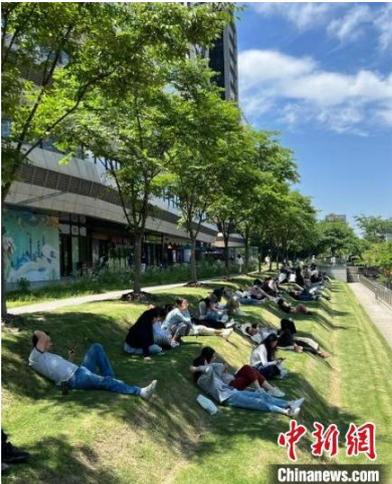


## 年轻人躺草坪午休，“公园 20 分钟效应”受追捧（节选）

2024 年 05 月 22 日 19:20 来源：中国新闻网



工作日的“口袋公园”、草坪，最近成了许多年轻人的“快充站”。最近，上海徐汇区云锦路地铁站附近一块草坪走红社交平台，草坪上“长”满了来“散散班味儿”的年轻人。

这种全新的放松方式在社交平台上被称为“公园 20 分钟效应”，不少网友表示亲测有效，“这是一场与地球的 20 分钟约会。”“公园 20 分钟治好了精神内耗。”

记者了解到，云锦路地铁站附近这块草坪是一处商圈的配套绿化，呈狭长形、阶梯状。工作日中午，草坪上躺了 20 多位正在午休的年轻人，大多是附近写字楼的白领上班族。有的独自躺着，有的和同事一起躺着，还有的在聊天，聊生活、聊美食，就是不聊工作。

社交平台上有网友评价称：“蓝天、白云、微风、阳光，这是最有松弛感的午休。”还有不少网友夸赞这块草坪很符合人体工学，外地网友也纷纷喊话“求复制推广”。

随着“公园 20 分钟效应”的日渐火爆，越来越多年轻人选择公园、草坪作为能量“快充站”的原因何在？

“公园 20 分钟效应”的流行是从今年春天开始的，最早起源于某杂志的一项研究。研究结果显示，每天只需抽出短暂的时间来到户外，无需任何运动就可感受到放松，即使只是在公园或其他能接触大自然的地方待上 20 分钟，也能够拥有更好的精神状态。

“公园 20 分钟效应”的出圈并非毫无依据。对于身处都市快节奏生活中的人来说，20 分钟的碎片时间挤挤就能有。多位市民受访时说，20 分钟逃离“方寸格子间”、告别“水泥森林”，时间再短一些可能来不及放松，再长一些又变得“奢侈”。

有科学家认为，身处自然环境 20 分钟左右能够显著降低体内的皮质醇含量约 10%，从而减轻压力。同时，自然环境能够舒缓前额叶皮质，从而帮助其更好

地恢复活力。

工作园区中的草坪、写字楼旁的绿地、居民区周围的绿道等，纷纷被年轻人“占领”。有网友还总结了“不结伴、不言语、不间断”三原则，强调“一个人独处才是重点”。

业界人士表示，“公园 20 分钟效应”火爆的背后，一方面是免费快乐更具性价比。近年来，中国各地在推进城市建设的进程中，“口袋公园”等小而美的绿色空间逐渐增多，成为都市生活与自然生活的过渡带。

另一方面是时间成本带来的最优解。“触脚可及”的公园、草坪为上班族省去了许多时间成本。

从身体到精神，年轻人正在到处寻找对抗“班味”的方式，如前段时间流行的“上班恶心穿搭”，以一种另类的方式与内心的和解，再到如今兴起的“公园 20 分钟效应”，这些新现象出现的背后，是年轻人寻找情绪价值的表达。

“人就是活一个心态，要学会享受自己和地球的约会。”若论“公园 20 分钟效应”是否会持续走红，网友评论已给出了答案。

单词:	nèihào 内耗	pèitào 配套	sōngchí 松弛	xiàoyìng 效应
	suìpiàn 碎片	táolí 逃离	shēchǐ 奢侈	jiànduàn 间断
	zhújiàn 逐渐	chuāndā 穿搭	héjiě 和解	zǒuhóng 走红

讨论：1. 如果你有机会体验“公园 20 分钟效应”，你愿意尝试吗？你认为这种方式对现代快节奏生活下的年轻人有哪些益处？

2. 你认为导致“班味”产生的主要原因是什么？在日本的社会文化中，是否也存在类似于“班味”的现象？这与职场文化、工作环境及个人态度有何关联？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/05-22/10221448.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202406121718168747.m4a>

（参考资料）

“班味”是一个网络流行词，用来形容上班人身上独有的疲惫气质。这种气质主要来源于沉重的工作压力和对个人时间的挤占，导致上班人很难从工作中获得正向的精神激励。同时，工作和生活的界限逐渐模糊，使得他们即便在短暂的休息时间里也难以完全从工作状态中抽离，逐渐丧失对生活的激情，从而在外在和内在都表现出疲惫不堪的状态。

“班味”的外在表现可能包括素面朝天、衣着宽松、眼神疲惫等，而内在则体现为心理和情绪上的疲惫，如对未来的不确定感以及对个人生活和自由的限制等。

因此，“班味”不仅是对一种生活状态的描述，也反映了当代职场人面临的种种挑战和压力。

（日本語訳は「仕事のおい」になります。おいという単語が入っていますが、物理的な匂いとは関係なく、長時間働いていたサラリーマンたちがまとっている独特の雰囲気のことを意味します。仕事で疲れた中国の若者の間で流行っている言葉です。例句：虽然只工作了两个小时，但我已经变得班味十足了（2時間しか働いていなかったのにすっかり仕事のおいに侵されてしまった。））