



方寸工位,万物生趣



微景小筑,心有安隅



桌角烟火气,治愈日常

情绪自留地 生活新态度： 年轻人爆改工位想表达啥

本报记者 张靖爽 文/图

在当代上班族的生活里,“把公司当成家”早已被赋予全新内涵——不是无条件地付出与坚守,而是将朝夕相伴的工位精心“装修”成安心、舒适、充满烟火气的模样。每天工作8小时、每年近250个工作日,职场人在工位上度过的时间长达2000小时,因此,这两三平方米的方寸之地,早已超越单纯的办公场景,成为家之外的“第二生活单元”。

既然生活与工位分不开,那就让它变成自己喜欢的模样。从自掏腰包购入人体工学椅、竖屏显示器等实用“硬装”,到摆放花草绿植、盲盒手办、可爱摆件等治愈“软装”,再到配齐养生壶、便携茶具、暖手毛毯等生活好物,一场名为“工位爆改”的风潮,正席卷各行各业。这股风潮催生了规模庞大的“工位经济”,一年内超千万人在电商平台选购工位装饰用品,更在网上掀起持续热潮:“同事说我的工位像三室一厅”“让人不想下班的神仙工位”等话题阅读量轻松破亿。当生活与工作的边界不那么清晰时,精心布置的工位便是平衡两者的最佳支点,是职场人用温柔方式,为自己撑起的一片情绪天地。

悦己为先： 方寸间的松弛感与归属感

职场人热衷改造工位,最朴素的初衷便是取悦自己。这股风潮与曾经风靡的“爆改出租屋”异曲同工:办公桌的归属感不属于自己,但坐在桌前的每一分、每一秒,都完全属于自己。即便窗外没有风光美景,眼前的微缩景观也足以撑起日常的小美好。

记者在采访中注意到,对很多人而言,工位改造从来不是奢侈消费,而是低成本的情绪治愈。一盆水培绿植、一个软萌玩偶、一句印在杯身的暖心标语、一组可爱的键盘贴纸,就能让冰冷的格子间瞬间有了温度。加班后的疲惫、工作遇挫的失落、应对业务的焦虑,常常能被桌上的一花一草、一水杯一玩偶悄悄抚平。

“80后”企业行政职工秦羽婷说,她早就开始把工位当成生活的延伸,小小的工位被她打造成了“3平方米精装小别墅”,摆着各类她喜欢的玩偶、手办,每天清晨到办公室,只要看一眼自己精心收集的心头好,心情就变得愉悦。她的同事林薇薇,则将工位打扮成另一番热闹景象:大绒垫铺满桌面,亮黄色键盘格外醒目,“加油”“禁止焦虑”等贴纸贴满边角,就连平时积攒的奶茶徽章、挂件、外卖袋,都被她的巧手改成收纳盒与装饰,色彩明快又充满生活气息。她坦言,自己偏爱热闹饱满的色彩,这些小物件不值多少钱,但只要看到心情就会立刻舒畅,工作时光也就变得轻松快乐起来。

有人用生机治愈日常,有人用谐音消解焦虑。秦羽婷对面的工位上摆着一盘绿色香蕉,她告诉记者,那是同事专门买来的生香蕉,等果实由绿转黄,就会和同事们分享。“意思就是不蕉绿嘛。”她笑着说,“这

也算职场人与人之间照不宣的解压暗号吧。”

“95后”女孩丁嘉荣则把工位变成了小型植物园,土培、鲜切、水培绿植应有尽有,绿萝、多肉、文竹长势喜人,让她的工位显得生机勃勃。“我们这个写字楼是回字结构,没什么风景可以看,这片小小的工位简直是全公司的天然氧吧。”丁嘉荣说。

丁嘉荣还带记者去参观了她的饭搭子,隔壁律所律师婉婷的工位。办公桌一角摆了一只微型生态缸,清澈的水里水草轻摇,一尾斗鱼悠然游动。“这条小鱼叫顺顺,婉婷就靠它解压呢。”她说。

工位改造还能在不经意间打开职场沟通的新空间。新奇有趣的摆件、长势喜人的绿植、收藏满满的手办,都能成为同事间轻松交流的话题。“00后”职工李亦非的桌面摆着三十多个盲盒玩偶,展示架整齐精致,同事们常常被可爱的玩偶吸引,围过来交流收藏心得,原本陌生的关系迅速拉近,严肃的办公氛围也在这份烟火气里变得柔和融洽。小小的桌面,不仅是个人的疗愈角落,更成为连接彼此、传递轻松氛围的小小纽带。

风格多元： 万千模样里,藏着最真实的职场态度

记者也发现,如今的工位改造,简直可称为风格多元、创意十足的生活美学表达。很多职场人都拿出装修房子的态度打造属于自己的“梦中工位”,每一种风格,都是个人性格、爱好与生活态度的真实投射。

“00后”女孩小张是一位“二次元”爱好者,在她的办公桌上,到处都是“二次元”的痕迹。笔筒里插着可口可乐联名中性笔,桌上放着罗小黑机械键盘,还有乌萨奇手机壳、迪士尼联名款的打印机。“打印机不是办公用品吗?还能贴近二次元?”看着记者发出惊

讶的疑问,小张笑着说:“这个不是公司的,是我自购的,老板笑话我这叫贷款上班。”

“贷款上班”值不值得?小张觉得,钱花在哪儿无所谓,重要的是,她走进这个工位就觉得很“劲儿”,“我多做出几个点击量高的爆款产品,不就挣回来了嘛。”她说。

追求精致的职场人,也走出了摩登时尚风。他们把工位变成低调的时尚秀场,美妆爱好者用上口红联名键盘,26个键帽对应不同唇色,敲击间自带氛围感;文艺青年偏爱CD造型手机支架,看起来优雅又治愈;手账爱好者把精致礼盒款笔记本、复古计算器搬上桌面,低调奢华中把办公时光过得充满仪式感;科技爱好者则打造出硬核“赛博工位”:人体工学键鼠护手腕,可调节支架护颈椎,RGB氛围灯营造松弛氛围。

最让记者吃惊的是,还有人会根据工位的具体形态设计,用3D打印机实现“量身定制”,比如造型契合墙面拐角的花瓶、跟电脑机箱融为一体的笔筒……总而言之充满了奇思妙想。

这种工位改造风潮是当下年轻人的专属吗?其实也不然,记者发现,职场人其实一直有改造工位让自己舒心的习惯,过去办公室里那些玻璃板下压着的合影、桌角摆放的绿植不也是一种“手办”与“潮玩”吗?所以,从过去到现在,人们始终渴望在工作空间里留下个人印记,让环境适应自己、治愈自己。

情绪自救： 在工作日常里,守住热爱与自我

快节奏、高压力的现代职场,情绪常常被工作压缩,焦虑、疲惫、紧绷成为不少人的常态,而“爆改工位”本质上其实是一场情绪自救。环境心理学认为,

合适的环境对人的心理具有极强的疗愈作用,比如“公园20分钟效应”就是此理。

走访过程中,记者也发现,主动爆改工位职场人,其实对于当下公司环境和目前的工作岗位有着更强的归属感。他们把工位当成“家”一样来打造,甚至不怕花费时间和精力,不但没有让他们在工作中分散精力,反而因为情绪得到了好的安抚,有了自我缓解压力的效果。

“00后”女孩李菲在从事客服接线工作,这是一份看起来简单,但实际上心理压力极大的工作。“几乎随时绷着神经,生怕哪句话回答得不到位就引发对面客户的反感。而且打电话来的一定都是想要解决问题的,很大一部分客户带着强烈的个人情绪,我们要安抚他们的情绪,帮他们解决问题,还要克服方言听不懂、语速太快或者太慢带来的焦灼感,压力真的是非常大。”她说。

这个时候,身边的小摆件、绿植、玩偶,就是李菲最便捷的情绪缓冲。“无法随时走出办公室放松,便在方寸之间营造避风港。压力大的时候盯着绿植缓一下情绪,心情就能变得平和起来。”她说。

记者在走访中也发现,改造工位的行为甚至早已突破办公楼的局限。穿梭在城市街头的外卖骑手、快递员,把移动的工具当成自己的“流动工位”:头盔上绑着超大红色蝴蝶结,工服外贴满橡皮鸭子,头顶“长出”袋鼠耳朵……这些可爱又大胆的装扮,是他们在奔波中展示个性、传递快乐的方式。路人的一次注视、一个微笑,便是无声的共鸣,让风吹日晒的工作多了一份温情与美好。

从固定工位到流动空间,工位改造风潮其实正传递着职场人一致的生活态度:在热爱工作的同时,还可以热爱生活。工作要认真完成,工位也要按喜好布置,在离“班味儿”最近的地方,也能守住属于自己的快乐。



植伴工位,舒适自生



小物缓隅,欢喜盈怀



工位奇语,解锁轻欢