

既像同事，又像同学 初代同事：“陪伴见证我的职场成长”

2026年03月16日 07:45 来源：工人日报



“工作有压力时，就和当初一起入职的几位好同事、好朋友吃午饭，大家聊聊天，心情就能缓解很多。”近日，在北京工作的伍欣在谈到一种特殊的职场关系——“初代同事”时告诉记者。

“初代同事”也叫“职场发小”，指的是初入职场时同期入职或共事的同事。前不久，上海市青少年研究中心联合发布的“2025年度青年十大热词”中，“初代同事”成为热词之一，并引发不少职场人的“初记忆”。

“‘初代同事’是我重要的吃饭搭子”“就是刚上班第一份工作时，最先认识、一起共事的那个同事，也是陪你开启职场第一步的人”“年纪相仿，一起住宿舍，后来一起租房、一起旅游，他们见证我的职场过渡与成长”……社交平台上，有人这样形容“初代同事”：既像同事，又像同学。

谈及“初代同事”为何成为职场青年心中的“特殊存在”，在北京从事文案工作的易好分享了自己的经历：“我刚从外地到北京入职时，进入陌生的环境有些焦虑，当时是通过单位组织的为期一周的入职培训，还有我们同期入职的同事在年会上一起表演了节目。慢慢地，大家发现同龄人之间有好多共同话题，就成了无话不谈的好朋友。”

采访中记者发现，“初代同事”通过共同学习、日常交流、工作经验分享等场景积累情感，既可以作为工作“搭子”相互支持，也能延伸至生活领域，保持持久的友谊。

很多人珍视“初代同事”“职场发小”，是因为这份情谊诞生于职业生涯中最初。

“和普通同事略有不同，‘初代同事’之间有着相似的经历、相似的环境，面对相同的职场规则适应、专业能力提升等课题。这种天然的境遇共鸣，让他们既是工作上沟通合作的同事，又是心理上同一战线的‘战友’，更是个体社会化进程中不可或缺的重要人际体验。”中国劳动关系学院社会工作学院讲师李慕轼接受记者采访时表示。

有研究表明，刚进入职场时的环境，包括人际交往环境，对员工的留存率十分重要。因此，和“初代同事”相处是否融洽，直接关系到组织稳定性和长

期发展。与此同时，对于新职工，不少企业会通过入职培训、新职工团建等方式帮助大家尽快熟悉，适应岗位工作内容和节奏。

“自己没有‘初代同事’，因为入职时与同事有较大的年龄差”“第一份工作的同事氛围确实很好，但已失去联系”……记者也关注到，并不是所有人都有“初代同事”的经历。

对此，李慕轼表示，企业可以帮助建立更加坚固的“初代同事”关系。“首先是要根据组织形态，进行有针对性的入职培训。比如，可以将未来有交集的几个业务部门的同事组织起来。”他说。

“入职培训方面，企业可以寻求方式上的创新。除了传统的讲座式培训，还可以探索更多年轻人喜闻乐见的培训形式，如沉浸式、参与式的活动，寓教于乐、提高互动和参与性，增强新同事之间的友谊。”李慕轼建议。

单词:	xiāngfǎng 相 仿	guòdù 过 渡	jiāolǜ 焦 虑	jīlěi 积 累
	yánshēn 延 伸	zhēnshì 珍 视	shēngyá 生 涯	jìngyù 境 遇
	gòngmíng 共 鸣	liúcún 留 存	róngqià 融 洽	jiāngù 坚 固

讨论：1. 你觉得“像同学一样的同事关系”和“像前辈后辈一样的同事关系”哪种更适合现代职场？为什么？

2. 在你的工作经历中，有没有这样“陪伴你成长”的人？你们现在还有联系吗？请分享具体的故事。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/03-16/10587340.shtml>

音声 URL：<http://ttcn.co.jp/sound/text/files202603161773628492.mp3>