



工作号、生活号“双微信”时代

职场人如何平衡工作与生活



观点1

工作号是职场必备 划清生活和工作边界

“上班时间忙工作,下班时间忙加班。”原本休息的时间却用来处理工作,生活和工作的边界越来越模糊,这是不少职场人吐槽的话题。在咖啡馆、通勤路上、公司附近的小餐馆,总是能看到职场人用手机处理工作事宜,他们习惯于用微信工作号回复工作内容,当工作告一段落,又用手机记录生活,将手中的咖啡、街边的见闻和好吃的餐厅发送到微信生活号的朋友圈。可以说,工作与生活在手机里交融了,但同时也难以分开。

“在前几份工作中,我最怕的是下班后微信消息提醒,每次听到‘叮’的声音,我的身体和神经都会紧绷,生怕是工作上的消息,紧张地用手点开,如果是朋友发的消息,我就会松一口气。”程女士是一名“职场老手”,她在泉州建材行业深耕多年,最近跳槽到了一家新公司。她表示,她原来只有一个微信号,因为工作原因,几乎每天会添加同事、客户及合作伙伴的微信,一年下来,联系人多了500多个,一起到来的还有海量的微信消息。她说:“上班时间倒还好,我可以妥善处理好工作相关内容,但在休息时间,看到消息不回又觉得不太好,考虑再三,最后往往还是选择回复。”

程女士说:“这种休息时‘营业’的状态让我很苦恼,在跳槽时,我决定改变这种状态。于是,我在入职前注册了一个新微信,用于工作往来,目前来说效果还是不错的。在工作时,我会登录工作号,回复相关消息,同时把手机搁在一边,让自己专注于工作;下班后,我一般也不会打开工作号,有消息就等第二天上班再回复。我给熟悉的同事和客户都留了手机号,保证我不会完全断联。这种工作模式,确实让我拥有一条较为清晰的工作与生活边界。”

观点2

生活号是工作的缓冲区 保护最真实的自己

“注册微信工作号目的不是为了工作,而是为了休息时间更好地生活。”这是许多采访对象都提到的一点。其中,不少年轻人觉得切换微信账号太麻烦,索性准备两部手机,在物理上实现“隔离”。

“我就有两个微信,工作号专门处理工作内容,生活号给自己留足私人空间。”董先生是泉州本地人,目前在一家快递公司就职,工作忙碌的他选择用生活号作为自己的缓冲,他说,“在休息时间,我会经常和老婆孩子出游,并在朋友圈记录生活的美好时刻。成年人或多或少会有各种压力,在自己私人微信里和好朋友交谈、充分享受生活的快乐,这让我很放松。”

“在我的同事中,大部分人和我一样有生活号和工作号,有些人甚至还有两个手机。在下班时间直接不看工作手机,甚至把工作手机扔在公司,这种做法虽然不能完全隔离工作与生活,但在心理层面上是很有效的。”董先生补充道。

“我认为在朋友圈发布日常生活其实是一种隐私,也是一种形象‘资产’,不管平时有没有经营朋友圈,而每个人的朋友圈都是有商业上的定价的,也都是私有的。”郭女士是今年刚毕业的大学生,在入职时她给人事提供的微信是专门的工作号。

“有时候公司会要求用微信账号给公司的推文、视频点赞转发,我觉得公司或者部门都有宣传的需求,这是可以理解的。我也愿意在添加了工作伙伴的朋友圈转发,但下班后,我会选择回归我自己的微信朋友圈。我心态上比较敏感一些,偶尔会在朋友圈发一些我的见闻和感触,不想工作中只有‘一面之缘’甚至止步于工作聊天的微信好友看到这些。当然,如果在工作中遇到了好朋友,我也愿意将其拉入我的朋友圈中。”郭女士说。

观点3

「双微信」并不能真正「公私分离」 公司需要「以人为本」

设置微信工作号可以更好地划清工作的边界,保护自己的隐私,优势显而易见,但有些时候,专门设置工作号并没有必要,甚至可能导致原本简单的事情变复杂。

“微信分成工作和私人两个账号,将不同的人分类,用不同的情绪和状态对待不同的人,这让我的心很累。”林女士有两个微信账号,但这让她的人际交往复杂化了。“一开始我想得太理想了,认为两个微信或者两部手机分开管理可以提高工作效率和生活质量,有效分离工作和生活空间,减轻工作压力,更好地保护个人隐私。但在实际工作中,即便有两个分组、两个微信,甚至两个手机,下班后,工作消息依然需要回复,工作电话也时不时响起。‘双微信’并不能保证休息时间不被工作打扰,大多数情况下,这只不过是一种心理的慰藉。但频繁切换微信号,由此产生的额外焦虑与疲惫,远超过形式上的隔离所能带来的慰藉感。简言之,‘双微信’策略更像是一种无奈之下的心理慰藉,个人有权自由设置,但其实际效果恐怕并不显著。”林女士说。

“双微信”现象背后,反映出职场人士对网络时代“全天候在线”状态的抵触,以及对无休止碎片化时间消耗的无奈。没有人喜欢在多个账号间频繁切换,人们内心更向往的是工作时段内的高效专注,以及下班后完全属于自己的宁静生活空间。然而,这些仅凭个人努力恐难彻底改变现状,更需要企业主动承担起责任,明确界定工作范畴,同时法律层面也应加强对劳动者权益的保障力度。

归根结底,技术进步与通信的飞速发展,其初衷在于促进人类的自由与发展。只有通过增强人文关怀,帮助职场人摆脱“虽休不息”的困境,实现工作与休息的和谐平衡,如此,心理方能更加轻松愉悦,工作效率也自然能够显著提升。