

逃离“班味儿”： 职场人的心灵解放与生活重塑

在繁忙的生活中，“班味儿”悄然走红，这个由“一旦上过班，你的气质就变了”衍生出的词汇，不仅是对职场人外在形象的一种调侃，更是他们内心世界疲惫与挣扎的深刻反映。从神采奕奕到双眼无神，“班味儿”仿佛成了职场人难以逃脱的宿命。在快节奏、高压力的职场环境下，拉萨的年轻人如何看待“班味儿”，又如何重新审视自己的工作和生活呢？让我们一起，去看看拉萨职场青年逃离“班味儿”的故事。

文/记者 旦增玉珍 图/记者 贡曲罗杰

“班味儿”蔓延：

职场高压下的青年自画像

随着经济的快速发展和职场竞争的日益激烈，越来越多的年轻人被卷入到高强度、高压力的工作漩涡中。“班味儿”一词逐渐在网络上兴起，这源于职场人对高压工作环境的无奈与自嘲。长时间的加班、无休止的工作任务、复杂的人际关系，让他们身心俱疲，外在形象也悄然发生着变化。这种变化不仅体现在衣着打扮上，更深刻地反映在他们的眼神、气质乃至生活态度上。

在拉萨一家传媒公司工作的格桑(化名)，是众多“班味儿”青年中的一员。她告诉记者：“每天除了工作还是工作，几乎没有时间顾及自己的生活。偶尔照镜子，看到镜中的自己，那份疲惫和憔悴真的让人难以接受。这就是所谓的‘班味儿’吧，一种被工作彻底吞噬的感觉。”在采访中，不少年轻人都表达了对“班味儿”的无奈与反思。

“我以前总觉得工作就是一切，长期的高压工作让我失去了很多乐趣和激情，甚至开始怀疑自己的选择是否正确。”在银行工作的巨珍(化名)感慨道，她曾经每天忙碌于各种报表和会议之间，几乎没有了自己的生活，但自从接触了瑜伽之后，她的心态发生了很大的变化。“我现在会特意留出一些时间给自己，去做一些喜欢的事情。工作虽然很重要，但生活同样不能忽视，生活中还有很多值得我们去追求和珍惜的东西。”

“班味儿”的蔓延，背后折射出当代年轻人复杂而矛盾的心境。一方面，他们渴望在职场上有所作为，实现自己的价值；另一方面，高强度的工作压力和单调的生活方式又让他们感到疲惫和厌倦。这种矛盾心理，让他们陷入了深深的困惑和难题之中。由此，



八廓街。

“班味儿”成了职场人自嘲与共鸣的符号，折射出他们对高压环境的不满与挣扎。

“去班味儿”：

当代青年的自我救赎之旅

面对“班味儿”的侵袭，当代年轻人并未选择沉默与妥协。从上班“恶习穿搭”到“去班味儿”，这一转变背后，是年轻人心态上的重大调整，他们不再内耗，只希望能够找到一种方式，既能保持对工作的热情，又能拥有充实而美好的生活。为此，他们尝试用各种方式找回生活的乐趣和意义。

周末，记者有幸参与了一群年轻人自发组织的夜骑活动。他们身着轻便的运动装备，每个人都戴着骑行头盔，为遮挡夜晚的风沙和远处的强光，有的还配备了骑行眼镜。他们穿梭在城市的大街小巷，探索那些因日

常忙碌所忽略的美景。热情和活力，渐渐地驱散了“班味儿”的阴霾，大家享受着自由与快乐的骑行时光。

巨曲(化名)在拉萨某机关单位工作，是这次夜骑活动的组织者之一。他告诉记者：“每天的工作让我们像陀螺一样不停地旋转，几乎忘记了生活的本质。所以，我们决定用这种方式找回那份久违的轻松和快乐。”他的话语中透露出对现状的无奈，但更多的是对未来的期许。

除了夜骑，有的年轻人“去班味儿”的方式是从学习一项新技能开始，如烹饪、绘画、摄影等，将下班后的时间充分利用起来；有的则加入读书会、观影会等文化活动，拓宽视野，丰富内心世界；还有的选择到户外运动，如徒步、骑行等，让身心得到彻底的放松。这些多元化的探索和实践，不仅让年轻人暂时

摆脱了“班味儿”的束缚，更让他们重新审视了自己的工作和生活。

内心与生活方式的变革：

从“班味儿”到生活美学

正在学习舞蹈的岗卓措(化名)，就是“去班味儿”行列中的佼佼者。她告诉记者，自己曾是舞蹈的狂热爱好者，学生时代从未放弃过这个爱好。但自从上班后，每天加不完的班，做不完的策划，让她失去了对生活的热情。“每天下班回家，累得只想躺着，一动不想动，周末也是如此。”岗卓措发现自己的状态似乎大不如前，便开始做出了改变。

“如果不能改变当下生活的环境，就改变当下的自己吧。毕竟拥有一个好心情是拥有好生活的基础。”岗卓措开心地向记者展示着自己去参加舞蹈比赛的视频和领奖照片，视频中的她笑容灿烂，生机勃勃……

“去班味儿”不仅是生活方式的改变，更是一种生活态度的转变。它让职场人开始重新审视自己的工作和生活，思考如何在两者之间找到平衡。“去班味儿”的背后，是年轻人对自我价值和生活质量的追求。他们不再满足于单调的职场生活，而是希望通过多元化的活动来丰富自己的内心世界，实现自我成长和提升。

“去班味儿”这一表述，虽非标准术语，却生动地描绘了现代职场人在努力摆脱工作带来的单调、压力与负面情绪，追求更加充实、有意义生活状态的过程。这一过程不仅仅是简单的逃避或对抗，而是一场深刻的内心变革与生活方式的重构，蕴含着对个体价值、幸福本质及工作与生活关系的深层思考。在快节奏的都市生活中，“班味儿”或许难以完全避免，但“去班味儿”的努力却让我们看到了幸福生活的本质。

公告

为进一步维护西藏白玛甘泉水业股份有限公司(下称白玛甘泉)股东权益，鉴于西藏川商投资有限公司存在为实际股东代持白玛甘泉股份的情形，请各实际股东于2024年10月31日前，与白玛甘泉取得联系，提供证明其为白玛甘泉实际股东的资料。

逾期未取得联系的实际控制人自行采取其他方式主张权利。

联系人:金嘉骏

电话:13880283964

地址:成都市武侯区领事馆路7号保利中心南塔1109

邢伯通,电话:15348906327,地址:拉萨市城关区纳金街道江苏大道世邦首座十一楼。

特此公告

西藏白玛甘泉水业股份有限公司

2024年9月6日

吉隆县吉隆沟国门景区重要节点控制性详细规划 (2023—2035年)环境影响评价(征求意见稿)信息公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《规划环境影响评价条例》、《环境影响评价公众参与办法》等相关规定，吉隆县吉隆沟国门景区重要节点控制性详细规划(2023—2035年)环境影响评价应征求公众意见。环评报告征求意见稿全文和公众意见表见网站链接(链接:https://pan.baidu.com/s/1jEy65WB09WL_pOrzc3ZYA 提取码:9ke7)，纸质文档可在本单位查阅，意见可通过电子邮件、电话、信函方式提出。公众提出意见的起止时间为自公示之日起10个工作日。

建设单位联系人:旦增多 联系方式:13518926169

电子邮件:jlxxwhhlyj@sina.com 地址:吉隆县人民政府(吉隆县文化和旅游局)

环评单位联系人:雷利国 联系方式:18883341162

电子邮件:346939693@qq.com 地址:西藏自治区拉萨市柳梧新区珑玺2栋202

吉隆县人民政府

2024年9月6日

中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司拉萨单位物业外包服务项目(二次)中标候选人公示

1.项目名称:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司拉萨单位物业外包服务项目(二次)

2.项目编号:XZHX-DL-YZ-20240701

3.开标时间:2024年9月5日上午10:00

第一候选人:西藏志远物业服务有限公司

投标报价(含税):3614178.96元 综合得分:85.45

第二候选人:西藏达轩餐饮管理有限公司

投标报价(含税):3615779.04元 综合得分:80.84

第三候选人:西藏德林商贸有限公司

投标报价(含税):3193104.00元 综合得分:71.80

4.公示时间:2024年9月6日-2024年9月8日。如有异议,请于公示期内以书面形式(加盖公章)实名反馈并提供证明材料,否则异议无效。

5.联系方式:

采购人:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司

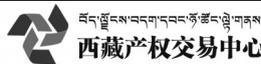
地址:西藏自治区拉萨市北京中路33号

电话:卢先生 0891-6241348

代理机构:西藏瀚祥工程项目管理有限公司

地址:拉萨市堆龙德庆区东嘎时代广场7栋1单元9-02号

联系人:张工 18782031015



西藏自治区卫生健康委员会 所属1742台优博讯无线扫描器设施

西藏产权交易中心受委托对【西藏自治区卫生健康委员会所属1742台优博讯无线扫描器设施】项目公开挂牌,现将有关事项公告如下:

一、标的概况

标的位置:西藏自治区拉萨市堆龙城关区功德林街道

挂牌价:6097万元

报名保证金:1万元

标的信息:2016年购买的1742台优博讯无线扫描器设施,账面价值409.47万。

(其他详见网络公告)

二、报名截止时间

2024年9月19日17:00

三、报名方式

线上:公告期限内登陆第四产权网站

(www.xzcyj.com)或微信小程序“第四产权”搜索“西藏自治区卫生健康委员会所属1742台优博讯无线扫描器设施”项目自行报名。

线下:请到西藏自治区公共资源交易中心1楼产权交易中心柜台报名,报名时应交纳相应标的的报名保证金。

报名联系人:付经理

联系电话:0891-6909555

标的查看联系人:索朗卓玛

联系电话:15289084222

报名地址:拉萨市纳如路西藏自治区公共资源交易中心1楼大屏幕右侧西藏产权交易中心柜台

西藏产权交易中心有限责任公司

2024年9月6日