

路边捡砖、泡水 24 小时、每天喷水、养出绿意……

这届年轻人为何在工位认真“养砖”？

阅读提示

每天上班打卡后的第一件事,不是回邮件,而是看看工位那块砖上的苔藓今天绿得匀不匀——这正在成为一些年轻职场人的日常。这种“零成本、低耗能”的解压方式,让一块普通砖头成了特别的“工位搭子”。这场从社交平台兴起的“养砖”热潮背后,藏着年轻职场人对抗压力、安放情绪的朴素诉求。

本报记者 陈晓

每天上班打卡后的第一件事,不是回邮件,而是看看工位那块砖上的苔藓今天绿得匀不匀——这正在成为一些年轻职场人的日常。

所谓“养砖”,就是从路边、河边或拆迁废墟捡一块带有绿色苔藓的老式红砖或粗陶砖,带回来泡水 24 小时,找个外卖盒或托盘托底,每天喷水两三次,然后静待砖面苔藓生长。有人养了一年,砖上竟开出不知名的小黄花、长出蕨类。

一块不起眼的砖头,在写字楼的方寸工位间“生长”,成了特别的“工位搭子”。这场从社交平台兴起的“养砖”热潮背后,藏着年轻职场人对抗压力、安放情绪的朴素诉求。

年轻人的工位上多了块“砖”

“原本是一块很普通的小砖头,但在你的精心滋养下,它‘不负众望’变成了一个绿色的‘毛毛石’,这带来的成就感不亚于完成了一个耗时很久的项目。”来自广东的杨晓宇已经养了一年的砖,每天上班打卡后,他最先做的事,就是看看砖头上有没有新冒出的绿意,然后拿起喷壶喷几下水。

不少“养砖人”都有类似的体验。来自浙江的陈莉把长苔藓比作给砖头“植发”:天天喷水,前两周毫无动静,某天忽然之间,砖面就泛起一层浅绿,像移植的毛囊终于成活了。等到苔藓密密铺满砖面,她

觉得那种“小确幸”“堪比植发成功,对着镜子重见发际线”。

“养砖”时间久了,砖头便成了工位上的“情绪搭子”。陈莉感慨说:“养到后来,每次出差都会惦记着这块砖。”

在杨晓宇看来,不内卷、不焦虑、不强求即时反馈,是“养砖”最打动年轻人的特质。他将这种状态概括为“低耗能的精神需求”。平时通勤、加班耗费了大部分的心力,“养砖”这种不强求反馈,把期待值降到最低的爱好,反而抓住了生活里细碎的确定感。

“年轻人想从‘养砖’中获得的是情绪价值。”中国社会心理学会理事、武汉大学新闻与传播学院副教授谢天表示,“养砖”是在用更低的成本获得放松、休息和治愈。他同时指出,“效率变现不是人的需求,是社会对人的需求”,所谓“无目的”的“养砖”爱好,其实是年轻人在面对高强度工作节奏时,对休息权利的一种“低成本兑现”。

为什么偏偏是一块砖？

为什么要“养一块砖”？在“养砖人”看来,答案就藏在“搬砖”这个词里。

“搬砖”,本是当代职场人对重复琐碎、消耗自我的职场劳作的一种自嘲。但当现实中的砖头被带回工位、浇上清水、养出绿意,砖也就从“被消耗的工具”变成了“被滋养的生命”。

对职场人来说,“养砖”的解压内核,恰恰在于“零压力”。

“养猫养狗不如‘养砖’,不跑不闹还‘长毛’,主打一个零成本陪伴。”来自江苏的南南这样描述自己的“砖宠”。对比养猫养狗需要精力、金钱和情感投入,“养砖”不用喂食遛弯,不会生病吵闹,几日忘记喷水也不会产生负罪感。

类似的“工位搭子”还有不少。此前爆火的工位养香蕉,年轻人借“禁止蕉绿”的谐音梗对抗焦虑。看着香蕉由青转黄,把抽象的焦虑具象化,成熟后还可以分享给同事,完成一场轻松的社交与情绪消解。

中国传媒大学电视学院教授付晓光认为,“养砖”与养宠物、植物相比,最大的特点是行为不断简化,“这或许不只是一种兴趣爱好变化的变化,更折射出年轻一代在追求生活质量上的态度转变——从简。”他表示,这与当下在青年群体中逐渐兴起的“零糖社交”一脉相承,即追求低负担、适度距

离的社交关系,不过度消耗时间和情绪成本。

正视职场情绪诉求

“砖头不会评价你,不要求你情绪饱满、保持微笑,它只是安静地接受水分,安静地变绿。”陈莉说,这种“去社交化”的陪伴,仿佛是对职场情绪劳动的一种温柔抵抗。

情绪劳动,是在体力劳动、脑力劳动之外的“第三种劳动”,是劳动者为了让组织、他人感到满意和舒适,调节自己的情绪和表情所付出的,常常被忽视的劳动。特别是随着工作群里“线上情绪输出”的增多,职场的情绪劳动几乎无处不在。

一块长满苔藓的砖头,成了年轻人在钢筋水泥的写字楼里,为自己搭建的一小片“情绪自留地”。

在写字楼工位的方寸空间“养砖”,看似是小众趣味,实则是职场人情绪疏解需求的真实缩影。用人单位如何通过构建积极的用工环境回应这种诉求,成为不容回避的课题。

用人单位如何主动为职工“卸载”情绪压力?谢天建议,为职工提供工位个性化布置的宽容度,有条件的单位还可开辟小型休憩角或“解压区”;杜绝形式主义加班和无效内卷,避免无意义的身心消耗,把“离线休息权”还给职工;常态化倾听职工心声,完善心理疏导的配套设施与服务。

“核心就是要聆听职工的声音,理解和回应他们的情绪需求。”谢天说。



家门口的社交休闲平台

8月19日,北京紫竹院公园开展手工体验活动,工作人员现场教授市民制作创意小夜灯,不少居民踊跃参与,在动手实践中交流互动,感受传统文化的魅力。

作为城市公共休闲空间,北京市属公园正持续发挥园林林地作用,助力文化养老、邻里社交,依托各公园场地资源,常态化开展手工体验、非遗科普、文艺展演等普惠文化活动,通过搭配适老化游园配套服务,为周边社区居民打造家门口的社交休闲平台,以文化活动拉近邻里情谊,探索公园助力文化养老的民生新路径。

本报记者 王伟伟 摄

责任编辑:王维砚
E-mail:grttdlbz@163.com

考前密卷、免考名额、内部渠道……小心这些证书陷阱

人社部门提醒,职业技能证书不是花钱买来的『敲门砖』

“不限学历不限工龄,内部绿色通道直接报高级”“考前给密卷,100%包过,考不过全退”“3到7天极速下证,官网永久可查”……在短视频平台、微信群和电商网站上,类似的考证广告屡见不鲜。近年来,随着就业竞争加剧,一些急于提升技能、增加求职竞争力的求职者试图“走捷径”,却往往落入精心设计的骗局。

此前,张女士就因为相信报考“消防工程师”保过的广告,微信转账 1.8 万元,报名了某咨询公司的“保过班”,对方客服称,除提供线上课程,考前还可提供“密题”。后来,张女士通过官方渠道才发现,其学历根本不符合该资格证的报名条件,要求退款后,客服以相关课程已经供其学习为由,仅退款 1000 余元。

北京市公安局朝阳分局接到报案后,成功捣毁该诈骗团伙,6 名嫌疑人均被依法采取刑事强制措施。经查,这家专门从事“消防工程师”资格证咨询和考试服务的公司,与“消防工程师”职业资格考试无任何关联,且全国有 40 余名事主投诉该公司存在欺诈行为。

个案背后,是产业化的运作骗局。据媒体报道,浙江省绍兴市越城区检察院曾对一起披着在线教育培训外衣的电信网络诈骗案件提起公诉。该案中,某教育咨询公司宣称“购买课程即获‘免考’名额,轻松拿到国家职业资格证书”,还可以挂靠公司“躺赚”十几万年薪”,短短 7 个月内,诱骗学员报考健康管理师、心理咨询师等所谓“国家权威部门认证”的证书,并以收取“免考”“挂靠”“学历提升”等费用为名,骗得全国数百名学员钱财共计 1041 万余元。

记者在黑猫投诉平台检索发现,涉及“考证”的投诉达到 1.7 万余件,包含消防工程师、陪诊师、剪辑师、全媒体运营师等数十个工种。

针对考证培训市场的乱象,人社部门提示:技能人员的证书通常包括职业资格和职业技能等级,职业资格证书主要通过职业资格目录中相应实施部门(单位)组织的职业技能鉴定获得,最新版的职业资格目录中,技能人员的职业资格有 13 项;而职业技能等级证书则由经人社部门遴选备案的用人单位和社会培训评价组织,依据国家职业标准开展技能等级认定后颁发。不存在所谓“免考拿证”“内部渠道”,求职者切勿轻信代办、代报宣传,谨防上当受骗,造成财产损失。

其实,识破培训机构绕过标准流程的虚假承诺并不困难。

人社部门总结了 5 种较为常见的骗局套路:一是条件不足也能报名,声称走内部绿色通道;二是搭建高仿网站,伪造“官网可查”假象;三是层层加码,持续收取各类杂费;四是高价保过,过度承诺;五是混淆证书类型,用山寨证书冒充职业技能等级证书。

其中,“学历不够、工作年限不达标没关系,我们有内部名额,不用考试,交钱就能下证”“只收报名费,后续没有任何隐性消费,拿不到证全额退款”是骗子的常用话术。一旦被骗者不愿继续缴费,对方就会直接拉黑失联。

人社部门提醒,职业技能等级认定从报名、考核到证书核发,全流程都有明确标准和严格监管。证书是个人真实技能水平的官方认可,从来不是花钱买来的“敲门砖”,依规参加评价考核,才是靠谱之路。

广东技工院校探索“技能+科研”育人模式

技校生当上“科研助理”

本报记者 赵思远

“实地动手操作仪器后,才真正清楚数据是怎么一步步测出来的。”在中国林业科学研究院热带林业研究所(以下简称热林所)苗圃里,广州市公用事业技师学院 23 级园林技术班学生周子瑜半蹲在地上,协助科研人员测量苗木数据。她对毕业后的就业方向有了新想法:做生态修复企业的科研助理。

这个场景,是广东技工院校“技研”实践的生动一幕。一个是国家级林业科研机构,一个是世界技能大赛园艺项目中国集训基地,两家单位正掀起一场“技能+科研”的跨界融合。

2025 年 5 月,双方签署“技研”合作协议,构建“技能实操+科研创新”双轮协同育人体系,遴选园林专业优秀学生进入热林所开展在研课题学习,由所内高级职称人员指导。目前,已有 31 名学生参与“科研助理+技能工匠”定向培训,累计完成 100 课时实战。

“有一次做微生物分离实验,学生问我‘分离出来的菌能干什么、能不能产业化’,他们对应转化敏感度很高,为科研成果落地提供了很多思路。”热林所助理研究员戴雯婷说。

“参与科研后,我养成了核对数据、复盘误差、追溯原理的习惯,明白所有操作背后都有科学依据。”广州市公用事业技师学院 23 级园林技术班学生周宇晨说。

“对学生来说,比技能提升更重要的是从专家身上学到精益求精的专业精神、严谨规范的行为习惯,树立更高的职业追求。”广州市公用事业技师学院院长、党委副书记李东北说。“我们将科研项目拆解为‘跳一跳够得着’的教学模块,让学生在‘做中学、学中研’。”热林所副所长姜清彬说,这种协作模式,既为科研机构输送了技能人才,也为技工教育打开了通向科研实践的新通道。

截至目前,广东已有 30 多所技工院校,1200 余名毕业生在科研单位或实验室从事科研辅助等工作。广东正通过构建“院校—科研平台”联合培养机制,推动技工院校与实验室、高校及企业研发机构深度合作,将技能人才培养从传统竞赛舞台延伸至科研实践一线,培育兼具理论基础和高超技能的新工匠。

“全院平均年龄约 42.5 岁,150 多人中只有十几个 90 后”

缺口超 500 万,养老护理员队伍建设短板怎么补？

坐了一天。”在护理组长的开导下,唐启军从陪老人散步开始,慢慢适应了这份工作。

唐启军陪一位不愿吃饭的阿婆吃饭时,护理员笑着劝说,“小帅哥坐你旁边,不吃飯多害羞”,阿婆这才肯吃。“阿婆把我当成了亲孙子,这份被需要的成就感,让我很温暖。”唐启军说。

唐启军也感受过被误解的委屈。一位老人误以为是把他收走了自己的药品,连续半个月,只要他去食堂就跟在身后辱骂。“有一次看到老人因为找不到药,坐在走廊角落哭,才明白他只是病了。”唐启军此前的委屈都化作了心疼。

8 年来,姜新莲已成长为院长助理,还成立了技能大师工作室。唐启军也成长为温州瓯海颐养中心护理院长。“老人的一个笑容、一句感谢,抵得过所有苦累。”唐启军说。

偏见之下,缺口之上

“我们这行女性居多,年轻人少,全院平均年龄约 42.5 岁,150 多人中只有十几个 90 后。”姜新莲说。

社会偏见是养老护理行业面临的主要困境之一。刚入行时,有人劝姜新莲转行,家人也对外称她在医院当护士。唐启军坦言,工作后有 4 个春节没回过家。

为了得到家人的理解和认可,姜新莲把

奶奶带到养老机构,让老人亲眼看看自己的工作环境。她还通过考证书、参加比赛和赴日本学习提升工作能力。“有一天,我在获奖报道的评论区发现,爸爸的留言是‘女儿你是我的骄傲’。”姜新莲说,虽然时间过去了很久,想起来还是很动容。

数据显示,未来 5 年,我国老年人口总量将从 3.26 亿增至近 4 亿,护理员缺口超 500 万。

“设立养老相关专业,是顺应人口老龄化趋势、回应社会需求的必然选择。”宁波卫生职业技术学院副校长江玲丽表示。

宁波卫生职业技术学院早在 2013 年就在省内首开护理(老年护理方向)专业,并于 2016 年在全国首开老年保健与管理专业。目前,学院已为行业输送健康养老人才 300 余名,近三成成长为技术骨干。

“我干这行 5 年了,以前就是凭着热心肠。现在有了这个四级证书,工资涨了,干活更专业,也更有劲头了。”宁波市海曙区一家养老机构的张阿姨说。

当 AI 遇上养老护理

“滴滴滴——”光大养老宁波福龄颐养院的护理员手环突然响起警报,屏幕显示,“三楼自理区王爷爷房间生命体征异常”。护理员迅速赶到房间,发现王爷爷突发心悸,及时采取应急措施,避免了意外发生。