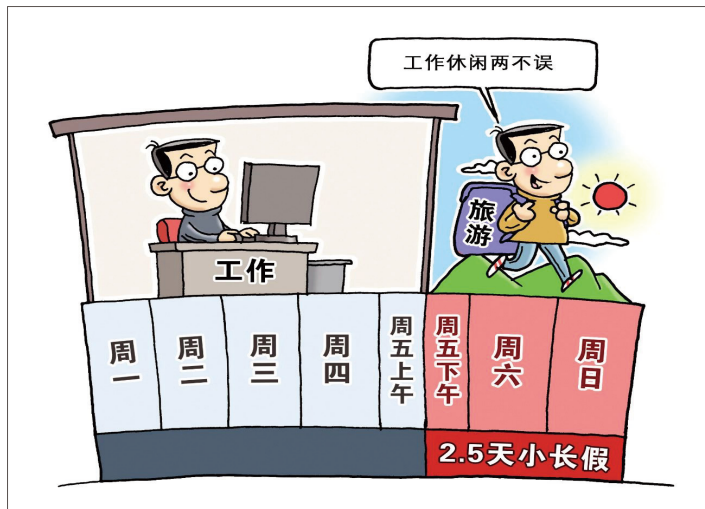
过去，人们陷入“加班=勤奋”的误区，无效加班反而导致决策质量下降。重庆某车企的实践佐证了这一观点：推行“柔性制造班组”，允许员工自选早/晚班次以兼顾家庭，结果产能利用率稳定在95%以上。更值得关注的是木梳品牌谭木匠的“慢管理”样本。谭木匠近40%员工为残障人士，通过工序调整（如为听障员工配备震动提示设备），让每个人发挥所长。尽管单店效率较低，但消费者复购率极高。

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



▲两不误。

(徐骏/作)

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—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”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，这不仅是个人的适应性问题，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）

微北
评疆

「普法夜市」真接地气

本报讯（记者 王丰）近日，在呼伦贝尔市古城夜市的烟火气里，该市劳动人事争议仲裁院将“普法夜市”搬到群众身边。仲裁员化身“法治摊主”，打破传统的办公壁垒，打通政策落地“最后一公里”。

呼伦贝尔市推出的“普法夜市”，将普法服务的时间延长至夜晚，让群众在逛夜市的同时，也能学习法律知识，这是普法服务理念革新。

“普法夜市”不仅打破了时间与空间的限制，也拉近了执法部门与群众之间的距离。在轻松的氛围中，群众与仲裁员面对面交流，不仅能更深入地了解政策法规，还能及时反馈问题和需求。这种互动模式，让普法服务不再是冷冰冰的流程，而是充满了人文关怀的贴心之举。

当然，要让“仲裁员”发挥更多更大的作用，还需在其推广过程中不断完善和优化。进一步丰富服务内容，涵盖更多法治事项，满足不同群体的多样化需求。同时，合理安排“普法夜市”的时间和任务，确保服务质量不受影响。

烟火气与民生温度交织，“普法夜市”就是这样，从群众的日常生活入手，让普法更接地气。

居民变“开发商” 老小区也有新改法

近日，厦门市有关部门出台文件，明确建筑年限超40年、存在安全隐患的老旧楼房，可申请自主更新改造。从“政府主导”到“居民当家”，这为城市更新提供了新思路。

2019—2024年，全国累计开工改造老旧小区28万个，惠及居民超1.2亿人。老旧小区改造，如同“螺蛳壳里做道场”，向来是不少城市的头疼事。

厦门的做法改变了“政府主导、群众旁观”的模式，将改造画笔交到居民手中。厦门提出，遵循“业主自愿、资金自筹、改造自主、因地制宜”的原则，经市资源规划主管部门同意、小区业主共同表决同意，可开发地下空间作为停车、人防、消防等配套设施。自主改造，不仅让小区按自身“体质”对症开方，也让这项工作变成群策群力、共建共享的家园营造。

为了让老旧小区改得舒心、住得顺心，厦门提出支持增容扩面、财政资金补贴等一揽子措施。项目改造可增加不超过原产权证书登记面积20%的建筑面积，用于加装电梯和原有住宅按套扩面，符合条件的项目还可享受行政事业性收费减免和税收优惠政策。适度的扩容和补贴政策，既给老建筑“松了筋骨”，解决民生痛点，也让居民在筹措资金时少些后顾之忧。

老居民变“开发商”，前路仍需步步留心。规划设计上，需守住安全底线，防止改造改出隐患；利益协调中，应倾听各方诉求，避免矛盾滋生；后续管理上，要建立长效运作机制，引导小区完善物业管理。只有政策护航不缺位、居民自治不越位、专业力量善补位，这场自主更新才能行稳致远。

(吴剑锋)