

【生活评弹】

年轻人职场的“低耗互动” 让职场社交变得更简单

□赵强

严格地说，职场也是小社会。一个人的职业生涯，是链接外界的重要通道，因此“职场社交”历来被大伙儿所看重。然而，这条“非常在意职场社交以至于心力交瘁也在所不惜”的默认规则正在松动：一种被称为“职场低耗互动”的交往方式，正在不少单位悄然流行——能线上绝不语音，可异步绝不秒回；茶水间闲聊非必要不参与，团建饭局能婉拒就婉拒。许多年轻人给自己贴上“职场i人”标签，核心诉求只有一个：把情绪电量留给工作本身，而非维护“人情 KPI”。

而另一项来自智联招聘开展的一项“中国白领满意度指数调研”数据显示，高达76.8%的受访白领对职场社交感到有些儿困扰，对职场社交“能躲则躲”的白领占比23.4%，戴上“面具”强行“营业”的占比26.9%。因此，“低耗互动”已成为众多年轻白领设定边界、节约心理成本的主动策略，年轻的职场人于是总结出了一套简单化的社交秘笈：任务归任务，情感归情感；合作高效，情绪轻量化。

如果从表面看，这种近乎冷淡的职场社交现象，似乎是有点儿不近人情。然而，如果换一个角度去思考，这种职场上的“低耗互动”，正是当代年轻人对沿袭多年的职场“浓社交”传统的悄悄改变。

应当看到，如今的职场环境和过去截然不同了。以往的年代，每个人一生寸步不离单位，职场就是另一个家。也因此，很多时候，这种过多裹挟关注人际关系的职场，让很多人把大量的精力花在人际感情的投资上。由此也或多或少地产生了工作与人际关系百分比的错位——很多时候人们把大量的精力投入到无休止的人际关系维护上。

随着时代的变化，如今的职场与以前大不相同了。“职场低耗互动”并非冷漠，而是把“社交电量”集中投入到真正产生价值的地方。如很多单位，一纸工位隔板就足以划清了工作与生活的界限。有的年轻人表示，拒绝对工作中因为维护人际关系而投入大量的感情，只想高效专业地完成工作任务；职场中也许会遇到好朋友，但没有好朋友也未必是坏事；尽量拒绝工作以外的情感沟通，让工作回归工作。

当前，高新技术企业的用工形式，相比曾经的大单位和个人的紧密关系，更像是平台和个人的合作关系，组织与个人的情感纽带存在逐渐弱化的趋势。这种“低耗互动”的流行，可以说是年轻人职场观的一次觉醒，让职场社交存在一种舒适的边界感，从而让每一个职场人都是受益者。

“低耗互动”也反映了当代青年对个人发展路径的重新定义，也就是说要通过专业化成长获取职业成就感，而非依赖传统职场社交关系。这种人际关系的简化，有利于年轻人更专心地在职场上创造出超强业绩。笔者相信，这种在职场流行的“低耗互动”，正是中国职场走向成熟、专业与可持续的一盏节能灯。人际边界清晰了，合作反而更稳定；情绪轻量化，创新才更有空间。

总而言之，职场社交的“低耗模式”，强调以最小的精力投入获取最大的社交价值，避免陷入情感或时间消耗型关系，其本质是一种让社交简化的多赢模式。

【图闻点评】■本期点评 牧心



北京中小学全面开设AI通识课 “AI导师”实时在线陪伴

秋季学期伊始，北京市1400余所中小学全面开设人工智能通识教育课程，实现全市183万余名中小學生全覆盖。为确保课程落地见效，本市形成“资源支撑、师资赋能、均衡保障”的立体化实施路径，打出一套“组合拳”。（新闻及图片来自北京日报客户端）

点评：这堂课用科技把师生同时“升级”，“AI导师”实时在线，让教师拥有“外挂教研室”，也让孩子有了智能“好友”。



剪刀剪掉了老人的心理负担 也剪出了人间的温情

今年36岁的任鹏在陕西省汉中市西乡县经营一家理发店。今年5月底，任鹏回到老家西乡县茶镇木竹坝村看到村里很多住在山上的老年人因为交通不便或者“舍不得花钱”，头发很长时间才修剪一次，便萌生了为村里老人免费理发的想法。“我也有这个手艺，回老家也是休假，顺带手的事。”大山里的老人很感谢任鹏，有的把家里的土豆、玉米塞给他。（新闻及图片来自新华社）

点评：“顺带手”的免费，剪掉了老人的心理负担。送点土豆与玉米是山里人最高的好评。



大山深处的独臂教师 山里娃娃走出大山的希望

谢邦吉是福建省三明市宁化县水茜镇石寮村村民，幼年时因意外事故导致右手臂截肢。虽然身体残疾，但当一名光荣的人民教师是谢邦吉的理想。1983年以来，谢邦吉一直扎根偏远的山村小学，将满腔热血洒向山村教育事业，成为山里娃娃走出大山的希望。（新闻及图片来自新华网）

点评：讲台不高，却始终托举孩子，让一代代孩子站在他的肩膀。教育最动人的不是“蜡炬成灰”，而是倾情陪伴、助你成长。



一场众筹的“圆满退货” 一次善意的“双向签收”

今年夏天，曾身患白血病的安徽霍山学子金正林被湖南大学录取。从一名患白血病的少年，到考上名牌大学，离不开金正林一家人的努力和坚强，也离不开爱心众筹的托举和护佑。六年前，14岁的金正林被确诊出急性白血病。为了治疗，他的妈妈两次在网络平台发起众筹。经过3年的治疗，康复后的金正林重新回到校园。而让人动容的是，2024年11月，金正林一家决定把众筹的58万余元全部返还捐款者。（新闻及图片来自央视新闻综合）

点评：爱心人的捐款，最后收到爱的回款。58万余元原路返回，不是拒绝爱，而是让爱流动起来，一次善意的“双向签收”。



自行车搭巴士 让人们把远方装进周末

近日，广东深圳推出了多条在周末和节假日开行的“骑行友好巴士”专线，采用“固定线路+团体预约定制”模式，让市民游客跨区骑行更加轻松便捷。“骑行友好巴士”专线还吸引香港骑行体验。（新闻及图片来自央视新闻客户端）

点评：从城市友好到“专车专列”，激活的不只是激情，还有消费。骑行从竞技变为日常，爱好也变成经济。