

随时随地打开电脑： 用生活细节拯救那些无处安放的加班时刻

□记者 高阳

在工位“加班”，是大多数职场打工人习以为常的事。但现在，“加班”不再局限于办公室的方寸之地，餐桌、路边、旅途间隙，甚至人生重要时刻，都可能沦为临时工位，“随地大小班”早已不是调侃，而是越来越多人的真实生存状态。

记者近日采访了舟山四位青年的加班故事，也藏着这份职场人的心酸与无奈，他们在奇怪的地方赶工，在特殊的时刻待命，在工作与生活的拉扯中，细数那些被错过的温暖与时光。



张悦布置的办公桌



正在加班的人

无处不工位： 那些离谱又心酸的加班角落

“本想躲进山野喘口气，结果还是逃不过电脑屏幕的光亮。”28岁舟山青年陈宇回忆起去年秋天的云南之旅，满是无奈。彼时他难得休年假，背着行囊去徒步，却全程被领导的消息催着赶稿。行至半山腰，手机弹出“今晚必须交初稿”的指令，他只能在崎岖的山路旁找块平整的石头坐下，把电脑搁在膝盖上，顶着山间的寒风敲字。身边是穿梭的游客，耳边是风吹树叶的声响，而他的世界里，只剩文档页面的光标和deadline的压力，“那一刻觉得自己像个移动的工位，连山野都容不下片刻清闲”。

同样被工作追着跑的还有家住定海的林航。作为从事海洋相关工作的从业者，他常要随船出海，本就艰苦的航行，还总被加班填满。有一次在洋地的船上，他晕船反应剧烈，恶心反胃到连站都站不稳，却因紧急工作任务，只能靠在船舱角落，强撑着昏沉的脑袋盯着电脑码字。“船晃得厉害，屏幕上的字都在飘，眼睛酸得睁不开，手里的鼠标都握不稳，却只能硬熬一整晚。”

婚礼本是满载祝福的场合，却成了张悦的加班现场。去年10月的一个周末，她特意提前做完手头的所有工作参加发小的婚礼，作为伴娘的她穿着礼服坐在宾客席上，满心期待见证好友的幸福时刻。仪式刚进行到一半，公司的紧急电话突然打来，告知有重要文件需立即处理，且必须回单位操作。一边是挚友的人生大事，一边是无法推脱的工作，张悦只能满心愧疚地离场，匆匆赶回单位。等她忙完手头的事，婚礼早已结束，手机里只剩朋友发来的婚礼照片，看着照片里热闹的场景，她心里满是遗憾与委屈，“连好好送祝福的机会，都被工作剥夺了。”

错过的温暖： 被工作隔断的亲情与友情

对他们来说，加班侵占的不仅是空间，更是那些无法复刻的温暖时光。

陈宇的云南之行，本是想弥补常年加班错过的陪伴——工作三年来，他几乎没陪父母好好度过一个完整的假期，这次出行，特意带上了父母，却因频繁加班，让陪伴成了“形式”。徒步途中他赶稿时，父母只能在一旁默默等候；晚上他熬夜改方案，父母连电视都不敢开大声。“我妈看着我熬红的眼睛，只敢轻声说‘别太累’，那一刻特别愧疚，明明是陪他们出来玩，却让他们跟着我受委屈。”陈宇说，返程时父母没抱怨一句，只叮嘱他工作再忙也要照顾好自己，这份体谅更让他心里不是滋味。

张悦则在一次次加班中，渐渐成了朋友聚会的“缺席者”。起初，朋友们约饭、逛街总会喊她，可她十次有八次因加班无法赴约，偶尔到场，也可能中途被工作叫走。次数多了，大家虽理解，却也渐渐习惯了她的缺席。“有次朋友们说要聚餐，我提前调好了工作，结果临出门又被临时任务困住，只能看着群里的合照发呆。”张悦说，后来朋友们为了能让她参与，特意把聚会时间改到她相对清闲的工作日晚上，甚至会提前问她“哪天有空”，这份迁就让她感动又心酸，“是工作，让我慢慢跟不上朋友们的节奏”。

25岁的周明，舟山小伙，在杭州一家互联网公司工作，他的生活里，也满是工作挤压的友情时光。他和大学室友约定每年一聚，却连续两年因加班爽约；朋友约他去看期待已久的演唱会，他因临时要改方案，只能把门票作废；甚至连发小的生日宴，他也是匆匆到场吃了两口就赶回公司。“现在朋友们都知道，约我得提前‘报备’，还得做好我随时会走的准备。”周明说，有时候看着朋友圈里朋友们的热闹日常，会突然觉得自己像个局外人，“工作填满了生活，却也空了心里的角落”。

与生活和解： 那些对抗“班味”的小办法

在工作的裹挟下，四位舟山青年也在试着寻找出口，用自己的方式剥离身上的“班味”，在忙碌中为生活留一丝喘息的空间。

陈宇爱上了逛菜市场。每次加班结束，他总会绕路去菜市场走一圈，看着新鲜的蔬菜、鲜活的鱼虾，听着商贩的吆喝声、顾客的讨价还价声，心里的疲惫便会消散大半。“菜市场里满是烟火气，能让人瞬间从工作的紧绷状态抽离，感受到生活本来的样子。”他说，偶尔还会买些食材回家做饭，在切菜、翻炒的过程中，让思绪从工作里抽离，“看着做好的饭菜，才觉得自己不是只围着工作转的机器”。

林航则选择用运动释放压力。只要有空，他就会去海边跑步，迎着海风奔跑，听着海浪拍打礁石的声音，把工作中的疲惫和加班的烦躁都抛在脑后。“运动的时候，不用想工作，不用看消息，只专注于自己的呼吸和脚步，那种自由感特别难得。”

张悦的“去班味”秘诀，是买些可爱的小摆件放在工位上，疲惫的时候看看这些小巧的物件，心情也会舒缓不少，“哪怕工作再忙，也要给自己找点小欢喜。”

周明则坚持每周留一天“无电子设备日”。这一天里，他会关掉工作群通知，放下电脑和手机，要么去爬山，要么泡在书店里看书，要么在家打扫卫生、整理房间。“没有工作消息的打扰，整个

人都能静下来，好好享受生活。”他说，以前总觉得工作不能停，后来才明白，适当停下脚步，才能更好地前行，“生活不该只有工作，还有很多值得用心感受的美好”。

愿每个职场人 都能找到生活的本真

工作本是为了更好地生活，如今却渐渐吞噬了生活本身。我们在加班中错过家人的陪伴，疏远朋友的情谊，忽略身边的风景，甚至牺牲身心健康，只为追赶永无止境的deadline。可当我们回头望去，那些被工作占据的时光里，少了欢声笑语，少了温暖相拥，只剩疲惫与遗憾。

四位舟山青年的尝试，或许给了我们答案：不必强求绝对的工作生活平衡，但可以试着划清边界，在忙碌中留一点时间给自己，留一点温柔给身边人。逛一次菜市场，来一场运动，赴一次无工作的聚会，哪怕只是片刻的松弛，也能剥离身上的“班味”，找回生活的本真。

愿每个职场人都能不必在山野间赶稿，不必在病痛中硬撑，不必在重要时刻离场，能在属于自己的时光里，好好感受风的温柔、雨的诗意，拥抱那些藏在日常里的温暖与美好。毕竟，生活的主角从来不是工作，而是热气腾腾的自己。



正在加班的人