

重塑工作

文/王哲君

记得今年在杭州一场数百人的脱口秀现场，串场主持人和台下观众互动，问及“你做什么工作”，一连好几个年轻人都不约而同回答“没有工作”。主持人不禁感叹：“杭州都这么有钱有闲吗？”人们以为的地域特色？实则已成了普遍现象；你以为他们懒得工作？实际只是“不想上班”。他们没有革工作的命，只是想重新定义工作。

年轻人对工作的认识和追求正在发生深刻的变化。他们不再将工作视为单纯的收入来源，而是追求工作与生活的平衡，强调个人价值的实现和自我意识的表达。这场变革的背后，是对传统上班模式的深刻反思和对灵活工作方式的渴望。

拒绝“班味”

@李嗯嗯：“打破齿轮的一环”

每天早上六点，闹钟就像一只无情的铁手把我从梦境中拽回现实。我穿上那件已经洗得发白的衬衫，从洗漱到进地铁都是仿佛是肌肉记忆。

我的工作就是数据录入，工作异常稳定，但每天办公室里的键盘声就像一首单调的曲子，消磨我的创造力和激情。我所在的企业就像一个巨大的机器，而我只是其中一个微不足道的齿轮。我没时间去追求自己的兴趣，没有精力去社交，甚至没有心情去关心自己的外表。我曾经也有爱好，比如摄影、写作。可悲的是，即使有难得的周末空隙，我也不想出门，宁愿躲在家里刷刷、叫外卖。我甚至开始怀疑我是否还有喜欢做的事。

打破这个可怕的恶性循环只需要打破其中的一环。我决定辞职，全职写作。开始是为了释放压抑的自我，之后通过朋友的介绍，我开始为一些媒体和公司撰写文章。起初，收入并不稳定，但随着时间的推移，我逐渐积累了一定的客户群和声誉。虽然有时会感到孤独和压力，但能够自由安排时间和工作内容，让我感到满足和快乐。

@周小燕：“厕所10分钟效应”

我是一名市场公关，我每天要和不同的人打交道，喜欢的不喜欢的，我都得笑脸相迎。烦闷时的唯一解压方式，就是躲进厕所。我竟然很享受那短暂的10分钟宁静。



也许我从小就属于社恐型，不是不善于社交，而是它耗费我太多能量了。职场上的虚伪和表面的社交让我感到厌倦。我想要“零糖”社交，减少无效社交活动，专注于那些能够给我带来正能量和真正价值的关系。

所以我辞职自己开了工作室，没有固定上班时间和地点。这样反而让我更加高效，也让我有了更多的时间去享受生活。我是自己的老板，所以可以决定什么时候挣钱，什么时候休息。我不再为了职场关系而强迫自己参与各种活动，而是选择与那些能够相互尊重和支持的人建立联系。这种生活方式让我感到轻松自在，也让我在设计工作中更加充满灵感。

@绿手指：“田园里反向消费”

大学毕业后，我就回到我那被稻田和山丘环抱的家乡，决定在这里谋生。清晨，我便去农田检查庄稼，除草、施肥、灌溉，亲力亲为。

午后，我有自己的时间在小院子里，泡上自家种的绿茶，还能读会儿书。我有一个社交平台，记录我的田园生活，分享我的农耕经验和心得。后来吸引了许多朋友，他们对我的农产品感兴趣，甚至愿意为此付费。

不敢以“李子柒”自居，但后来我的经营思路有点像她。我开始尝试通过电商平

台，将我家的农产品直销。小打小闹，订单不多，但我获得了巨大的满足，是很多朝九晚五的上班族感受不到的快乐。生活并不富裕，但我甘愿做个普通人。

拒绝规训

“圆桌会”节目曾经讨论过一个话题：年轻人并不是不想工作，而是不想上班罢了。梁文道指出：“他们是不喜欢在上班这种组织化的环境里生活。是不喜欢这种环境里的人事关系、上下关系。”“不喜欢组织化的时间表。”

年轻人自我意识更强烈，他们不是没有工作热情，而是不喜欢被条条框框束缚住。他们不喜欢“老板花钱买我时间”的概念，而是“为我的成果付费”。如果能在不影响业务，甚至是提高工作效率的前提下，不强制要求上下班时间和地点，或许很多人就愿意接受这份工作本身了。

他们渴望在工作中找到自我价值的体现，追求与个人兴趣和价值观相匹配的事业。他们希望工作环境能够更加开放和包容，鼓励创新和交流，而不是被严格的组织化结构和复杂的人事关系所束缚。

具体体现在——

对组织化环境的抗拒：“不喜欢办公室里的人事关系，太复杂。”“我喜欢共享办公空间，因为它灵活、开放，而且还能遇到很多志同道合的人。”有人希望自己的工作可以在咖啡馆、图书馆，甚至在旅行中完成工作。“我希望工作环境能够更加开放和包容，能够鼓励创新和交流。”

对固定时间表的不满：“朝九晚五对我来说太束缚了。”有些人就是喜欢夜间工作，白天则用来学习新技能或处理个人事务。“我觉得最高效的工作方式应该是按照我的生物钟来安排，而不是固定的日程。”

对工作自主性的渴望：“我希望能够根据我的成果来获得报酬，而不是仅仅因为我在办公室待了足够的时间。”看多了上班摸鱼的人，反感按时间收费的概念。“按成果付费，这样我的每一分努力都能得到相应的回报。”

对灵活工作方式的偏好：刘波，一位创业者，他在共享办公空间租了一个工位。“这里没有固定的工作时间，我可以按照项目进度来安排我的工作。”

对工作与生活平衡的追求：“我不想让工作占据我所有的时间。”尤其是有成家计划的年轻人，他们还会考虑是否有足够时间谈恋爱和陪伴家人。

对工作意义的探索：“我想找到一份有意义的工作，而不仅仅是为了赚钱。”对于金钱的单纯追求的人少了，一方面因为本身家庭条件的富足，另一方面精神富裕成了他们衡量生活质量的标准之一。

健康知识普及行动

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

健康生活方式，是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健、生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等等。

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样，能满足人体各种营养需求，达到合理营养，促进健康的目的。卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。

适宜运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况，动则有益，贵在坚持。运动应适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度，最大心率=220-年龄，每周至少运动3次。

戒烟的人，不论吸烟多久，都应该戒烟。戒烟越早越好，任何时候戒烟对身体都有好处，都能够改善生活质量。

过量饮酒，会增加患某些疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加。建议成年男性一天饮用的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

心理平衡，是指一种良好的心理状态，即能够恰当地评价自己，应对日常生活中的压力，有效率地工作和学习，对家庭和社会有所贡献的良好状态。乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

保持正常体重，避免超重与肥胖。

正常体重有助于保持健康，预防疾病。体重过高和过低都是不健康的表现，易患多种疾病。超重和肥胖者易患心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤等。体重正常者应保持体重，超重和肥胖者应控制体重到正常范围。

体重是否正常取决于进食量与活动量的平衡。食物提供人体能量，运动消耗能量。进食量大而运动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来，造成超重或肥胖；相反，若进食量不足，可引起体重过低或消瘦。

体重是否正常可用体重指数(BMI)来判断，BMI=体重(千克)/身高(米)²。成人正常体重指数在18.5—23.9 kg/m²之间，体重指数在24—27.9 kg/m²之间为超重，体重指数≥28 kg/m²为肥胖。

腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标。成年男性正常腰围的警戒线为≥85(厘米)，女性为≥80(厘米)；男性超标线为≥90(厘米)，女性为≥85(厘米)。

每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪，正确认识抑郁和焦虑症。

情绪是人类对于各种认知对象的一种内心感受或态度，是人们对工作、学习、生活环境以及他人行为的一种情感体验。情绪分为积极情绪和消极情绪。积极情绪又称正面情绪，主要表现为爱、愉悦、满足、自豪等，使人感到有信心、有希望、充满活力；消极情绪又称负面情绪，主要表现为忧愁、悲伤、痛苦、恐惧、紧张、焦虑等，过度的消极情绪会对人的身心造成不良影响，严重时可能发展为抑郁症和焦虑症等。

抑郁症和焦虑症是两种常见的精神障碍。出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失，伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现，甚至有自伤、自杀的念头或行为，持续存在2周以上，就有可能患了抑郁症。突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧，常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状，严重时会有濒死感、失控感，如经常频繁发生，就有可能患了焦虑症。

一过性的或短期的抑郁和焦虑情绪，可通过自我调节或心理咨询予以缓解和消除，不用过分担心。如果怀疑自己患有抑郁症和焦虑症，不要有病耻感，要主动就医。不要歧视抑郁和焦虑症患者。

每个人都能出现抑郁和焦虑情绪，正确认识抑郁和焦虑症。

情绪是人类对于各种认知对象的一种内心感受或态度，是人们对工作、学习、生活环境以及他人行为的一种情感体验。情绪分为积极情绪和消极情绪。积极情绪又称正面情绪，主要表现为爱、愉悦、满足、自豪等，使人感到有信心、有希望、充满活力；消极情绪又称负面情绪，主要表现为忧愁、悲伤、痛苦、恐惧、紧张、焦虑等，过度的消极情绪会对人的身心造成不良影响，严重时可能发展为抑郁症和焦虑症等。

帕卡斯(Pacas)

帕卡斯是波旁的自然突变种，于1949年在萨尔瓦多被帕卡斯家族发现。帕卡斯品种的果皮为红色，它较低矮的树丛有利于人工采收。风味普遍认为近似波旁，属于较讨喜的类型。

(不限于以下品种)

帝比卡(Typica)

帝比卡咖啡被认为是所有咖啡品种的原型，荷兰是首个将其商业化种植并传播的国家。这种咖啡的果实通常是红色，风味独特，但产量较低。尽管如此，它在世界多个咖啡生产国仍有种植，各地有不同的称呼，例如克里奥罗、苏门答腊和阿拉毕戈。

波旁(Bourbon)

留尼旺岛的波旁品种，源自帝比卡自然突变，产量稍高，以独特甜味著称，常在咖啡比赛中获奖。波旁咖啡果实有红、黄、橘色皮，但因

市场不成熟，曾被高产量品种取代。蒙多诺沃是帝比卡与波旁的杂交种，20世纪40年代在巴西发现，以其高产量、强体质、抗病性及适应高海拔种植而广泛种植。

卡杜拉(Caturra)

1937年在巴西发现的波旁突变种，产量高但易压垮枝干。通过良好管理可避免此问题。卡杜拉品种在哥伦比亚、中美洲及巴西受欢迎，风味佳，但产量随海拔升高而降低。有红黄两种果皮，植株较矮，易于人工采收。

卡图艾(Catuai)

20世纪50—60年代由巴西的农艺研究机

构栽培的卡杜拉及蒙多诺沃的杂交品种。主要为了结合卡杜拉的“侏儒”基因与蒙多诺沃的高产量和抗病性。卡图艾与卡杜拉一样，都有红色及黄色果皮的品种。

马拉戈日皮(Maragogype)

马拉戈日皮是帝比卡变种中较容易辨认的品种之一，最先发现于巴西。马拉戈日皮外形十分讨喜，因为其豆体大得不寻常，树叶也较一般品种宽大，不过果实产量相对较少。因为巨大的豆体而有“象豆”(Elephant Bean)的别名。通常是红色果皮。

瑰夏(Gesha/Gesha)

瑰夏咖啡的英文拼写存在争议，但多数人

