

# 花样“去班味” 生活多滋味

□记者 杨颖琦 文图



“一旦上过班，你的气质就变了……”从校园走向职场，从学生转向职场人，在快节奏的生活中，“班味”一词成为一些年轻人自嘲自己“素面朝天、精神涣散、眼中充满疲惫，对生活也失去兴趣”的代名词。它裹挟着日复一日的忙碌与疲惫，让他们在工作与生活的循环中逐渐丢失生活的主动性。

面对“班味”的困扰，运城的年轻人是怎么做的呢？记者走进青年群体中，看他们如何“破局”？



## 学习抹去『班味』

茶艺、书法、化妆、古琴、声乐……在运城市青年夜校聚集地，许多年轻人找到了自己下班“充电”的好去处。在这里，他们不仅可以根据自己的兴趣点学习新技能，还能在学习中抹去自己一身的“班味”。

“工作起来状态特别好，也不会有疲惫感，也会因为大家的热情互动产生成就感。但下班后确实也会感觉到疲惫，不是吃东西解压，就是在家里的沙发上‘葛优躺’，我想这就是网上所说的‘班味’吧。”“90后”主播希文说。作为一名网络主播，在镜头前需要时刻保持饱满的工作状态，长时间直播下来难免感到累，所以希文选择在空闲时间到夜校学习。“在夜校，我报名了化妆课和架子鼓课，大家坐在一起学习，就像回到校园里一样，不仅能让空闲时间‘利益最大化’，还能把小时候想学但没能学成的东西重新学一遍，一举两得。”她兴奋地说。

夜校不仅是一个学习场所，更成为年轻人社交的新平台。在这里，他们还可以结识志同道合的朋友，分享彼此的生活故事和兴趣爱好。来自不同行业的年轻人因为夜校遇见，碰撞出友谊的火花。“以前我的生活圈子很小，除了同事就是家人。参加夜校让我认识了很多有趣的人，也让我的生活有了更多打开方式。”自由职业者小赵说。在学习中，他们释放压力，找回对生活的热爱，重新定义属于自己的精彩人生。

## 书香冲淡『班味』

当夜幕降临，位于小巷深处的小石岛书店便迎来了“夜读”的客人。这间独立书店里，有舒适的阅读环境，更有众多藏书。书架间，刚刚从工位离开的年轻人或倚靠着书桌静静翻阅，或坐在角落的沙发上沉浸在书的世界里，“90后”张静就是这里的常客。白天，她在电脑桌前处理各式各样的材料，面对密密麻麻的文字和日复一日的工作内容，让她感觉现在的生活变得有些乏味。而下班后来到书店，一本小说便能让她穿越时空，了解不同年代的故事；一本散文集可以让她从那些作者的言语中重新找到生活的方向。“在‘材料’的世界里待久了，整个人都变得机械，只有在书里，才能找回内心的宁静和对生活的思考。”张静说。

还有许多年轻人热衷于参加书店举办的读书、观影等分享会。在小石岛书店每周一次的分享活动中，不同职业、不同爱好的年轻人坐在一起，分享自己的读书、观影心得。从悬疑小说到哲学著作，从文学名著到科普读物，大家畅所欲言，碰撞出思维的火花。“00后”平面设计师李婷说：“白天忙工作，没时间思考工作以外的事。但在这里，我不再只是一个做设计图的工具人，而是能和大家交流思想、分享感悟的个体。每一次的分享会，都像是一场心灵的盛宴。”

在运城，像小石岛这样的书店还有很多，书店也成了运城青年们治愈“班味”的心灵港湾，让他们在书香的浸润中，重新发现生活的诗意与美好。

## 运动甩掉『班味』

投身运动锻炼身体成为越多年轻人去“班味”的最佳选择。结束了一天工作的傍晚或是周末，换上舒适的运动装备，去跑步、骑行、跳舞、徒步……

舞蹈室里，动感的音乐响起，年轻人跟着节奏舞动，汗水湿透衣衫，笑容却始终挂在脸上。位于韩信路上的金丽舞蹈工作室，每天晚上都有不同类型的舞蹈课程，爵士舞、古典舞、拉丁舞等吸引着众多年轻人前来学习，“95后”的潘潘是这里的“忠实粉丝”。

“从小就喜欢舞蹈，上班后每天坐在椅子上，感觉身体的关节都有些僵硬了，所以今年报了舞蹈课，希望通过这样的方式让身体能够活动起来。”潘潘说，“平常工作起来都比较严肃认真，而跳舞时，我可以尽情释放自己，展现最真实、最放松的一面。”从最初的手脚不协调到如今能够自信地完成一支完整的舞蹈，潘潘不仅收获了舞蹈技能，更找到了生活的乐趣和自信。

除了跳舞，户外徒步也成为年轻人的热门选择之一，前不久，“90后”小薛刚刚从盐湖区解州镇的五龙峪“吸氧”回来。“平常工作时交流的总是工作内容。周末走进山里，满眼都是生机勃勃的花草树木，听着鸟鸣，闻着花香，可以让平日里紧绷的神经彻底放松，什么都不必想，只需要走好脚下的路。”她说。

从书店的静谧书香，到户外的山野清风；从舞蹈教室的动感旋律，到夜校课堂的认真学习，运城的年轻人用自己的方式解锁生活新姿态，也诠释着对生活的热爱。他们通过这些丰富多彩的活动，成功褪去“班味”，为平淡的生活增添了无尽的滋味。

当然，“去班味”的方式不止这些。去周边的公园走一走、到博物馆看一场展或是到陶艺室来一场与陶器的“约会”……其实，做什么不重要，重要的是找到适合自己的纾解压力的方式。

记者 杨颖琦

## 生活风向标

### “上班搭子”成新宠

□杨颖琦

走进办公室，就像踏入了一个创意小宇宙。有人将办公桌打造成“森林氧吧”，有人将自己喜爱的手办摆满桌子，也有人将一些写有励志话语的便签贴上办公电脑激励自己……最近，“工位精装修”在年轻人中悄然兴起，原本普普通通的办公桌摇身一变，成了充满个性与趣味的小天地，各种可爱、新奇的“上班搭子”摆满桌前，引发广泛关注。

在社交平台上，“95后”的小橙帽分享自己的“工位改造”。她在工位一角摆满盆栽绿植，还将一株水培香蕉旁边挂上“禁止蕉绿”的小卡片。她在网上分享：“工位的这一方小天地就是我在工作时的避风港。每天看到它，心里就莫名踏实，感觉焦虑都被这抹绿色驱散了。而且同事们也常常围观，一起盼着香蕉成熟，工作氛围都轻松好多。”

除了绿植、蔬果“搭子”，手办、盲盒也在工位上占据一席之地。“90后”竹子的工位仿佛小型手办博物馆，各类热门IP角色手办整齐排列。她表示：“工作累了看看它们，就像进入另一个充满幻想的世界，能快速恢复元气，这些手办就是我的精神支柱。”

在“养生风”盛行的当下，养生壶和各类花茶、中药茶饮也成了办公桌上的常客。因久坐而被颈椎、腰椎问题困扰的年轻人，自费购置腰靠、颈托、按摩仪等，在工作时也不忘呵护身体，践行“健康养生”理念。

年轻人热衷于“工位精装修”，背后有着深层原因。一方面，长时间高强度工作让他们承受巨大压力，精心布置工位，打造舒适又个性的空间，是对自己的犒劳，让他们能在繁重工作中获得片刻惬意，跳出压力圈喘口气；另一方面，工位也是他们表达个性的窗口，在有限空间展示独特品位与生活态度，让工作与生活找到平衡点。

不过，“工位精装修”也引发一些思考。有些人认为过多的装饰会分散工作注意力，比如摆弄植物、整理手办等行为可能导致工作时间碎片化。因此，也有一些人认为装饰工位要把握好度，不能让精致影响专注，在装点环境时也要不忘提升自身工作能力。

“工位是打工人的第二个家。”小小工位，蕴含着年轻人对工作与生活的独特理解。年轻人对工位的“精装修”，不仅为办公场所增添了生机，更展现了年轻人对工作压力的调侃与乐观应对，让他们在忙碌工作中寻得心理慰藉，收获最忠实的“上班搭子”。

你喜爱的“上班搭子”是什么呢？



▲资料图