

# 爆改的风刮到了工位 年轻人的办公桌上都有啥？

青年发现

近期，在年轻群体中流行的爆改之风刮到了工位上，惹得一众打工人跟风布置办公桌，倒贴钱添置上班“搭子”。他们通过这种方式改善小环境，展示自己特立独行的气质，同时也拿捏职场情绪价值。那么，年轻人的办公桌上究竟都有些什么呢？

青年报记者 刘秦春 本版均为受访者供图

## 跟风爆改工位

### 年轻人添置上班“搭子”

目前，小红书上“改造”话题浏览量已经增长到34.2亿。出租屋、穿搭、妆造、老人鞋……爆改的盛行之风如今又刮到了当代打工人小小的一方工位上。或简洁或凌乱。“你的办公桌上有什么？”成了近期热门话题，浏览量达1.7亿。

由上海市人力资源和社会保障局、共青团上海市委员会联合发布的《上海市青年就业状况报告(2019)》指出，上海市就业登记信息系统的统计数据显示，在本市登记就业的16~35岁青年共有493.8万人。从所占的比重来看，16~35岁的青年约占全市登记就业人数的48.7%，为上海人力资源市场贡献了半壁江山。

然而，这届年轻人不喜“班味儿”，于是他们想方设法开始了有趣的班味消除计划，爆改办公桌就是其中最流行的方式之一。他们倒贴钱购买在办公桌上摆放的或可爱或搞笑的上班“搭子”，还种植一些花草草，近期更是突发奇想水培香蕉、菠萝、小番茄等水果。

有趣的是，年轻人的工位上班搭子还有方便随时求助的各路神仙摆件，财神爷受到的喜爱最多。他们倒不是有多迷信，只是图个心理安慰罢了，寄托自己对工作和生活的美好希冀。白领小顾的办公桌上放有可爱版神仙，她希望好运时常光顾，自己一切顺利。

据国家二级心理咨询师于光瑞分析，爆改办公桌是年轻人改善环境的一种方式。工作环境一定程度上影响着人的工作状态。而单位的大环境一般无法为个人改变。因此年轻人想在自己的工位上创造一个舒适、愉悦的小环境，有助于调动和激发工作的积极性和创造性。

#### # 办公桌上有什么

1.7亿次浏览

收藏

你的办公桌是什么风格？简约风？北欧风？还是凌乱风？发出来鉴定下。

最热 最新



## “拒绝蕉绿”大火

### 拿捏职场情绪价值

近日，上海女孩小叶购入了一盆特殊的绿植——“拒绝蕉绿”，这是最近在社交平台上大火的办公桌“搭子”。她也觉得有意思，便跟风买了一串，放进透明的玻璃罐子里水培。小叶说，这个香蕉水培简单，买来后放到瓶子里，倒上一点水，每天看看水位，没水了就加点，很快就熟了。

自此，小叶每天在自己的社交账号上分享“蕉绿”的变化情况。第五天时，小叶发现香蕉一天天变黄，不再继续蕉绿了，她把熟了的香蕉一根根摘下来吃掉，甜甜的配下午茶正好。

听说熟了，小叶附近的同事都来找她聊天，顺便关心一下这盆绿植的成熟进度。上海的天气越发热了起来，香蕉熟得太快来不及吃她就送给其他同事，和同事一起消灭工作上的焦虑。

“它寓意拒绝焦虑，能舒缓我工作时的情绪，也能带着小期待每天观察它成熟的过程，有点解压，而且熟了之后还能

吃，吃不完送同事尝尝，也有利于处好同事关系，一举多得。”小叶告诉记者。

工作中的繁忙和压力常常给人带来负面情绪，布置办公桌不仅是为了装饰，更是一种情绪调节的方式。于光瑞分析道，像小叶办公桌上这些喜爱的小物品，能成为年轻人宣泄情绪、放松心情的工具，为他们提供了情绪价值，让他们得以暂时远离工作的压力，享受一段属于自己的时光。

除了香蕉绿植，小叶的办公桌上还有一些解压小玩具，她表示，布置办公桌，会让她对上班有所期待，原本有些乏味的工作环境也增添了些趣味。

于光瑞也赞同这样的观点，按个人喜好装修的工位可以让年轻人在这一方小天地里获得短暂的归属感与安全感，将目之所及之处都变成自己想要的样子，在客观条件有限的情况下尽可能让自己感到舒适。这样，自己也更容易从工作中感到幸福。



## 养很酷的“绿植”

### 搭配年轻人特立独行的气质

杨三日是一名00后，从事企业宣传工作，负责新媒体运营，自称是个8G冲浪选手。她的办公桌上摆有文件栏，里面是她攒的几十个咖啡袋子。文件栏旁则是她用咖啡袋子DIY的收纳盒，盛放她的护手霜和办公用品等。收纳盒旁，两个显示屏上贴满了猫和老鼠的贴纸。

除了这些，小杨最爱的是她养的绿植，最近春天到了，开始拨弄一些花草草，其中有铃兰、蝴蝶兰等。“养铃兰是觉得它真的很清新，不骄不艳，开得茂盛，看着就心情很好。蝴蝶兰则是公司送的。”

有趣的是，小杨还养了菠萝。她觉得在工位上养菠萝是一件很酷的事情，不仅能观赏，还能吃。“以前没养过，很配我特立独行的气质。”她说自从养了菠萝之后，每天上班时心情就变得非常

好。“我的工位就像热带雨林一样，提前进入了春天。”

“工位是职场人在单位的‘自留地’，在不太影响办公室整体形象的情况下，工位装饰可以彰显自己独特的个性、喜好和品位。”对此，于光瑞分析道。

小杨在等待菠萝成熟的过程中注入了她所有的耐心。收到菠萝的那几天，天气比较冷，她先把叶子修剪掉一些，剩了一两片。然后准备了一个高一点的花瓶，里面放了温水。因为打算种熟了之后吃它，所以她选择不放营养液。1到2天为它换一次水，大概两周后菠萝就开变始黄了，大的黄得快一些。

“不能全部变黄再吃，里面会烂，黄一半的时候就能吃了，小的比大的好吃。”对此，小杨已经有了自己的心得。接下来，她想要尝试养一大串香蕉。

## 同事感到新奇

### 桌搭成职场沟通新话题

于光瑞认为，办公桌上的有趣事物也可以成为同事之间除了工作外交流的话题，成为新的职场沟通的纽带和平台。

“现在大家工作都挺累的，职场里稍微有一点令人感到惊喜和有趣的话题，大家好像就会变得很开心。”吴圳对此深有感悟，他不仅喜欢摆弄自己的办公桌，还是一名桌搭博主，在社交平台上教其他人布置自己的工位。

他最近也开始在工位上养香蕉，花费70元左右购入了一大把绿油油的香蕉。“可以带给同事惊喜，然后又好玩。”同时，养一串香蕉又不像养花那样麻烦，养香蕉很省事，只要加水就行。再加上自然温度，假以时日，香蕉自会成熟。

“没人试过把一大串香蕉带进公司养。很好玩，还可以带给同事惊喜，我所有同事都发现了，都笑到合不拢嘴。”吴圳说，自从他开始办公桌上养香蕉之后，单位的很多同事都会好奇地走过来瞧瞧。

一周后，吴圳养的香蕉熟了。他一根一根地摘下自己养熟的香蕉，然后再分给同事。“他们真的超高兴的，感觉好像发香蕉比任何一次公司团建都要高兴，就图个开心。”吴圳心中也成就感满满。

不过，于光瑞提醒道，个性化办公工位也需要注意掌握平衡，个人爱好和工作之间要有一个合理的界限，不应过度影响工作效率和团队合作，不能影响或侵犯他人的权利。