

节后复工的打工人 开始流行午休短途游了

每年春节后的第一个工作日，都是打工人最难跨过去的坎。大家过年时有多放纵，节后就有多恍惚。而有人找到了适应节后复工最温柔的解法——午休短途游。

过去打工人的午休，活动范围通常只局限于工位方圆500米内。不是在工位上扒两口外卖，就是蜷缩在茶水间的沙发上闭目养神。但如今，大家主打一个“没有假期，就创造假期”。把短短一个多小时的午休，包装成一场微型度假。

“你可以去酒店的无边泳池旁躺着发呆，假装自己还在放假；也可以带上露营垫去公园晒太阳，顺便补点维生素D，缓解假期综合征。如果时间充裕，甚至能去美术馆逛一圈，拍几张氛围感拉满的展览照，发到朋友圈，让人误以为你还没复工。”

现实中，大部分打工人的午休时间，只有一到两个小时。因此，当午休短途游的概念出现时，不少人担心时间太短，根本来不及放松。而体验过的人，则会告诉你时间完全够用。

有人最初尝试午休短途游时，还担心折腾一圈消耗精力，下午工作会不会掉链子。“实际上，比起在工位上盯着屏幕发呆，换个环境更能让人放松。坐上摩天轮短暂脱离地面，搭公交去附近的景点随便走走，或是在博物馆待上半小时，都比困在座位上更能让身体和精神松弛下来。因为真正懂得休息的人都知道，恢复状态需要的不是躺平，而是短暂的抽离。”



打工人爱上了午休短途游

从去年开始，午休短途游成了打工人之间一种热门的放松方式。

最先发掘出这种玩法的人，据说是那些常年不敢请假的大厂打工人。大家不敢松懈，也无力等到周末，于是自然而然地把目光投向午休这段唯一能自由支配的时间。

北漂5年的凯德，在某互联网大厂做运营。他以前在工位午休，总避开同事的职场新闻联播。“大家不是在吐槽领导，就是在八卦公司优化名单更新到了第几批，听多了只觉得焦虑。”

他为了维持精神稳定，开始习惯趁午休去江边发呆，感受提前退休的生活，或是钻进茶馆泡壶茶，假装避世。“其实去哪不重要，主要是给自己充充电，防止还没熬到下班，能量就被内耗清空。”

不少中年男人，早在午休短途游的概念被发明出来之前，就已掌握了忙里偷闲的精髓。

“午休短途游，本质上是成年人的微型隐遁。所以在上海的苏州河、广州的珠江和北京的亮马河边，每到中午12点，总能见到30来岁的老哥们，带着鱼竿准时出现在河边钓鱼。等下午1点钟声一响，他们立刻收竿，像灰姑娘跳上南瓜车一样钻进网约车，准点回到工位继续奋斗。”

沪漂两年的女生小沈今年25岁，她一直把午休短途游当作低成本旅行的平替。

“正经旅游随便一次就得大几千，但午休短途游既能解压，又花不了多少钱。甚至很多地方0元可逛，比如像上海当代艺术博物馆的免费展、思南公馆的法式街区，或者徐汇滨江附近的步道，都是打工人的免费乌托邦。”

她说：“如果说正经旅行是端游大作，那午休短途游就是小程序游戏，便宜、省时，随开随关。”

用午休一小时找回生活主权

对打工人而言，日复一日往返于家和公司间的两点一线，难免让人感觉心情疲惫。

“所以大家午休短途游，并不是在折腾，而是用一小时找回点生活主权。毕竟，中午能去商场的高端沙发区葛优瘫20分钟、溜进酒店香薰馆闻点高级味道，或是看几个楼盘幻想未来的幸福生活，即便不能摆脱循环的生活，也能给大脑制造点新鲜感，让生活多点盼头。”

小沈在上海徐汇的一家广告公司上班了半年，但因为工作繁忙，始终没时间好好游览这座城市。

对她而言，午休短途游也是一种探索世界的方式。“以前连公司附近的便利店在哪都不知道，坐地铁都得看地图。现在午休时间去武康路的老书店翻几页书，在建国西路的小花园坐一会儿，慢慢就摸清了上海各种吃喝玩乐地的位置。大大减少了漂泊感，甚至有了一种成为‘新上海人’的错觉。”

每年春节后，体验过假期自由的人，都有一瞬间想辞职去旷野。“可真离职了，又大概率会在房租到账时提前后悔。”

因此对高压工作的打工人而言，午休短途游并不只是种流行的生活方式。“它就像是一条缓冲带，尽管不能让你彻底逃离职场生活，至少可以在以公司为圆心的方圆几十公里内，短暂体验半野生状态，获得一些呼吸感。”

对擅长精打细算的人而言，午休就像一块高密度海绵，“只要挤压得当，总能榨出超乎想象的体验值。”

对E人而言，午休短途游也是社交回血的最佳途径。

哪怕只有一个多小时，也足够他们去KTV里唱两首情绪价值拉满的神曲，或是去桌游吧随机组局，完成一场高效破冰。“哪怕加班会压缩社交时间，他们也能趁别人眼睛一睁一闭就结束的午休时间，火速结交三个新朋友，甚至还在群聊里约好了下次的午间聚会。”

午休短途游治愈了假期焦虑症

对打工人而言，假期永远是既期待又矛盾的东西。“没放假时渴望自由，一放假又会因为返工倒计时而陷入失落。”

如果高强度工作久了，大家甚至会对压力上瘾。“早上醒来先摸手机确认消息，出门玩了一天，总觉得少干了点什么，假期过半就开始梦到迟到、PPT没做完，甚至听到微信提示音都会下意识紧张。当工作成了习惯，真正停下来，反而更容易不安。”

“午休短途游的好处在于，它把稀缺的假期变成了日常，让你的大脑不再靠熬到假期续命，而是能在每个中午拥有固定的充电时间。”

深漂3年的小林，在南山科技园的一家互联网公司上班。他通过计算发现，午休短途游的极限距离，甚至可以拓展到30公里左右。

“假设你12:00准时开始午休，12:05叫好网约车，12:35就能抵达深圳湾。最快40分钟，你就能坐在海边，晒太阳喝椰子。当别人还在公司楼下排队买麻辣烫时，你已经提前半步，过上了他们理想中的生活。”

“当你习惯了午休短途游，不仅对逃离的执念变淡，甚至对工作日的中午多了一点期待。”

打工人们最终发现，午休短途游的意义，可能不在于去哪儿，而是让枯燥的日程里，多了一点可支配的自由。

这种自由，就像游戏里偷偷藏着的隐藏关卡，发现了，就会忍不住反复解锁。有人一旦开始，就停不下来，从最初的随便找个地方坐坐，到后来研究公司5公里范围内所有度假地，把午休时间规划得比正经旅行还紧凑。

久而久之，午休短途游成了职场人的精神补丁。KPI还是得做，工位还是得坐，但起码，每天12:00一到，大家都能在心里默念一句：“放假啦！”（来源：三联生活实验室）