

“我的‘蕉绿’可以吃啦!”6月3日一早,胡玲完成上班打卡后来到工位,欣喜地发现自己水培的香蕉有三四根已经变黄,可以采摘了,她赶紧拍照分享给同事。

最近,悬挂“禁止蕉绿”卡片的带杆香蕉,成为职场人的新宠。其走红源于“蕉绿”与“焦虑”的谐音。记者发现,在工位种香蕉、菠萝、小番茄等水培果蔬,已经成为社交平台职场话题的新热点,培育过程、收获时刻和果实分享经历都给职工带来了很大的情绪价值。类似的,公园20分钟效应、GAP DAY等轻解压方式,也被推荐为解压好办法。在业内人士看来,这些新兴的解压方式是职工进行自我调节的积极尝试,企业应正视一些职工面临的情绪困境,创造良好的职场环境和氛围,促进其舒心工作。

## “种香蕉、逛公园”在职场流行

4年的互联网公司人事部门工作经历,让胡玲感觉工作和生活的边界愈发模糊:随时需要处理各部门对新员工的招聘需求、培训计划和员工离职转正申请等,还要及时回复招聘软件上的消息。为了缓解长期面对电子屏幕的疲劳,她从社交平台上学到一招:水培香蕉。

售价23.8元的小米蕉带着果竿,历经4天路途从南宁抵达成都的写字楼,最后挂上一张写着“禁止蕉绿”的卡通卡片被精心安置在胡玲的工位上。“选购标重是5斤,送到时果实基本都是绿的,等了5天左右开始发黄,总是想抬头看它一眼。”胡玲说,看到工位上每天都在发生明显变化的植物,能感受到它在成长阶段的生命力,工作压力也随之减轻了不少。

从大自然中获取能量是北京一家出版社员工霍娟最近的做法——午休时外出逛公园。“城市公园建设做得越来越好,老公园改造、新公园增加,单位附近就能找到公园。”霍娟告诉记者,逛公园最初是为了增加运动量,防止全天坐办公室诱发颈椎不

适等症状,现在发现,对缓解精神压力也有很大作用。“能看到小鸟和蝴蝶,欣赏湖水倒映着蓝天白云,感受四季变化,这些大自然中的美景能缓解思维始终处于工作状态中的紧张,提高下午的工作效率。”

这就是近期广为流行的公园20分钟效应——每天到公园待上20分钟,即使不做任何运动,也能让人感到快乐和放松。

“我好像潮湿的腐木晒到了阳光。好明媚,好治愈,看着好想流泪。”这条网友的高赞评论也是影视行业从业者叶青近期看完热播电视剧《我的阿勒泰》之后的感受。她告诉记者,在项目制工作模式下,她和她的许多同行都会在项目结束后给自己安排一次GAP DAY(放空一两天)或小长假,去风景优美的地方旅行。

记者在社交平台看到,“下班后的精彩日常”“减压的最好方式”等热门讨论话题中,都有大量的分享内容,不少职工正在尝试通过工位种水果、公园20分钟效应、GAP DAY等方式短暂地从工作中“逃离”,达到在职场中即时解压的效果。

## 新型减压方式流行的背后

“这些新型减压方式流行的背后,在某种程度上显示一些职工面临着情绪困境,大家也更愿意对此进行表达。”在有着30多年工作经验的人力资源绩效专家姚琼看来,当职工表达“想要从工作中逃离”时,可能表明职场环境里的文化氛围出现了问题,需要改进。

一些职工想要逃离的是“工作和生活边界模糊”的状态。从事影视项目宣传对接工作8年来,叶青的工作节奏与项目周期保持同步,几乎没有上班和下班时间的区分。“对于制作方和落地服务商,我们要两头维护,即便在很多非正式场合也要保持亲近。”尽管不需要坐在办公室上班,高频率的沟通

输出也让叶青疲倦不已。

长期如此,她发现一些工作习惯已经不知不觉被带入自己的生活中。“比如出去碰到环境不错的咖啡店,首先想到的是下次可以约客户来这里谈事,感觉脑子里工作的弦总是紧绷着。”叶青说,认识很多人、吃过很多饭、说过很多话,但已经快分不清哪些是对朋友表达关心,哪些是职业习惯。

对一些职工而言,长时间程序化、固定化的工作让人倦怠,也造成了情绪的消耗。“工作10多年了,日常内容已经模式化,同时要花很多精力注意自己的言行举止,担心同事关系、部门关系、上下级关系。”霍娟坦言,只要有机会就想远离工作场景。

## 以人为本培育积极职场文化

姚琼认为,从读懂职工情绪需求的角度出发,培育积极的职场文化才能对职工产生积极作用,从而提高工作效率。

胡玲对此表示赞同。她坦言,自己对工作还是抱有热情的,“情绪不适,说明有些地方出现了问题,需要做出调整和改变,种香蕉就是我们的一种自我调节。”

在姚琼看来,在工位种水果、公园20分钟效应等种种解压方式,实际上是职场人积极主动的“自救”方式。“这是一种情绪释放,作用是正向的、积极的,也是值得鼓励的。”她指出,从管理的角度而言,以人为本才是优质管理,如果职工的负面情绪影响到个人绩效和团队绩效,就需要及时进行干预。

“除了职工主动进行的干预和调节,其他层面也应该有所行动。”姚琼认为,首先,企业要创造富有正能量的工作环境和氛围,管理者也有责任和义务帮助职工分析工作困难,并通过有效手段进行调整。此外,工会、人力资源等部门也应当在各自职能领域发挥关怀作用,缓解职工的工作压力。姚琼举例,一些关爱举措、文体活动如举办生日会、体育竞赛等,都可以起到调节身心的作用。

# “下个墓玩玩”?

## 网红探墓别为流量太出格

《半月谈》衣冠斌 赵欢 林凡诗

“胆小慎入”“再探禁地”“下个墓玩玩”……打开一些社交媒体平台,输入“墓地探险”等关键词,网红博主探古墓一类内容五花八门,有的点击量达数十万次。业内人士表示,有的探墓博主片面追求流量,易致内容出格,并引发文物安全等方面隐患。

## 博主探墓花样频出

近些年,随着盗墓题材文学、影视作品的风靡,探墓类短视频受到一些网民追捧。头顶探灯、手拿相机,网红博主朝着漆黑的古墓深处走去……在部分网络平台,打卡已故明星墓地、探访冷门古墓、沉浸式体验凶宅等成为一些博主的直播或视频内容选择。“惊悚的画面搭配设置悬念的解说,往往能满足观众的猎奇心理,流量也就越高。”旅游爱好者刘瑞说。

记者调研发现,为探访冷门古墓,一些“网红”还深入丛林、地下暗河、山间崖洞等偏远危险地带。近期,一名探墓博主在探访一处野外古墓时不慎掉入洞中,腿部多处骨折,引发网民关注。据了解,该名博主探墓足迹遍布河南、山东、浙江等地,其拍摄的古墓合集播放量超10亿次。

此外,还有博主借缅怀之名探访烈士陵园。清明节假期到西部一座烈士陵园祭扫的陆先生告诉记者,有博主在烈士陵园直播时发出阵阵欢笑,令人不适。“烈士陵园虽然是开放场所,但需要保持庄严的氛围,给予烈士和逝者应有的尊重。”

## “唯流量”带来挑战

墓地是寄托对逝者怀念与哀思的场所,一些探墓直播行为只为博人眼球,还做出夸大性、错误性的解读,不仅误导公众,更扰乱网络生态,违背公序良俗。

据贵州省龙里县人民检察院公布的起诉书,辽宁男子陈某某与同伴共3人此前擅自进入该县一处洞葬墓地,并用手机直播。直播过程中,陈某某将棺木内的尸骨取出任意摆拍。后陈某某因涉嫌侮辱尸体罪被起诉。

为追求猎奇内容赚取高流量,一些博主不惜冒险进入危险区域,甚至无视未开发景点的危险标识直接闯入,形成不良引导,一些受众未做好充足准备就盲目跟风前往。

一些受访人士认为,私人探墓直播还可能暴露墓地位置,为不法分子提供可乘之机。广西文物保护与考古研究所二级研究员杨清平说,目前文物行政部门在公布未发掘的墓葬、遗址等有关地下遗存的信息时,一般不会公布具体位置,更不会将具体影像或者地理信息随意传播。

受访人士表示,古墓葬是不可再生的文化资源,一些私自探访古墓葬的行为不仅危害国家文物安全和文物管理秩序,更可能损害墓葬本体和墓葬内文物,给文物保护工作带来挑战。

## 因势利导加强野外文保

当下,古墓题材短视频受网民关注,说明受众对类似主题内容有需求,一些优质内容还为大家提供了文博考古等方面知识,应该肯定,但出格之举,须加强引导,合理规范。

业内人士建议,博主要加强自律,自觉遵守法律与道德底线,遵循公序良俗;直播平台也要加强对不良直播、短视频的内容审核,共同助力打造良好网络生态。

“近年来,‘公众考古学’兴起,人们在文博领域的兴趣点已经不仅仅是在城里参观博物馆,一些古代遗迹、遗址越来越受到大家关注。”杨清平说,相关部门应注意到这一新变化,因势利导加强野外文保。

杨清平建议,一方面继续巩固基层文保工作,有针对性加强监管防控,对损坏文物的行为严格处罚;另一方面,有关部门与短视频拍摄者合作,主动引导自媒体力量正确参与文物宣传和保护,共同营造保护文物、守护文物的良好社会氛围。

