

被塑造成“职场反抗者”

面对加班，“00后”们这样说……

职场扫描>>>

今年，“00 后”初入职场。在社交媒体上，他们被塑造成“职场反抗者”的形象，身上仿佛贴着“一言不合就劳动仲裁见，拒绝内卷坚决不加班”的标签。

事实上，在“00 后拒绝加班”等冲上热搜的同时，他们也有“支棱起来”“冲冲冲”的一面，在听到下面这些讲述之后，你会发现，“00 后”对于工作的定义既包括奋斗付出，也包括对自身权益的争取。加班或者不加，对于他们来说是道论述题，而不是非此即彼的选择题。

“我的值班表是‘白夜休休’”

讲述人：小薛 年龄：95 后
工作：一线城市公安干警
加班频率：不固定

我 2019 年从公安大学毕业后，先去了基层派出所工作，后来又调到了网安。我们这里不叫加班，而是叫“值班”。全国派出所都一样，都得值班，我们执行的班次是“白夜休休”。也就是周一上白班（朝 9 晚 6），周二值班 24 小时，周三就

可以休息了（但有的派出所工作特别多，周三也要上班）。一般来说，周四也可以休息，但很少有人能享受休假。周五就又开始一个新的循环。

当有重大安保活动时，我们内部叫其“打铁”，这时候就 2 天安排一个大夜班。在派出所工作时，神经时刻紧绷，有警情电话，5 分钟内要抵达现场，不分昼夜，风雨无阻。一个派出所一天可能出四五十个警。我自己最多的一天出过 10 个警。

这是我们正常的工作，此外还有日常安全维护，比如去学校、医院等，经常是上下

学高峰护送完孩子，接着回派出所办案子。

后来，我离开派出所，进入网安工作。有人觉得网安“不就是敲敲电脑嘛”，但眼力、脑力、定力缺一不可。

暗网犯罪、跨境赌博、黑客攻击、追查造谣、保障重大会议网络的安全等等都是网安的工作，但又远远不仅是这些。

我们日常工作是在办公室里，但每周也需要“值一次班”，眼药水变成了必需品。公安干警辛苦，全国都是如此。穿上这身警服，就要勇于担当、连续作战和敬业奉献，毕竟老百姓和国家需要我们。

“我的加班节奏是‘随@随到’”

到”。

我的工作时间理论上是早 10 点到晚 7 点，但我们的手机必须 24 小时开机，领导可能会在任何时间打电话或 @ 你，让你去马上完成一项工作。

我曾凌晨两点被叫醒，让马上做出方案并于凌晨四点上交。

可方案我一人根本搞不定，需要下面的同事提供数据，这时我要给同事们一个个打

电话。问题是，有的同事根本就不叫不醒。有人可能会问，领导都不睡觉吗？事实上，每个领导的作息不同，领导一多，他们的作息时间就无缝衔接了。

从来到大厂，朋友们约我吃饭、逛街的次数就少得可怜了。有一次，我好不容易和另一个在大厂上班的姐妹约饭，结果我俩对着沸腾的火锅，抱着各自的电脑“噼里啪啦”。

“我拒绝加班后，老师什么也没说”

用期带我的老师，他比我大 10 岁，每天的工作是“007”制，基本上不回家。第一周他安排我出差，6 天跑了 4 个城市，最晚一次是到凌晨三点才休息。

有一次，我在返程的高铁上又接到了他的电话，让我返回出差城市完成一项紧急任务，那一刻我感觉未来跟窗外飞驰而过的景色一样，匆匆而过。第二周的周五，临下班前，那个老师走过来跟我说，周末有事会给我打电话。我几乎是本能地脱口而出，“周末不要

给我打电话，我手机关机，有事情周一再说。”那一刻，我周围的同事都抬起头看着我，那个老师比较平静，转身就走了，什么也没说。

从那以后，我周末就没再加过班，老师对我的态度也没什么变化，这让我有点意外，不过心里还是很高兴，说明我的抗争是有用的。后来，我觉得无法接受这家公司的公司文化和工作性质，试用期的最后一天，我拿着办理转正的材料到公司人事部直接办理了离职手续。

“公司说，加班是为了比其他公司更努力”

的机会，而且我现在还处在试用期，为了顺利转正，很想通过努力工作来获得肯定。

公司每个月第一周的周六要统一上半天班。公司对此的解释是，公司是白手起家的，很早以前是大小周制度（单双休循环），现在改为双休，但不能忘掉奋斗发家的日子，总要比其他公司更努力一点点。

在我看来，这种加班文化“存在即合理”，如果一个人每天只工作 8 个小时，可他所处的行业却一直在成长，身边的人一直在“卷”，那迟早会被淘汰。

我经历过加班最晚的一次是到凌晨 4

点，给客户升级设备，因客户所处的环境与实验环境有差异，我只能现场打电话求助其他同事来解决。这件事让我积累了经验，提高了处事能力。

入职两个多月以来，我只享受过两次双休，最近也一直在加班，因为公司在搞网络攻防演练比赛，我需要“三班倒”。

事实上，我挺喜欢这种快速成长的感觉，这意味着我的工作有挑战性、有发展空间。在我看来，加班这件事很好理解，就是给多少钱办多少事，我给公司尽力干，公司给我物质和精神上的回报。

“视频可以改，但我下班了”

很正常的事情。

我的工作内容是一个人负责整个公众号的运营，除了文案撰写之外，还要负责视频剪辑，工作量远超预期，比入职面时时谈到的工作内容增加了不止 50%。

在最初几次接到剪视频的任务后，我抱着学习的心态接受了安排，但后来发现，每次剪视频时，领导都不会一次性把问题说清楚，比如我把字幕都配好后，他说素材不行，于是我要将所有内容重新再做一遍。

并且这个工作时常是快下班时才分配给我，告诉我“急着要”，可当我剪完视频晚上 10 点多发到钉钉后，信息一直到第二天

“可以改，但是我已经下班了”，在连续四五次下班修改视频到晚上 10 点多后，我终于说出了这句话。

我刚参加工作不到五个月，目前在上海一家新科技类初创公司从事文案工作，每周单休，规定工作时间是早上 10 点到晚上 7 点，但公司里的员工工作到晚上 10 点多是

讲述人：陈海 年龄：00 后
工作：土地资源公司职员
加班频率：几乎每天

去年我刚刚大学毕业，入职了这家土地资源公司，因为公司的规模很大，让我感觉很踏实。不过，刚上班一周，我的这份踏实就被不安代替了。这种不安感先是来自于试

讲述人：小段 年龄：98 年出生
工作：安全公司
加班频率：几乎每天

现阶段，只要自己的付出和收获成正比，加班就完全能接受。

我在一家小公司从事运维工作，几乎每天都会加班，身边同事和我一样，大家对于加班早已习以为常，也几乎不会抱怨。

我刚毕业，很珍惜在这家上市公司工作

讲述人：小郑 年龄：99 年出生
工作：公司内容运营
加班频率：几乎每天

专家说法>>>

劳动法对加班有明确限制

对于加班问题，代理劳动关系争议案件多年的资深劳动法专家、北京中银律师事务所律师寇英杰律师表示，《中华人民共和国劳动法》第四十一条规定“用人单位由于生产经营需要，经与工会和劳动者协商后可以延长工作时间，一般每日不得超过一小时；因特殊原因需要延长工作时间的，在保障劳动者身体健康的条件下延长工作时间每日不得超过三小时，但是每月不得超过三十六小时”，对劳动者的身心健康是有基本法律保障的。个别单位在企业制度中规定，如企业要求员工加班，员工必须服从，不服从构成违纪等等，都是违法的，对于加班，除非涉及国计民生、抢险救灾等，劳动者完全可以拒绝。

但在现实情况中，劳动者在与公司的关系中天然处于劣势地位，很多劳动者为了保住自己的工作会选择自愿加班，在这一过程中公司掌握更多主动权，而企业在很多情况下由于缺乏政府的监管，很多时候劳动者的合法权益往往得不到保障。从业者的权益有赖于从各方面进行保障。

法律应进一步对不合理的工作时间以及不合理的用工模式进行规范。尤其是出台一些规范灵活就业群体用工模式的法律规范，弥补目前法律的欠缺和漏洞。

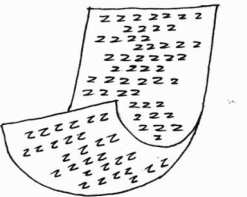
在执法上，政府监管部门应当起到监督的作用，针对不同行业制定不同级别和强度的监管机制，同时还应当加强预警机制，加强事前事中事后监管，制定常态化、不定期的检查机制。在新业态方面应及时查处侵害新业态劳动者合法权益的平台企业，对严重违法案件予以公布。

有关部门也应积极行动起来，维护新就业形态劳动者劳动保障权益的指导意见中也指出各级工会要发挥作用，各级法院和劳动争议调解仲裁机构要加强劳动争议办案指导，各级人力资源社会保障行政部门要加大劳动保障监察力度，各级交通运输、应急、市场监管等职能部门和行业主管部门要规范企业经营行为。

对于劳动者个人，在遇到自己合法权益被侵犯时，可以积极在工会和集体等组织发声，做个有心人，留下相关的加班证据。只有全社会共同参与到劳动用工监管机制中来才能形成有利于劳动生产可持续发展的生态模式。

环保公益广告

重复使用，多次利用

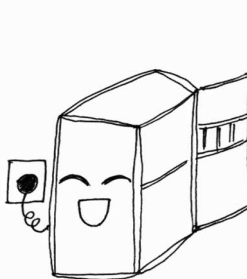


双面使用纸张
=减少½的废纸产生

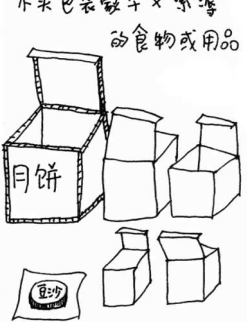
优先购买绿色食品



6000~8000 双一次性筷子
≈ 一棵 20 岁的大树



使用无氟冰箱
不会造成臭氧损耗



过份包装 = 巨大浪费 + 严重污染

废电池放入专门回收箱，
以免污染环境



分类回收 循环再生

（来源：北京青年报）