



回家后自己一个人无所事事、已婚人士不愿意面对家人唠叨、怕堵车想错开高峰……如今，职场中出现了一个特殊群体——“赖班族”，他们下班后仍不愿离开，宁愿继续待办公室，借电脑、手机打发时间。对此，专家建议，这类人群可通过参与各种健康的活动、扩大社交圈。记者在采访中也发现，不少单位已经通过延长“职工之家”等设施的开放时间，让职工下班后有地方参与集体活动。



怕寂寞 躲清静 烦堵车

下班仍不走 你是职场赖班族吗？

□本报记者 盛丽 王路曼

调查：

单身族怕寂寞 一日三餐都在单位解决

对于朝九晚五的上班族，下班后能够赶回温暖的家中，边吃晚饭边看电视或者和家人聊天，是件可以消除上班疲惫感的万能妙招。然而在调查中，记者发现还有这样一群人，他们即便听到下班的“号角”，却仍旧心甘情愿地留在办公室“主动加班”，他们也因此被称为“赖班族”。

调查中不难发现众多的赖班族中，单身者不在少数。当问及赖班的原因时，记者听到最多的是：怕寂寞、无聊、想找个人聊天。李璐任职于一家事业单位，来自河北的她，已经在北京打拼快三年。为上班便捷，她租住的房子距离单位只有3站地。

“每天我7点半起床，大概8点赶到单位，在食堂吃过早餐，然后回到工位工作。”李璐介绍因为单位设有食堂，所以李璐一日三餐都能在单位解决，再加之北京并没有亲戚，所以她在单位的时间远远大于回到租住房的时间。

“下班还可以到食堂吃晚饭，干净又便宜，而且在单位可以上网，这样就算‘加班’也不错。”李璐表示，平时工作忙，她又是一个人居住，所以没什么人可以聊天。“回家之后一个人觉得很寂寞，不如待在单位，吃喝玩乐都能解决。”

为避开交通拥堵 主动留在单位加班

采访中记者发现，还有很多赖班是因为习惯。徐凯在一家互联网公司做人事专员，工作一直勤勤恳恳。因为公司离家很远，他每天先开车15分钟到地铁站，然后再搭乘1小时地铁到公司上班。

“谁不想下班马上回家，可我上下班的这段路程跟打仗似的。”徐凯有些无奈地告诉记者，他在双井地铁站附近上班，因为地处CBD核心区，每天早晚高峰时段，任何交通工具都非常拥挤。为了躲开晚高峰，徐凯宁愿选择下班后等一个小时再回家。

徐凯说，现在，他很享受独自在单位办公的感觉：“因为很安静，所以注意力容易集中，正好可以处理一些比较棘手的问题。”

像徐凯这样，因为交通困扰而习惯“赖班”的职工非常多，职工老李也是其中一个。按公司制度，下午6点，老李就可以下班了，但每天老李都要等到7点半左右才离开办公室。他笑着对记者说，“城市交通拥挤，错峰

出行在一定程度上也可以减轻交通压力，这也算得上是绿色出行了。”

而对于赖班这件事，30岁的陈丽则略显被动：“不知道从什么时候开始，整个办公室里都习惯晚下班了。”陈丽告诉记者，她所在办公区域比较开放，老板和员工们只隔了一扇玻璃窗，“老板在加班，谁都不好意思先走。”

有一次，陈丽一个同事因为家里有急事，在老板眼皮底下按时下班了，反而被恰巧经过的主管领导有意无意地询问：“怎么今天这么早就走了？”“这一句话，让那位同事心里忐忑了很久，生怕领导因此给她穿小鞋。”陈丽苦笑着说。

现如今，陈丽和同事们大都变成了“赖班族”，即便已经完成了一天的工作，也要凑在一起上网购物或随便聊聊天，打发一段时间。“老板喜欢勤快的职工，更愿意看到大家加班努力工作，即便是做做样子，也生怕给领导留下坏印象。”陈丽无奈地耸了耸肩。

声音：

“赖班族”折射职工情绪管理缺失

据了解，“赖班族”这个词已经被收录到《中国语言生活状况报告》中。提到这个话题，虽然不少职工表示这种特殊的“加班”方式可以帮助单身职工消磨时光，但是也有一些管理人员表示，“赖班族”的行为对于用人单位管理秩序有一定影响。

“职工上下班都是有规定的，并不是根据职工的个人心愿任意安排。下班不及时离开单位，耗在工位上，上网、聊天，消耗单位的能源不说，还容易影响其他正在正常加班的职工。”

一家企业负责人说道。

也有专家提到，“赖班族”现象不能轻视。专家提到，生活节奏快和工作压力大，让不少人的精神状态受到干扰，而“赖班”现象折射的正是人们情绪管理的缺失。建议这类人群可尝试着通过参与各种健康的活动、扩大社交圈，让下班后的日子过得更多彩。

“其实街道、社区、职工所在的单位也可以多组织些社团来活跃职工的业余生活。”职工方华说。据了解，不少基

层工会就组织各种职工社团。比如，北京邮电大学现有校级教职工协会10余个，涉及体育、文艺多个种类，包括乒乓球协会、桥牌协会、芭蕾协会、足球协会、健走协会，以及首都女教授协会北京邮电大学分会之舞蹈团及合唱团等。这些协会在校工会统一管理下，以教职工的兴趣爱好为基础、以自愿组建为原则，通过活动，通过开展活动，加强教工之间、师生之间的沟通了解，满足教职工的文化、健康需求。

破解：

职工之家全天开放 丰富职工业余生活

为了丰富职工的业余生活，近年来，全市各级工会进行了积极探索。2013年，为推进首都服务型工会建设，市总工会下发了《关于进一步加强和创新基层单位“职工之家”建设提高服务职工能力的意见》，在全市企事业单位、机关和其他社会组织的基层工会以“会家合一”的形式，在坚持和继承以往“职工之家”功能和内容的基础上，赋予建家新内涵、拓展建家新内容。

意见要求，新形势下的基层“职工之家”建设要做到“亮牌子”、“亮身份”、“亮制度”、“亮项目”、“亮程序”。据了解，加强和创新“职工之家”建设是首都服务型工会建设的新突破，是工会三级服务体系的重要组成部分，市总工会将在5年内建成1000家达到“设计标准”的“职工之家”。

对很多外地职工来说，下班后的业余生活大多比较单调，特别是住在企业宿舍的职工，

他们下班后离开岗位只能回到宿舍，无所事事。而“职工之家”的出现，无疑成为职工们活动的精彩场所。

在北京古船米业有限公司生产部，就有20多名职工住宿在企业，“他们吃住在厂区，又不熟悉周边的环境，所以难免生活乏味。”古船米业工会副主席孙树森告诉记者，为此，该公司工会响应京粮集团的号召，加强基层职工之家建设，增添了更加方便职工生活和娱乐的设备。

古船米业的职工之家特意延长了开放时间，让职工下班后也可以在职工之家进行集体活动和休息。

记者看到，在古船米业生产部的职工之家内，不仅有免费的无线网络，更配备了桌椅板凳、书籍、投影仪等基础设施和设备。职工可以在此上网、看书、看电影、唱歌。

“关心和关注职工业余生活，也是工会的服务项目之一，我们希望，通过丰富职工8小时

以外的生活，让其感受到企业的温暖，增强企业凝聚力。”孙树森告诉记者，像生产部这样的职工之家，在古船米业其他厂区和项目上都有，2016年，他们将继续丰富和规范企业基层职工之家建设，让职工之家成为职工业余生活的“暖心窝”。

在古船米业公司顺义马坡厂区，有一个极具文化内涵的场所——“廉实斋”，那里书香浓郁，远离生产工作区，是个难得的清净之所，“廉实斋是我们为喜欢书画的职工提供的活动场所。”孙树森告诉记者，职工可以在工作之余到那里去练习书法。

此外，因为环境优美又清净，那里也被工会设为职工的“心灵驿站”。“所谓心灵驿站就是让职工有个说话和倾诉的地方。”孙树森把廉实斋里的两个房间，专门设为谈心室，职工在生活中、工作上遇到任何问题，都可以到工会的“心灵驿站”寻求帮助。