

# “去班味儿”， 下班后的100种快乐

脱去“工装”后，职场打工人都在做什么？9万余名“探索者”聚集在豆瓣小组“下班新生活计划”中，分享自己如何通过下班后“做具体的事”而努力变成“具体的人”。有人在这里展示自己手工做的布艺杯垫，有人自学一门语言，有人爱上写作，有人学街舞，有人做园艺……

“打工人”花式“去班味儿”在各大平台破圈，成为新式网络热梗。正如网友所宣称的那样：“去班味儿”的8小时，并不是“为明天做准备”，而是“开启新的人生”；是勇敢面对“算法硬控”时代给人们注意力带来的冲击波；“8小时上班，8小时睡觉，剩下8小时留给真正想做的事，开启我们新的人生”。

## 治愈“工伤”的“止痛片”

在快节奏、高压力的职场环境中，“卷”与“累”几乎成了部分年轻人日常工作的代名词。一个网络新词“班味儿”，就形象地描绘出一些年轻人在上班时的状态：眼里没光了，身材越来越臃肿，头顶青丝与日俱减，“脆皮青年”增多，甚至衣服都懒得换了。因为工作压力，秃头、失眠甚至抑郁的年轻人也越来越多。

工资不够用，每天还加班，就不配拥有快乐吗？忙碌的当代年轻人，如何才能获得快乐？在手中时间和金钱都有限的前提下，如何将生活中的快乐最大化？

在不少年轻人眼中，只有下班后的快乐时光才是治愈“工伤”的“止痛片”。于是乎，“脑容量充足”的“Z世代”（网络流行语，指新时代人群）在整



顿职场的同时，也开启了“去班味儿”：从参与丰富多彩的社团活动，到沉浸在书海与艺术的殿堂；从尝试各种新兴的兴趣爱好，到深入学习提升自己……这不仅丰富了业余生活，更在无形中为人们的精神世界注入新的活力与色彩。

一些社交媒体也开始关注并总结“打工人”下班后的100个减压瞬间，这种“穷版”快乐真正体现了虽然没钱没时间，做不了什么大选择，但在平淡的日常生活中，寻找不设限的快乐：

有人在夕阳下的湖边听古典音乐；有人走进大自然享受植物的味道，感受风吹过面颊的愉悦；有人躺在公园的长椅上晒太阳，放空自己，练习冥想，放下焦虑让心慢慢平静下来；有人写公众号，沉浸式码文，一心一意沉迷在自己的小宇宙中；有人学习编程、翻译、剪辑、配音、人工智能应用、中华茶文化鉴赏、美丽妆容培训、手机短视频制作、表情包设计；有人甚至去摆摊做副业……

当感到自己对时间和人生都有了掌控感，生活会变得快乐起来，身体也会更加健康。

## 成年人的“少年宫”

“Z世代”正在用行动告诉世界：工作很累，但生活可以更精彩。他们边玩边学，在享受生活的时候提升自我，更扩大了朋友圈。

一些人开始尝试“主题月生活法”。每个月为自己的生活设定一个固定主题，可以是自己此前从未接触过的新事物，也可以是自己喜欢或擅长的某一件事。在这一个月里，除了上班、学习等固定生活之外，将业余时间优先投入这一主题活动中。

“夜校风”成为新青年时尚，刮到了全国各地，甚至不少地方都出现了“一课难求”“报名抢号比抢演唱会票还难”的盛况。不同于以前以文化教育为主的夜校，现在的夜校更类似于年轻人的“兴趣班”和成年人的“少年宫”，是年轻



在天津市和平区青少年宫，年轻人在下班后学习非遗项目。

人平衡工作与生活、兴趣与技能、社交与成长的平台。

“不加班、一起上夜校”成为年轻人找搭子组局“去班味儿”的暗号。摄影、陶艺、书法、竹笛、瑜伽、钩针、击剑、射箭、武术、跑酷、演说、即兴表演等丰富多彩的课程，不仅搭建了一个下班后休闲解压、拓展兴趣的好去处，也满足了

## “班余”计划：赋予生活新的仪式感

很多人不理解，年轻人上班时又忙又累，下班后的时间也不富余，他们为何热衷于制订“班余”计划，给自己增加额外的任务呢？

一些实践者表示，下班后给自己制订计划，并不是对生活的命令或束缚，而是把自己从“公司打工”——在家躺平”两点一线的单调生活里解放出来，赋予生活新的仪式感。

应当看到年轻一代消费观念的转变和对生活品质的追求。他们不再仅仅满足于物质上的享受，而是更加注

重精神世界的充实与提升。天眼查数据显示，专注于提供短期、体验式教育培训服务的初创企业数量显著增长，这些企业多聚焦于年轻人感兴趣的领域，如艺术、体育、科技等。

其实，要真正治愈工作和生活的倦怠，仅仅依靠下班后的“班余”计划是远远不够的，关键是要在日常工作中找到那份久违的价值感和意义感，让工作本身成为实现自我价值、追求人生意义的重要舞台。工作和生活的核心要义，是明确自己的真正兴趣与

优势所在，在“我喜欢的”与“适合我的”之间找到平衡点。

生活不止眼前的苟且，还有下班后一路的星光。梳理自己的情绪，照顾自己的感受，将闲暇时光打造成情绪供电站，通过寻找下班后的100种“穷版”快乐，消解日常压力，给自己充电蓄电。

既维系生活的仪式感，也不错过事业的高光时刻，这大概就是年轻人自我精进的智慧。他们希冀拥有高质量的下班时光，遇见一个更好的自己。

文/图据《半月谈》

## 《误杀3》票房突破7亿元 暂列2025年票房榜榜首



由陈思诚监制，甘剑宇执导，肖央、佟丽娅、段奕宏、刘雅瑟主演的电影《误杀3》目前正在热映中。据猫眼专业版数据显示，截至1月14日0时，影片累计票房已突破7亿元，暂列2025年票房榜榜首。

电影讲述了郑炳睿（肖央 饰）的女儿遭神秘绑架，始终陪伴父女左右的李慧萍（佟丽娅 饰）与他一同展开救女行动。但狡诈绑匪轻松躲避警方负责人张景贤（段奕宏 饰）的追捕，更将救女心切的郑、李二人玩弄于股掌之间。绝望中，郑炳睿选择走上了一条通往地狱的救女之路。

影片男主角郑炳睿的扮演者肖央，30岁时因“筷子兄弟”脍炙人口的歌曲《小苹果》走进公众视野。从2015年贺岁档《唐人街探案》系列中的坤泰和宋义，到《误杀》系列连续出任主角，他在犯罪悬疑类型片的多个角色中显示了自己对于幽微复杂人性的表现能力，而此番的郑炳睿，无疑是又一次的升级和求新。

肖央表示，自己近期或许更希望接触一些令人感到轻松愉快的角色或作品。“曾经有人问我，后来是不是想要摘掉‘小苹果’的标签，我真的从来没想过。《小苹果》的轻松搞笑很好，它带给人们的愉快温暖我一直非常珍视。”肖央说。

据1905电影网、中新网

## 颁奖季遇上失控山火 好莱坞影视业再受创

美国加利福尼亚州洛杉矶地区山火肆虐数日，仍未得到有效控制。山火不仅烧毁了一些明星名流和影视从业人员的住宅，也令好莱坞一年一度的颁奖季多场活动推迟举办，《实习医生格蕾》《辐射》等多部在洛杉矶拍摄的系列剧集停工。业内人士指出，这场山火是继新冠疫情和演员、编剧罢工后，好莱坞影视业近几年遭受的又一次重大打击。

加州救灾部门12日说，环绕洛杉矶县的四场山火过火面积总计超过160平方公里，比旧金山市区面积还大。

梅尔·吉布森、安东尼·霍普金斯、曼迪·穆尔和帕丽斯·希尔顿等好莱坞名流位于海滨和山间的房屋在此次山火中被烧毁。

据新华社