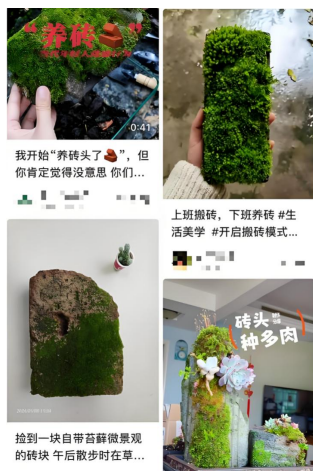


路边捡砖、每天喷水……这届年轻人何为在工位认真“养砖”

2026年08月24日 07:29 来源：工人日报



每天上班打卡后的第一件事，不是回邮件，而是看看工位那块砖上的苔藓今天绿得匀不匀——这正在成为一些年轻职场人的日常。

所谓“养砖”，就是从路边、河边或拆迁废墟捡一块带有绿色苔藓的老式红砖或粗陶砖，带回来泡水24小时，找个外卖盒或托盘托底，每天喷水两三次，然后静待砖面苔藓生长。有人养了一年，砖上竟开出不知名的小黄花、长出蕨类。

“原本是一块很普通的小砖头，但在你的精心滋养下，它‘不负众望’变成了一个绿色的‘毛毛石’，这带来的成就感不亚于完成了一个耗时很久的项目。”来自广东的杨晓宇已经养了一年的砖，每天上班打卡后，他最先做的事，就是看看砖头上有没有新冒出的绿意，然后拿起喷壶喷几下水。

在杨晓宇看来，不内卷、不焦虑、不强求即时反馈，是“养砖”最打动年轻人的特质。他将这种状态概括为“低耗能的精神需求”。平时通勤、加班耗费了大部分的心力，“养砖”这种不强求反馈，把期待值降到最低的爱好，反而抓住了生活里细碎的确定感。

“年轻人想从‘养砖’中获得的是情绪价值。”中国社会心理学会理事、武汉大学新闻与传播学院副教授谢天表示，“养砖”是在用更低的成本获得放松、休息和治愈。他同时指出，“效率变现不是人的需求，是社会对人的需求”，所谓“无目的”的“养砖”爱好，其实是年轻人在面对高强度工作节奏时，对休息权利的一种“低成本兑现”。

为什么要“养一块砖”？在“养砖人”看来，答案就藏在“搬砖”这个词里。

“搬砖”，本是当代职场人对重复琐碎、消耗自我的职场劳作的一种自嘲。但当现实中的砖头被带回工位、浇上清水、养出绿意，砖也就从“被消耗的工具”变成了“被滋养的生命”。

类似的“工位搭子”还有不少。此前爆火的工位养香蕉，年轻人借“禁止蕉绿”的谐音梗对抗焦虑。看着香蕉由青转黄，把抽象的焦虑具象化，成熟后还可以分享给同事，完成一场轻松的社交与情绪消解。

本教材仅限天天中文内部使用

在写字楼工位的方寸空间“养砖”，看似是小众趣味，实则是职场人情绪疏解需求的真实缩影。用人单位如何通过构建积极的用工环境回应这种诉求，成为不容回避的课题。

用人单位如何主动为职工“卸载”情绪压力？谢天建议，为职工提供工位个性化布置的宽容度，有条件的单位还可开辟小型休憩角或“解压区”；杜绝形式主义加班和无效内卷，避免无意义的身心消耗，把“离线休息权”还给职工；常态化倾听职工心声，完善心理疏导的配套设施与服务。

“核心就是要聆听职工的声音，理解和回应他们的情绪需求。”谢天说。

单词:	chāiqiān 拆 迁	fèixū 废 墟	tuōdǐ 托 底	zīyǎng 滋 养
	hàoshí 耗 时	nèijuǎn 内 卷	jiāolǜ 焦 虑	fǎnkuì 反 馈
	duìxiàn 兑 现	xiéyīn 谐 音	kuānróng 宽 容	língtīng 聆 听

讨论：1. 你的书桌或工位上，有什么东西是你的“情绪搭子”？请描述一下你和它的日常。（比如：一盆小植物、一个玩偶、一杯固定的咖啡等）

2. 日语里有哪些比较有趣的谐音梗？请简单举一例，并用一两句话说说它的意思。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/08-24/10682887.shtml>

音声 URL：<http://tten.co.jp/sound/text/files202608241787562381.mp3>