

你支持上班穿搭“怎么舒服怎么来”吗

■ 劳动报记者 陈宁



都说现在的年轻人思维活跃，喜欢自由，就拿“节后上班穿什么衣服”这件事来说，最近，在年轻人当中流行的“上班恶心穿搭”，持续霸占各平台热搜榜。网友观点也分成了截然相反的两派：一些网友认为，职场穿搭应该尊重个人的自由选择；而另一些人则认为，职场人应该穿衣得体，以维护公司形象。

观点一

职场穿搭是为方便工作服务的

实际上，排除那些恶趣味、博流量的行为，“上班恶心穿搭”并不是字面上的贬义词，而是指那些年轻人为了节省时间而选择穿着旧衣服、丑衣服去上班的行为。

“虽然不至于到‘恶心搭配’，但如今的职场，确实很多年轻人上班时更注重‘松弛感’。”今年37岁的蒋女士记得自己初入职场时还特意购置了黑色高

跟鞋，“现在年轻人都穿运动鞋，确实更舒服。”她发现，运动鞋、套头卫衣、束腿裤这样偏休闲的服装随着年轻人涌入越来越多出现在职场日常中。

不过在她看来，与其说这是年轻人上班“比丑”，不如说上班服饰首先是方便工作服务的，而不是比谁穿得好看。

实际上，上班穿得“方便”并不是年轻人的专利。

记者注意到网络博主“李蠕蠕”的模仿视频里，一条高赞的评论是“除了‘现在’，其他年代的配置应该都在世界500强上班。”言下之意，职场穿搭有越来越随意的趋势。有年长的网友在这条评论下留言，她回忆上世纪90年代虽然不少年轻人确实这样打扮，“但多数人上班时仍然是朴素的服装，如果穿一件好衣服，办公时也会戴上袖套。”

在牙科诊所工作的陈女士上班几乎一直穿着洞洞鞋，理由是舒适透气，但下了班会打扮精致再出去聚会。对于“上班恶心穿搭”这一话题，她的个人理解是，对大部分职场人来说，穿得好不好看并不是重点，重点是能否丢掉“偶像包袱”，做好本职工作。不在外在上纠结，腾出时间休息，穿舒适方便的衣服，专注工作本身才是回归上班本质。

观点二

职场文化正在向多元和包容转变

有观点认为，“比丑穿搭”也反映了一种轻松随意、淡化“班味”的职场心态。与此同时，不受制于传统的职业着装规范，年轻人根据自己的喜好和舒适度来选择上班衣服，也反映了传统职场文化正在向多元和包容转变。

“对于这些现象，我觉得企业管理者不妨包容些

看，”有企业高层认为，比起穿衣打扮，工作场合目标明确、效率优先，能不能聚精会神、踏实肯干地完成好各项任务才是关键。至于工作场合的着装穿衣，除了某些行业的统一规范和安全要求之外，“大方得体”“干净整洁”本就可以了。“每个人都有权利通过着装表达自己，前提是不违反职业道德

和影响工作。”他说。一些公司正采用灵活的着装政策，支持员工在工作中兼顾个性和职业形象。从2018年3月开始，普华永道就放宽了对员工的着装要求，鼓励多样化着装。员工不必刻板遵循每天必须穿着正装的规定，而可以根据实际需要自由选择穿什么。从2017年开始，高盛

也逐渐放宽对技术部门和新数字业务部门员工的着装要求。现在，这项规定适用于整个公司。这些企业的高管们达成共识：放宽着装要求公司可以吸引更多价值观一致的年轻力量进入公司。而普华永道的内部调查表明，穿着舒适比穿着正式更能提高员工的工作效率。

观点三

要在得体 and 个性之间找到平衡点

关于“恶心穿搭”的争论，无非就是穿着舒适与得体的较量。支持者认为只要舒服就好，丑不丑没有关系，反对者则认为穿衣服也得场合，上班的时候就该有上班的样子，二者显然都有一定的道理。

有观点认为，年轻一代正在以自己的方式，重新定

义新时代的职场形象，但职场穿搭不仅仅是外表的装饰，更是内心的表达。因此在这个过程中，仍然很有必要在尊重职场礼仪和彰显个性之间找到平衡点。

在上海一家日企从事行政工作的职场人王桥围平日里就穿衬衫、西装裤上班，在他看来，职场穿搭就

要注重专业形象。“在工作场合，得体的穿着打扮能够展现我们的职业素养，给人留下专业、可靠的印象。但仅仅注重形象还不够，我们还要关注穿搭的舒适性。”这意味着职场人需要选择适合自己身材的衣物，注重衣物的材质和透气性。他表示，自己就特别注重衬衫材

质以及是否合身，四季选择的衬衫材质都不同。在这一观点的支持者看来，职场穿搭是否能随心所欲不是简单的是非判断，而是对不同工作环境和个人需求的理解和尊重。只有这样，职场人才能在舒适与得体之间，找到属于自己的平衡点。

观点四

穿衣打扮能带动工作积极性

与“恶心穿搭”一起火爆的，还有“班味”。所谓“班味”，是一种对职场生活的消极态度和刻板印象。由此，有观点认为，不修边幅的“恶心穿搭”背后，也反映出部分职场人对工作的态度。

事实上，很多时候在穿着上下点功夫也能有意外

的收获。例如在心理学上，就有研究者提出“穿衣认知”的说法，即衣着会对人的行为和情绪产生影响。研究表明，“衣着的正式程度不仅可能影响别人对他的看法，以及影响他们对自己的看法，而且还可能通过影响思维处理方式，以重要的

方式影响他们的决策。”并且在很多时候，穿上自己心仪的衣服，心情也会跟着“美丽”起来。相反，长期穿着随意、不修边幅，则可能导致自我价值的贬低，进而影响工作效率和职场表现。

有专家建议，认真穿搭或许不失为一种让“班味”

减少甚至消失的办法。与其从衣着上便开始“摆烂”，给自己一个什么都无所谓消极心理暗示，不如稍微花点心思，找到自己最佳的穿着状态，实现风度与温度的平衡把控，让自己穿得既舒适又得体，并热情积极地投入到工作和生活当中去。

90后

年轻人将工作和生活割裂开来

常言道“爱美之心人皆有之”，“上班恶心穿搭”真的是年轻人抗拒上班，或者不愿意注重个人形象吗？在笔者看来，这是年轻人正在将生活和工作中的穿搭两相割裂后的表现。

其实，这不是一个很新的话题。前几年，短视频平台上就一度出现了“只要我上班穿得够土，下班就没人认得出我”系列视频，主要强调上班下班的外在形象的差别。

有评论认为，年轻人刻意制造这种反差是为了“整顿职场”，但笔者认为，不必如此上纲上线。虽然用“割裂”一词来表达年轻人区分生活和工作的态度，但这并不意味着两者存在对抗性，实际上，“割裂”现象的内核是当代年轻人对生活的热爱，是通过反差感来完善和补充个体内在统一性。而这种反差也并不意味着“双重人格”，更不意味着抗拒工作，而是对工作与生活的调和。

笔者认为，年轻人营造出的上班与下班的反差感，是他们将工作中的自己与生活中的自己区分开来的方式，某种程度上，也是工作切换到生活的一种仪式感。上班专注工作，下班尽情娱乐，这也是一种“制衡”的状态。

■ 记者 陈宁

20后

穿搭和第一印象息息相关

职场穿搭是一种展示自己专业性和形象的方式。在职场上，合适的穿搭可以帮助你建立良好的第一印象，展现自信和职业素养。当然，不同的行业和公司可能有不同的着装要求，所以选择穿搭时也要考虑到具体的工作环境。

不过，我认为穿搭只是职场形象的一部分，更重要的是能力和专业素养。无论穿得多好看，如果无法胜任工作，那么形象也只是空有其表。职场人如果只重视穿搭而不重视职业能力的建设，那才是真正的偏差。

所以，在注重职场穿搭的同时，也要不断提升自己的专业能力和素养。只有这样，才能在职场上真正站稳脚跟。

■ 记者 徐巍