

青年职场“Gap day”现象探究

■ 张良驯 付成梅

(中国青年研究中心,北京 100089;中国青年政治学院 青少年工作系,北京 100089)

【摘要】青年职场“Gap day”现象引起了社会的广泛关注和热烈讨论。青年职场“Gap day”现象的典型特征是:通过语言上的拼贴与再造,表达部分职业青年的困顿疲倦情绪;通过行为上的放空与逃离,排解青年在工作中积攒的情绪和压力;通过价值上的戏谑与自嘲,赋予青年的短暂休息以正向意义。青年职场“Gap day”现象的深层原因是:青年在高压生存环境中的“弹性姿态”、在加速社会运行中的“精神逃离”和在社会时钟齿轮下的“自我审视”。对青年职场“Gap day”现象的有效治理,既要着眼于青年发展,运用公共政策实现青年发展的普遍性诉求,又要立足于青年就业,采取切实措施促进青年实现高质量充分就业。

【关键词】 Gap day 青年现象 青年就业 青年职业发展
DOI:10.16034/j.cnki.10-1318/c.2024.04.004

一、研究缘起

“Gap day”一词最初出自小红书平台上某位博主一篇名为“今天Gap day了”的学习分享笔记。这位博主把自己从17:10分停止学习、开始休息的一天称之为“Gap day”,并表示这段休息时间“对于我来说已经很奢侈了”。随后,这一略带自嘲的说法引起许多青年网民的热烈议论和纷纷效仿。大量职业青年在网络空间中分享自己在繁忙而辛劳的工作后,很有仪式感地“奖励自己一个Gap day”的经历。这种亲身经历的分享引起了职业青年的广泛共鸣,引发了“Gap day”一词的花式使用风潮,从而形成了一种新的青年职场“Gap day”现象。青年职场“Gap day”现象是指青年用“Gap day”一词对休息进行自嘲和戏谑,描述自己在不停忙碌而辛劳的工作中,

收稿日期:2024-05-11

作者简介:张良驯,中国青年研究中心副主任,研究员,国家中长期青年发展规划专家委员会委员,主要研究青年学理论研究方法、共青团工作理论和少年儿童运动史;

付成梅,中国青年政治学院青少年工作系2022级硕士研究生,主要研究青年思想政治教育和青年发展政策。

基金项目:本文系国家社会科学基金重大委托项目“新兴青年群体纳入国家治理体系的制度设计和实践路径”(课题编号:21@ZH026)的阶段性研究成果。

以“偷得浮生半日闲”的心态,暂时放下工作,获得短时间休息。青年职场“Gap day”现象把忙碌后简单平常的休息作为“轻奢品”,是青年试图寻求工作与生活平衡的表现,反映出青年在严峻的就业形势、沉重的职场压力下,想要休息却又羞愧于休息的自我焦虑,也是青年在加速社会中,追求身心自由与健康的短逃离,挣脱“加速”阵营的浅尝试,是对“快”生活的隐秘反抗,对“慢”生活的渴望与追求的表现。

青年职场“Gap day”现象一经产生,就吸引了不少媒体的跟踪关注和众多青年的强烈共鸣。例如,红网、凤凰网以及新周刊等媒体都加入“Gap day”话题的讨论,人民网舆情数据中心微信公众号推送了有关“Gap day”现象的文章。截至2024年5月10日下午3点,在微博上由“Gap day”现象衍生的话题,吸引了3991万人次阅读,引起上万人次热议;小红书上有关“Gap day”现象的话题吸引了2226万人浏览;抖音上有关“Gap day”现象的话题标签获得了6022万次的播放量。氧心田杂志发布的《2023年度青年趋势报告》总结了当代青年的13个新趋势,其中,职场的新趋势是随着行业增长压力传递到每个职场人身上,职场生活变得越发压抑,越来越多的人选择通过“Gap day”的方式,在重压之下创造一片心灵喘息之地^[1]。可以说,青年职场“Gap day”现象已经产生了一定影响,并还在持续发展着。

青年职场“Gap day”现象作为一种新的青年职场现象和职场趋势,在很大程度上映射出青年群体的从业心态,反映了青年群体面临的一些现实存在的职业发展困难,值得给予应有的关注。

二、研究方法

(一)网络民族志

本研究围绕青年职场“Gap day”现象,结合网络民族志的研究方法展开研究。研究者于2023年9月至2024年4月,通过在小红书、微博、抖音、知乎、豆瓣等平台上检索带有“Gap day”话题标签的内容以及衍生的相关评论,并加入各种形式的“Gap day”话题讨论组,广泛收集和系统分析了包括文字、图片和短视频等材料。在青年职场“Gap day”现象的多样态呈现中提炼典型特征的同时,深入挖掘该现象背后潜藏的青年就业发展问题及成因,从而有针对性地提出应对措施。

(二)深度访谈

为了更深入地了解青年在“Gap day”现象中的主观情感、主要意图和根本需求,更好地研究分析该现象的本质,本研究通过半结构式线上线下访谈,对来自不同领域20-35周岁的职业青年进行深度访谈。研究者采用滚雪球的方式选取7名研究对象。具体的访谈人员信息情况如下表所示。

受访者基本信息表

编号	性别	年龄	学历	职业
M1	男	25	大专	室内设计师
M2	男	24	硕士研究生	人力资源专员

(续表)

编号	性别	年龄	学历	职业
M3	男	35	本科	办公室文职
M4	男	32	博士研究生	科研人员
F1	女	27	硕士研究生	高中教师
F2	女	22	大专	景区讲解员
F3	女	24	本科	人事部门职员

三、青年职场“Gap day”现象的典型特征

青年职场“Gap day”现象具有鲜明的特征,反映出部分青年对职场高压环境暗自反抗的潜在意图、对改变工作和生活失衡现状的迫切诉求,以及对加速社会崇尚的“速度文化”的逃脱与背离。从语言、行为、价值这三个维度解读和分析青年职场“Gap day”现象所具有的典型特征,可以揭示出这种现象的基本样态。

(一)语言特征:通过词汇拼贴与再造,表达出职场内卷下青年的困顿疲倦情绪

语言具有主观性,能够反映出说话者的立场、态度和感情,并在话语中留下自我印记^[2]。对青年职场“Gap day”现象中传播使用的语言进行分析,我们能够挖掘青年在语言使用背后所潜隐的真正目的与意图。青年职场“Gap day”现象的语言特征,可以从语言的形式呈现和语言的情感表达两个层面进行分析。

第一,从语言的形式呈现层面看,“Gap day”一词源于词汇的拼贴与再造。“Gap day”即“间隔日”,是英语“Gap year”(间隔年)这一概念在中国网络语境中的变体。“Gap year”概念原是指青年在升学或者毕业后工作前,以年为单位,在步入社会之前体验一种全新的生活方式,常见于去旅行、做义工、做志愿者和实习工作等^[3]。

“Gap day”是国外很流行的“Gap year”的衍生词,跟“year”相比,“day”的时间间隔更短。大家现在处于一个节奏比较快、压力比较大的生活环境里,“Gap day”的休息方式比较能够让人接受。据我所知,除了“Gap day”之外,网上还有“Gap hour”之类的表述。(F3)

我国的青年网友通过将“year”替换为“day”的做法,既保留了“Gap year”在英文含义中时间上的“间断、间隔与间隙”之意,又巧妙地表达出中文语境下“偷得浮生半日闲”的意味。知乎上有人发帖询问“如何理解职场新词‘Gap day’”时,评论区有网友留言说:“‘Gap’这个词在英语中通常指的是间隙或空白,因此,对我来说,‘Gap day’更像是一种逃离目前紧张状态的表述。”这种外来词汇含义的本土延展,使得“Gap day”一词在网络中被不少青年网友接受、传播并进行二次创造。青年网友根据休息时间长短的不同,创造出“Gap + 时间单位”的表达形式,如:“Gap 10 minutes”(休息十分钟)、“Gap hour”(午休)、“Gap 1/3 day”(睡觉)等;根据活动内容不同,创造出“Gap + 具体活动”的表达形式,如:“Gap shit”(摸鱼上卫生间)、“Gap coffee”(下午茶)、“Gap lunch”(午餐)等。在这种二次创

造的过程中,青年网民既是编码者,也是解码者,通过“Gap+”的形式,将“天、时、分、秒”等时间单位和“吃饭、午休、睡觉、如厕”等日常生活的词汇元素进行拼贴与再造,改变了文本原有的含义指向,衍生出新的间隔形式,建构出形式多样的语言表达方式,创造了许多青年在职场“Gap day”现象中使用的“社交密码”。

第二,从语言的情感表达层面看,“Gap day”一词背后是青年在职场压力下的幽默自嘲和隐秘反抗。对于“Gap day”现象,相较于语言形式层面的直观可见,其情感表达层面则略显隐晦。这种现象背后隐藏的是部分青年的社会情绪,而诸多的语言形式是青年的社会情绪具象化的表现。青年网友戏称,相较于“Gap year”,还是“Gap day”更适合中国宝宝的体质。

主要是受到社会潜在规范的约束或者自己内心上接受不了,出于对未来的考虑,他得想自己这一阶段和下一阶段能不能接上的问题。假如我博士毕业29岁了,我再“Gap”一年,就30了,那下一段就接不上了。(M4)

“Gap year”对我们来讲,我觉得是很难的。我有很多同学,他们在考研或考公没上岸的时候会选择二战。但是,他们在作出二战这个决定的时候,会考虑到一个问题,就是如果之后就业,用人单位会问你简历上的这段空档期在干什么。国企、事业单位、公务员这些可能还好,因为他们好像有个两年的毕业生期限,但是像私企的话,他们基本上只要应届生,如果你有一年的空档,这些企业可能会很介意这点。(F1)

“Gap day”的出现是马不停蹄的青年对于现实压力的无奈和妥协。由真实故事研究室微信公众号推送的一篇题为“职场不欢迎Gap过的年轻人”文章曾登上热搜,引发许多青年网友热议。这篇文章指出,“Gap”过后的年轻人发现工作越来越不好找;在猎头眼中,“Gap”过后的人才简历拿到市场上不好“卖”。对于“是否想要拥有一个‘Gap year’”的问题,往往可望而不可求。

想,但是现实情况不允许。相较于朝九晚五的都市白领正常双休,我自己身处的装修行业能有个“Gap day”都困难。对于我们来说,正常的休息日都需要时刻关注客户的动态和需求,没有说百分之百让自己抽身出工作的圈子,除非说离职不干了,但我毕竟还得生存、还要吃饭。(M1)

“Gap year”?想都不敢想!尤其是男性,如果你已经30多岁了,那么失业就会成为一种天大的罪过。别说一年,在家“闲”三个月,你家里人都会把你当“瘟神”,只有不停地工作、不停地赚钱,你才是合格的儿子、丈夫、父亲。(M3)

“Gap year”鼓励人们对当下的生活按下暂停键,通过一段较长的时间进行自我成长与历练,对自己的人生历程进行一次全方位重启。然而,在后疫情时代,特别是面对当下经济和就业的压力,人们没有足够的勇气维持更长时间的休息。正如知乎网友的一条评论所言,“对大多数中国人来说,‘Gap year’往往遥不可及,但‘Gap day’踮踮脚还能够得到。”在这种情况下,“Gap day”的产生更具“妥协”意味,它将原本以年为单位的时间缩短到天,原本象征的“寻求自我”变成了休息一下、喘口气。可以说,青年在“Gap day”现象中戏称的“摆烂日”“带薪摸鱼”“带薪如厕”等戏谑、无厘头的表述方式,是对当下紧绷的生活和工作状态进行

自嘲,对工作和生活失衡状况下既疲倦又无奈情绪的宣泄与释放。

(二)行为特征:青年通过放空与逃离,排解工作中积累的情绪和压力

青年职场“Gap day”现象具有较为明显的行为特征,通过对这一现象中的具体行为进行分析,能够揭示出青年“Gap day”行为背后的深层意图与动机。

翻阅小红书、抖音、微博等社交平台上青年网友关于“Gap day”的分享,既有看电影、阅读、聚餐、逛公园等日常生活的分享,也有“特种兵”旅行、盛装去看演唱会、City walk、KTV 闭关、寺庙禅修等别具一格的活动分享。不少人在文中附有倡议性的标语,诸如“有氧运动一小时,多吃半碗饭”,“来一场 City walk 追晚霞”,“逛一逛老城区的甜品店收获快乐”。这些看似不同的活动背后,其实都指向了“Gap day”这一共同的话题。虽然,在“Gap day”中进行的大多数活动与人们平时周末进行的活动没有本质上的区别,但是,众多网友以极具吸引力的文字、精美的配图以及有趣的视频对相关活动进行罗曼蒂克式的描述,赋予了这些日常活动浓厚的仪式感色彩。因此,不少网友纷纷在评论区留言“好有仪式感”“自己也想去”。相较于“Work day”(工作日)的忙碌劳累,“Gap day”中的短暂放空则显得十分闲适安逸。在这一对比中,重点突出了“Gap day”所具有的“偷得浮生半日闲”的乐趣,以及渲染了“Gap day”为职场人所带来的身心层面的双重治愈。这使得“Gap day”中的种种活动吸引了众多青年网友纷纷效仿。对于职业青年而言,面对无法改变的忙碌生活与工作,以及“卷也卷不动,躺也躺不平”的职场现状,“Gap day”作为满足他们追求美好生活的心理需求的短逃离,时间虽短,却足以治愈疲惫的内心,因而成为越来越多的职业青年跳脱现实压力的选择。

我自己通常在做完工作之后,会去刷刷短视频,会和同事去楼下便利店买杯咖啡,甚至晚上下班后去网吧和好友一起连麦打游戏,通过这些方式放松身心。这样说吧,工作就像在游戏中打怪,打着打着血槽空了,“Gap day”之后就像是捡到复活装备一样,立马原地满血复活。(M2)

如果把人比喻成一根弦,那么拉得太紧,它就会断的,所以需要“Gap day”,让自己喘口气。特别是当我工作很累的时候,我会想在家好好地睡一觉,或者是去公园,亲近大自然,又或者约一些好朋友聚一下,聊聊天、吃个饭,都能很好地缓解我的疲劳和压力。(F1)

正如小红书上一位青年网友所表示的,“在如此内卷、如此重压的工作环境中,日常积累的工作压力找不到宣泄的出口,而‘Gap day’能很好地排解我在职场中积攒的情绪和压力。”值得注意的是,部分青年对“Gap day”中自己从事的活动进行有意识的渲染烘托,以突显其所具有的“满满的仪式感”,这种对“松弛生活”的刻意追求,容易出现用力过猛,往往适得其反。如果不加以正向引导,很有可能会反向加剧青年的失望情绪,从而使得“Gap day”逐渐滑向“丧文化”的陷阱。

(三)价值特征:通过戏谑与自嘲说法,赋予青年的短暂休息以正向意义

在青年职场“Gap day”现象中,青年用颇具自嘲和戏谑意味的“Gap day”来看待和形容难得的休息,引发了人们对休息的必要性、正当性以及休息意义的思考与讨论。

第一,“Gap day”使得青年能够从内心消除休息带来的负罪感和羞耻感。“在大多数时间

里,时间和财富在人类生存的基本问题中更坚定地表现为稀缺和有价值的元素。”^[4]并且,“没有哪个组织能完全摆脱时间这种有限稀缺资源的限制。”^[5]时间本身作为一种稀缺的资源,其价值往往是根据人们对时间的利用来判断的。在社会的主流观念中,“工作”作为维持个体生存、推动社会发展的实践活动,其积极意义得到认证,花费在工作上的时间是被社会认可和接纳的。闲暇指的是“那些我们为了自身利益而想做的事情,或者那些我们在道德上感到被限制去做的事情。”^[6]只有“建设性”地利用闲暇时间,闲暇才不至于成为一个问题。在这种背景下形成的“工作即美德,休息是原罪”价值观,被许多青年所接受。在此种价值观构建的文化氛围中,部分青年在心理上无法坦然地从工作中真正抽离,稍有松懈就会满心愧疚,继而产生“荒废”的内疚感和“退步”的危机感。因此,有网友指出,“所谓的‘Gap day’只是一一些人自我欺骗的产物,不想在工作日摆烂的时候产生负罪感罢了”。

“Gap day”的本质是一种对自己辛苦工作、学习的奖励,它的存在以“确实已经努力工作过”为前提,并不是随心所欲地摆烂,也就不会产生随意摆烂时的羞耻感。(M1)

在“Gap day”现象中,有些青年将正常的周末双休等同于“Gap day”。在知乎上,有人发帖询问“‘Gap day’和休息日有什么区别?”有网友表示:“在我看来,‘Gap day’不过是休息的一种掩耳盗铃式的说法,当我们需要用创造一个新的名词来包装休息时,一种想要放松又难以放松的心态呼之欲出。”这表明,对于当前部分职业青年而言,在高度竞争的社会环境中,休息是难以启齿的,需要通过“Gap day”这种自嘲和戏谑的方式表达出来,以弥补由休息所产生的心理上的负罪感和羞耻感,求得一时的心安理得。

第二,“Gap day”使青年认识到,休息是有价值的,是为了充电蓄能,更好前进。有网友这样表达自己在“Gap day”中的感受:“今天5点半按时下班,早早回到家,洗了衣服,换了床单,收拾房间,倒垃圾,一通操作后,洗完澡,躺在沙发上,一看表才8点,顿时感觉已经放松了80%。这会儿还可以和朋友打打电话、刷会儿剧,最近积攒的疲惫就这样烟消云散了。”有网友留言:“喜欢这个说法!‘Gap day’是为了放松悦纳,让自己更有活力!”尽管在小红书、抖音、知乎等青年频繁活跃的媒体平台上,部分涉及“Gap day”这一话题的分享内容,是职业青年对自己在上班过程中千方百计“偷”出时间,上班“摸鱼”做自己的事。但是,在面对“‘Gap day’是否等同于摆烂”这一提问时,青年普遍认为二者性质是不一样的。

我不认同“‘Gap day’等同于摆烂”这个说法。摆烂可以说是不负责任的撒手不干,不顾别人、不顾生活,也不顾工作,有一种自暴自弃的感觉。而“Gap day”只是一种暂时的抽离,暂时地从工作和生活的时间线上抽离,让自己累了喘口气,但是本质还是被拴住的,休息好了还是得回到工作岗位上继续工作。(M2)

我觉得摆烂更多的是一种什么都不想做,没有那种积极向上、继续努力的心态。但“Gap day”只是休息,它是一种放松。我觉得它们的出发点不太一样。比如说我周末有一个“Gap day”,我可以休息一段时间,然后为了下周更好地学习、更好地工作。对于摆烂而言,如果只是摆烂一小会儿的话,我觉得可能是大家的自嘲,但是如果是长时间的摆烂,我觉得它是心态上出了问题。(F3)

相较于摆烂，“Gap”显得更积极，因为“Gap”预示了后续依然会返回努力的状态，是主动从当前的忙碌中逃离，暂时休息一下，但是心里仍然知道后续需要返回工作岗位。(F2)

因此，正如知乎上的一位网友评论的那样，“会用‘Gap day’来形容休息的人，他们似乎并不会真正摆烂，摆烂只是他们口头上的调侃，内心里仍然包裹着一颗继续‘卷’的心。”这表明，“Gap day”更像青年在奋进路上产生疲倦和迷茫时的自我宽慰，用自嘲和戏谑意味的“Gap day”来让自己能更有理由休息。在这里，休息类似于足球比赛的暂停或中场休息，青年在暂时放空中排解压力，积蓄前进的力量，其积极意义得到肯定。

四、青年职场“Gap day”现象的生成机理

人是一种社会存在，每一个青年都深深地嵌入在社会之中。因此，关于青年职场“Gap day”现象的产生，要从社会环境对青年的影响以及青年对这种影响的回应两个层面进行系统分析。

(一)调整：青年在高压生活环境中的“弹性姿态”

目前，经济增速放缓和后疫情时代的不确定性加剧，使得部分青年感受到较大的工作和生活压力，并对外在环境产生无力感。中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2021 - 2022)》显示，在成年人中，青年为抑郁的高风险群体，18 - 24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%，25 - 34岁年龄组的抑郁风险检出率为12.3%，均显著高于35岁及以上各年龄组^[7]。对于青年而言，后疫情时代的工作方式和生活习惯的调整，信息时代下企业数字化变革，企业加强绩效考核、加薪放缓甚至降薪、优化裁员，以及社交媒体大肆渲染的各种堪忧的就业形势，对青年产生了明显的作用，使部分青年压力倍增。拉勾招聘联合壹心理共同发布的《2024年一线及新一线城市职场人心理健康洞察报告》显示，当前的职场心理问题咨询人群主要集中在22 - 35岁，其中22 - 30岁的占比为57%，31 - 35岁的占比为26%^[8]。Z世代作为当前的职场新生力量，面临高强度的工作以及对职业生涯发展的困惑，他们中的部分人逐渐产生焦虑及抑郁情绪。部分青年表示，自己在职场高压生存环境中，遭受着连续不断、日复一日的身体层面和精神层面的双重“暴击”。因此，焦虑、抑郁以及倦怠等情绪的萌生，更像是青年在高压环境中发出的“无声的呐喊”。

相较于消极承受这些负面情绪，越来越多的青年开始积极调整自身的工作和生活状态，以一种“弹性的生存姿态”，努力在工作与休息二者相互牵引而产生的紧绷状态中，寻求一种自洽自足的生活方式。例如，小红书携手中国社会科学院社会学研究所、DT研究院发布的《2023年度生活趋势》报告，总结了2023年度年轻人的十大生活趋势，其中以“轻解压”为关键词的相关笔记数量同比上涨303%，成为第四大趋势^[9]。青年网友通过看解压视频、在互联网上畅写“发疯文学”、敲电子木鱼获得宁静等简单易得的轻解压方式，让压力被及时地纾解，从而有效地为处于精神损耗中的自己注入快乐。因此，青年职场“Gap day”现象的出现，更多的是青年在高压的环境中谋得的一种“精神胜利”，是青年在职场高压生存环境中的“弹性姿态”体现。

(二)逃离:青年在加速社会中的“精神逃离”

随着时间与生产的结合,在追求更大效率和利润的欲望推动下,当今世界处于一种不断加速的时间框架之中,而置身其中的青年个体,被强加的时钟时间单位所束缚。现代世界的时间刚性是现代社会组织的关键结构特征之一。马克思在讨论资本主义条件下的劳动问题时,指出了人对机器和时钟的从属关系,“由于人隶属于机器或由于极端的分工,各种不同的劳动逐渐趋于一致;劳动把人置于次要地位;钟摆成了两个工人相对活动的精确的尺度,就像它是两个机车的速度的尺度一样……时间就是一切,人不算什么;人至多不过是时间的体现。”^[10]这表明,时钟把时间从一个自然过程变成了一种商品,人们的工作越来越多地用“工时”这样的单位来衡量,员工的工资是以时间为单位的,比如小时、天、周、月或年,而不是以他们所做的工作的数量或质量为单位。随着时间成为一种外在强加的东西,时间测量就变成了“剥削劳动的手段”^[11]。在加速社会中与时间赛跑,是包括青年在内的所有人都不可避免地要参与的一场比赛。哈特穆特·罗萨认为,现代社会对速度的迷恋和追求导致了新异化的诞生。他认为,“可以将现代化的历史重新诠释为一种社会加速的历史”^[12],并指出社会加速表现为“科技进步的加速、社会变迁的加速以及生活步调的加速”这三重面向,加速使得人类在空间、物、行动、时间、自我五个根本的生活方面都产生了大规模的异化。这表明,现代社会不断加快的生活节奏,不再是一件美好的事情,而是不断挤压着青年用来休息和放松的时间。

在加速社会中,部分青年不停忙碌而没时间过自己的生活,甚至以牺牲健康为代价去适应和追赶越来越快的生活节奏,在工作与休息的失衡中面临着身心的双重压力。国家统计局数据显示,2023年全国企业就业人员周平均工作时间为49小时^[13],相较于2021年的47.8小时^[14],2022年的47.9小时^[15],该指标三年来呈现为连续增长态势。其中,在互联网等许多企业,青年职工工作时间更长。不断攀升的工作时长背后是青年在情绪上的“不能承受的生命之重”。前程无忧发布《2023职场人情绪状况调查》报告显示,有55%青年受访者表示,虽然自己在2023年的收入好于2022年,但是,收入增多并没有带来生活和工作的体验感改善。三分之一的青年受访者表示,身体不适和工作时间的增加让自己的“情绪很受伤”^[16]。可以发现,“我们中的许多人都曾在某个时候从时钟的暴政中获得自由”^[17]。青年职场“Gap day”现象正是职业青年企图从加速社会中进行的短逃离,以实现短暂的“精神越狱”,追求一种替代性的生活方式的浅尝试。

(三)对照:青年在社会时钟齿轮下的“自我审视”

规范性社会时钟的概念最早由美国心理学家纽加滕(B.L.Neugarten)提出。她认为,社会时钟是社会普遍共享的一套年龄期望或年龄规范,对社会成员的行为起着刺激和刹车的作用^[18]。这种年龄规范,既有描述性的含义,也有规范性的含义。在描述层面上,社会时钟量化了在特定历史时期特定文化中发生的各种生活事件的典型或平均年龄,为社会成员人生历程的主要事件构建一个共同的时间表。在规范性层面上,社会时钟体现在社会时钟中的信念约束着个体遵守一个固定的、规范的时间表,即“在什么年龄做什么事”。

对于青年而言,在社会时钟的机制作用下,青年的生命历程被程序化、制度化,在成年、就

业、婚育等生命历程的关键时间点上,经历相似的线性时间序列,被赋予共同的一套“社会安排”,并且在此基础上,青年“被赋予”的社会角色期望以及角色规范的内容,往往也具有极大的同质性。近年来,职场内卷状况日益严峻,由部分互联网公司发起的加班文化愈演愈烈,“996是福报”“工作即美德”“睁眼就工作,闭眼就睡觉”等“硬核奋斗”的价值观,影响了部分青年对于“职场打工人”这一角色的定位。因此,当青年的职场行为模式与上述价值观相匹配时,许多青年就会产生一种稳定和安心的感觉;而一旦有所偏离,则会产生一种“掉队”和“落后”的羞耻感,从而变得焦虑不安。例如,在高度内卷的职场竞争环境中,同样的工作要“比别人干得多”“加班加得比别人晚”才能“赶超他人”,获得竞争优势,而休息逐渐被视为“浪费时间”和“低效率”行为。在工作时间对休息时间的不断挤压中,“休息即原罪”的观点逐渐产生。在与价值观的对照中,在与他人竞争的对比中,青年的休息行为会带来深深的自责与歉疚感。青年的压力并不是完全由外界因素所造成,除了来自社会的“他者凝视”之外,更重要的是来自青年个体的“自我审视”。

可见,青年职场“Gap day”现象不仅仅是职场“打工人”以戏谑和自嘲的态度进行的造“梗”行为。究其深层原因,这是青年通过赋予职场“Gap day”仪式感和积极意义,为自己的休息包装上合理化的外衣,以消解因自身休息而产生的不安、歉疚甚至负罪情绪。

五、青年职场“Gap day”现象的应对措施

青年职场“Gap day”现象反映了青年在就业中面临的一些实际困难和诉求。为了有效应对青年职场“Gap day”现象,我们既要从促进青年发展的宏观层面入手,加强青年发展政策建设,维护青年发展的普遍性诉求,又要聚焦青年就业这一关键问题,大力实施就业优先战略,多措并举助力青年实现高质量充分就业,还要完善青年劳动者的权益保障制度,切实维护青年的合法权益。

(一)加强青年发展政策建设,维护青年发展的普遍性诉求

青年力量在国家经济社会发展中具有重要作用,因此,培养青年就是在为党和国家事业的未来发展打造坚实的基础。青年发展是青年政策的核心议题,青年发展需要完善青年的政策支持。由于社会经验不足、掌握的资源较少,青年在社会中处于相对弱势地位,这迫切需要党委和以政府为主导的公共部门制定和实施促进青年发展的公共政策,以维护青年发展的普遍性诉求。

第一,针对青年的急难愁盼问题,制定青年发展政策,提升普通青年的获得感。政府部门要把“青年优先发展”理念转化为青年发展政策,紧抓青年在教育、就业、婚恋、住房等急难愁盼问题,及时感知青年的真实温度,有针对性地给予资源上的倾斜、政策上的帮助,将“青年优先发展”理念落实到帮助青年发展的具体措施。例如,在助力青年就业创业方面,要关注低收入家庭学生,以及毕业2-3年内仍未实现稳定就业的青年群体,在就业帮扶、失业保险、社会救助等方面给予政策关怀。在赋能青年发展型城市建设方面,各政府部门之间要增强协同合作,加强对青年发展型城市理念内涵、建设路径、项目载体等方面的深入研究和总体谋

划。青年发展型城市要针对青年发展的现实问题,出台一些实实在在的政策举措,进一步提升“惠青年”政策的有效性和实效性。

第二,建立健全青年发展政策的实施机制。“青年发展领域与党政部门不是一一对应的关系,而是跨越单一部门所具有的工作边界,存在于多种部门边界的交叉地带。”^[19]促进青年发展,要建立“党委加强领导,政府、群团组织、社会等各方面协同施策”^[20]的工作机制,进一步完善党委领导、相关党政部门共同参与、共青团协调的青年工作联席会议。各级党委要坚持党管青年工作原则,发挥党的领导作用,牵头建立多部门协同治理的工作平台,减少“政策梗阻”,指导、监督和保障国家《中长期青年发展规划(2016-2025)》提出的十大重点项目和44项措施落到实处。政府相关部门要增强青年政策认知,对照规划文本,找准自身工作定位,明确自身承担的具体工作任务和工作项目。共青团组织要在党委的领导下,发挥联系、协调和督促作用,通过提出工作方案、实施重点项目、进行政策评估等措施,推动相关党政部门做好中长期青年发展规划实施工作。

(二)聚焦青年就业难题,多措并举助力青年实现高质量充分就业

就业是最基本的民生,而青年就业不仅关系青年个人的工作和生活,更关乎国家和社会的稳定发展和长治久安。党的二十大报告提出了“促进高质量充分就业”的目标要求,而稳定和扩大青年就业是促进高质量充分就业的关键所在。近年来,青年就业工作取得了很大成效,但目前仍面临不少矛盾和问题。青年职场“Gap day”现象是青年寻求生活和工作平衡点的尝试,本质上映射的是青年就业现状与高质量充分就业目标之间的差距。只有通过政策激励、服务助力等多措并举,才能促进青年高质量充分就业,有效地消除青年职场“Gap day”现象的负面影响。

第一,强化支持青年就业发展的政策。促进青年高质量充分就业,必须持续挖潜拓宽青年就业渠道,用足用好稳岗位促就业政策。要大力开拓市场化岗位,增强先进制造业和现代生产性服务业对青年的就业吸纳能力。政府部门要优化完善相关稳就业政策,通过增信贷、降成本等举措,为吸纳高校毕业生就业达到一定数量且符合相关条件的中小微企业减负担、增后劲,用真金白银激励企业吸纳青年就业,助力企业留工稳岗。要积极拓展政策性岗位,规模上能扩尽扩,时间上能早尽早,更好地发挥政策性岗位对青年就业的吸纳作用。各地要结合自身情况,着力稳住公共部门的岗位规模,积极拓展政策性岗位资源,加快政策性岗位招录进程,为青年提供相应的就业岗位。要开发更多乡村振兴、社会工作、养老服务、应急管理等方面的基层就业岗位,引导和鼓励大学生面向基层就业,招聘、招募青年参与“教师特设岗位计划”“大学生志愿服务西部计划”“‘三支一扶’计划”以及“大学生乡村医生专项计划”等基层服务项目,鼓励大学毕业生到基层建功立业。要大力支持青年自主创业,促进青年创业街区和夜间经济发展,落实创业担保贷款、自主创业补贴、场所租赁补贴等扶持政策。要鼓励青年到数字经济、平台经济等领域灵活就业,按规定落实高校毕业生一定时间内的灵活就业社保补贴政策。通过支持青年就业发展的政策激励,多措并举助力青年实现高质量充分就业。

第二,加强对青年的教育培训,提升青年的就业能力。当前,劳动力市场上“有人无岗、有岗无人”的结构性就业矛盾凸显。要加快提升青年劳动者技能素质,更好地适应市场需

求和经济社会高质量发展的需要。要全面推行终身职业技能培训制度,使技能培训贯穿青年劳动者从学习到工作的全过程。要通过多元培训载体,扩大青年职业技能培训供给,加强校企合作,推动职业院校、技工院校、职业技能培训机构和行业企业联动,推进工学一体,强化青年职业素质培养和技能实训。要推进青年技能培训体制机制改革,完善职业技能等级制度,完善技能人才薪酬、表彰等激励政策,提高青年技能人才待遇。要提高青年职业素养,加强青年职业道德教育,培养青年劳动者的敬业精神和工作责任意识,在青年中大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,激励青年劳动者以奋发有为的姿态,积极投身加快推进中国式现代化建设的火热实践。

(三)完善青年劳动者的权益保障制度,切实维护青年合法权益

党的二十大报告指出,“健全劳动法律法规,完善劳动关系协商协调机制,完善劳动者权益保障制度,加强灵活就业和新就业形态劳动者权益保障。”^[21]保护青年劳动者的合法权益、激发青年劳动者的创造活力,离不开相关制度机制的保障。

第一,健全劳动法律法规,完善并全面实行劳动合同制度,制定和完善相关劳动标准体系。要督促企业严格遵守国家规定的工时制度和特殊工时管理规定,依法安排青年劳动者休息休假,切实保障青年劳动者的合法权益。当前,一些企业盲目推崇超长工作、熬夜加班,并在工作制度上强制推行“996”“大小周”等工作模式,更有甚者,实行“从0点到0点,一周7天不休息”的“007工作制”。针对此类违反劳动法的行为,政府和相关部门应依法加强管理,让劳动法等法律法规发挥出应有的效益,为广大青年劳动者提供坚实可靠的法律保障。

第二,改善青年劳动者就业条件,营造良好劳动环境,关注青年劳动者身心健康发展。如果说劳动者身体层面的健康是用人单位得以正常运行的硬件基础,那么心理健康则是用人单位各项工作得以取得效益最大化的软件支撑。如同硬件和软件之间需要相互依赖一样,青年劳动者在身体层面和心理层面的健康也相互依赖。拉勾招聘联合壹心理调研数据显示,一线及新一线城市受访的青年劳动者中,有67%的青年受访者表示,自己所在的单位未提供心理咨询服务,但实际上有超六成受访职场人期望用人单位可以提供心理健康类福利。面对当前用人单位对劳动者心理健康重视程度与劳动者的真实需求之间存在的较大差异,用人单位要结合本单位实际,积极为青年职工提供心理健康类福利。例如,通过为青年职工设置心理健康日或假期、提供心理健康热线或线上咨询服务、定期进行心理健康讲座或培训以及进行工作压力管理培训等多种方式,疏解职业青年的工作和生活压力。

第三,健全青年劳动者权益保障机制。一方面,要完善和落实劳动保障监察执法制度,健全违法行为预警防控机制,建立劳动保障监察执法与刑事司法联动等多部门综合治理机制,畅通举报投诉渠道,加强专项整治,及时有效地查处违法案件。另一方面,要健全党政主导的维权服务机制,完善政府、工会、企业等共同参与的协商协调机制,健全劳动人事争议多元处置机制,完善基层劳动关系公共服务体系,在企业发展基础上提升青年劳动者的权益保障水平,不断提升青年劳动者的获得感、幸福感、安全感。

总之,青年就业包括“就业前”“就业后”两种时间状态,因此助力青年实现高质量充分就

业,就不仅要大力促进青年实现就业,关注青年就业前的生存状态,还要对青年就业之后的生存状态进行了解和权益予以保障。青年职场“Gap day”现象本质上是当前青年面对就业和职场压力,渴望从高压重负的工作中获得片刻喘息机会的一种尝试,是对“快”生活的隐秘反抗,对“慢”生活的渴望与追求。青年职场的“Gap day”现象作为青年“就业后”生存的一种样态表现,它既不同于某些青年通过“躺平”“摆烂”的方式对生活“撻挑子”,也不同于某些青年在“只要卷不死,就往死里卷”的口号下,投身内卷而无法自拔。我们要切实了解青年职场“Gap day”现象的本质,从普遍的青年发展政策到具体的青年就业政策,从一般的政策倡导到具体的措施落地,有针对性地系统解决青年就业和青年职业发展的实际困难,帮助青年实现高质量充分就业,使青年能够共享国家经济社会发展的成果。

[参 考 文 献]

- [1] 《2023 青年趋势回顾,一篇搞懂年轻人!》, <https://mp.weixin.qq.com/s/62p0P5j260I70Z0EjK7mQQ>
- [2] Lyons, J. Semantics, Cambridge: Cambridge University Press, 1977, p.739.
- [3] 敖成兵:《解读中国内地年轻人青睐“间隔年”现象》,载《前沿》,2012年第22期。
- [4][5] Moore, W. E.. Man, Time, and Society, John Wiley & Sons, 1963, p.4, p.9.
- [6] Bennett, M. Berger. The Sociology of Leisure: Some Suggestions, Ind. Relations, 1962, (2).
- [7] 傅小兰 张 侃 等:《中国国民心理健康发展报告(2021 - 2022)》,北京:社会科学文献出版社 2023 年版,第7 - 8 页。
- [8] 中国日报网:《〈2024 年一线及新一线城市职场人心理健康洞察报告〉发布》, <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1793312453173300481&wfi=spider&for=pc>
- [9] 《2023 小红书年度生活趋势:未来一年有哪些新的流行?》, <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1752902970274880524&wfi=spider&for=pc>
- [10] 《马克思恩格斯全集》(第四卷),北京:人民出版社 2016 年版,第96 - 97 页。
- [11] Thompson, E. P.. Time, Work - Discipline, and Industrial Capitalism, Past & Present, 1967, (1).
- [12] 哈特穆特·罗萨:《新异化的诞生:社会加速批判理论大纲》,郑作彧译,上海:上海人民出版社 2018 年版,第71 页。
- [13] 国家统计局:《2023 年国民经济回升向好 高质量发展扎实推进》, https://www.stats.gov.cn/xxgk/sjfb/zxfb2020/202401/t20240117_1946639.html
- [14] 国家统计局:《2021 年国民经济持续恢复 发展预期目标较好完成》, https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1901336.html
- [15] 国家统计局:《2022 年国民经济顶住压力再上新台阶》, https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1901709.html
- [16] 《前程无忧发布〈2023 职场人情绪状况调查〉(上)》, https://mp.weixin.qq.com/s/8vdhuz_Lx7W9hjAq9TZLbA
- [17] Neustadter, R.. Beat the Clock: The Protest against Temporal Rigidity in Modern Social Thought, Humanity & Society, 1989, (3).
- [18] Neugarten, B. L., Moore, J. W., and Lowe, J. C.. Age Norms, Age Constraints and Adult Socialization, American Journal of Sociology, 1965, (6).
- [19] 张良驯:《青年发展规划实施中的协同治理研究》,载《中国青年社会科学》,2018 年第 1 期。
- [20] 《中长期青年发展规划(2016—2025 年)》,北京:人民出版社 2017 年版,第5 页。
- [21] 习近平:《高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告》,北京:人民出版社 2022 年版,第48 页。

(责任编辑:张 丹)