

用“工作号”对接工作 用“生活号”记录生活 两部手机能把工作生活分开吗？

“入职前，先建了一个专门用于工作的小号。上班时用工作号对接工作，下班后用生活号记录生活。”入职季来临，许多年轻人提前准备了专门用于工作的“小号”；有的人嫌在一部手机上切换账号不方便，特意准备了两部手机。互联网时代，人们享受便捷沟通的同时，也面临着工作与生活界限模糊的挑战。职场中，越来越多的员工选择用两个手机账号，以期在忙碌的工作和个人生活之间划出一条清晰的界限。



“工作号”成了职场必备

“上班时间在上班，下班时间还在上班。”这是不少打工人对自己工作状态的吐槽。于是，在写字楼里、通勤路上，经常能看到带着两部手机上班的人。他们一边用私人手机浏览信息，和家人朋友聊天；一边应付工作手机上的信息，不时地回两句语音。还有更“狠”一点儿的人，会把工作手机直接留在单位，下班后只带着生活手机回家，“彻底”回归个人世界，拥抱私人生活。

“休息日每次打开手机，我都心惊胆战的。如果弹出的消息是朋友发来的，我会长舒一口气，庆幸不是单位找我干活儿！”已经工作了三年的小李说，自己本来只有一个账号，可断断续续的工作信息让他一直“下不了班”。为了划清工作与生活的界限，小李建了一个专门

用于工作的小号。“用工作号对接工作，用生活号记录生活”，几乎是每个建立工作号的打工人的初衷。

在文化行业工作了六年的沈女士，社交账号上的好友已经有2800多个了，大部分都是通过工作添加的。沈女士觉得，这其中许多人只是单纯的工作关系，甚至只有一面之交，她不想把自己的生活状态展示在这么多陌生人面前，而挨个设置好友权限实在是太麻烦了。“我最近一直有新建个小号的想法，但工作久了再想换号就很麻烦，重新加好友时还得挨个解释一遍原因，太难操作了。身边有刚入职的后辈问我，我都会建议他们工作之初尽早弄一个工作号。”

“我觉得单独弄一个工作号特别有必要。”7月份刚刚

进入零售行业的尹女士，使用单独的工作号已经一个多月了。她并不是简单地将同事们全加到新号上，而是有自己的判断标准：“我是有边界的。公司的领导和同事，天天一起打交道的，我会加到原来的号里，因为我们的工作氛围很友好，大家会互相分享生活；但平时没什么来往、只有‘一面之缘’的人，因为不想产生过多交集，我会放到工作号里去。”

尹女士坦言：“我在生活号上只发自己生活上的事儿。而在零售行业，经常会接触到其他公司的人，他们大部分也是销售。一旦加了微信，为了拉业绩、拉客户，他们会时不时地回访或者推荐新产品。我既不想看他们的动态，也不想让他们看到我的动态。”

两个号没有看上去那么美

建工作号可以把工作集中起来处理，优势显而易见，但似乎也不是万全之策。实际上，随着职场人的成长、工作情况的变化，也会产生新的问题，甚至重新陷入“失衡”的状态。

从事金融行业的王女士去年7月入职后，使用工作号不过几个月，她就开始后悔了：“入职培训时，我看到别人用两个号，也跟风注册了一个工作号。可用了一两个月后，我发现单独开个小号并没有想象中那么便利。起初，我觉得单设工作号能将生活和工作‘物理’隔离；可和同事们熟悉了以后，我还是愿意让他们看到我的生活状态。后来我换了部手机，新手机不支持用同一个手机号设两个微信账号，所以有段时间我必须用两部手机，又麻烦又招摇。”王女士皱着眉头说，“现在我是进退两难。想把大家合到一个号里，但是工作上的领导都在新号上，我不好意思捅破这层窗户纸，只好硬着头皮继续用下去。”

“刚开始觉得工作是‘猛兽’，是令人害怕的东西，久了之后发现工作中的每一个人都是普通人，包容度其实挺高的。”用了一年的工作号后，王女士有了新的感悟，“如果再给我一次机会，我不会弄两个号。我觉得，想把工作和生活完全分开，几乎是不可能的。”

经营两个账号，谨慎地区分每个人，让有两个手机账号的胡女士颇感疲惫。“我把工作号想得太极端了。工作时间久了，我有了自己主管的项目，责任也多了，即使是休息

时间，工作也不能完全撒手不管。无论有几个号，工作上真有急事肯定还是能联系到的，无法通过‘小号’屏蔽。”胡女士说，建一个工作号听着简单，可实际用起来挺花费精力的，“我得仔细斟酌哪个人加哪个号，是同事还是朋友，无意间就‘先入为主’地划分了。有时候不小心加错了号，还会给自己添堵。”

“面对职场，越来越多的人选择建工作号，其实是出于无奈。”被公司统一头像要求困扰的刘女士说，现在大家都离不开手机，如果能够妥善协调工作与生活之间的关系，保障下班后有属于自己的私人空间，没人愿意去折腾“工作号”。高强度、快节奏的社会里，仅靠职场人自己难以处理好工作与生活之间的关系，还需要社会层面的关注。

“以微信为代表的社交媒体，成为人们工作生活的主要平台，也带来了公私不分的挑战。这是当下职场人的困境，企业和社会应该重视员工的个人需求。”中国人民大学公共关系管理学院教授马亮认为，现在的年轻人和“前辈们”有着日益加深的代沟，他们希望公私分明，并追求生活与工作的适度距离，这使他们在和以往的社会文化进行一种抗争。新生代年轻人更加注重生活与工作的平衡，希望在工作与个人生活间界限分明，建立工作号更像是一种无奈的自我保护。对企业来说，合理地安排员工的工作，在追求经济效益的同时，也要关注员工的生活状态，以人为本才更有利于长期发展。（北京晚报）

“生活号”保留私人空间

采访中很多年轻人谈道，建立额外的工作号，可以让职场人更清楚地区分工作与生活的界限，保护自己生活的一方空间。

对小学教师张女士来说，建立工作账号不仅将她从工作压力中“解放”了出来，保留了分享生活的一片天地，而且有利于她在工作中保持职业形象。工作四年来，她一直使用专门的工作号和学生家长分享教学日常，而在私人号上她可以无拘无束地和朋友们分享生活状态。在她看来，在家长和学生中维持教师的职业形象也是工作的一部分。

“我是个年轻老师，教学经验少，很多家长还不太信任我的能力。用专门的工作号，可以让家长和同学们只看到我严肃、专业的一面；如

果公开分享太多有关吃喝玩乐的私人生活，我担心会在家长中带来不好的影响。”张女士说，工作号的头像和名字她都会慎重考虑，不会随意更改。但私人号就自在多了，不存在这么多顾虑。她平时爱旅游，偶尔也会打打游戏、唱唱歌，但这一面的自己她只会在私人账号中展现。

如何保护隐私也是让职场人纠结的一大“痛点”，在外企工作的谭女士就非常在意这一点。“如果在公司的电脑登录私人账号的话，公司的电脑上会留下痕迹，调取数据后还能看到聊天记录。我会登录专门的工作账号处理工作、对接客户，私人账号只在自己的设备上使用。我不想被公司的任何人看到我的个人生活，哪怕是一点儿

我都会觉得焦虑，所以工作号是我的‘必选项’，能让我感到安全。”

除了主动选择工作号来维持职业形象和保护隐私，有些单位的硬性要求让员工“不得不”用两个号。在一家物业公司上班的刘女士说，自己所在的公司有卖房的业务，公司经常会要求员工在朋友圈发一些广告和宣传图文。前一阵她按照公司要求换上了统一的头像，头像是红底黄字，上面统一的“0首付住现房”的广告语让人很无语。“连我女儿都来问我，是不是换工作去卖房了？这真的很困扰。我想找机会再建个工作号，把工作的内容从我的生活中分离出去，这样我才会更专注地面对工作上的要求，而在生活中减少烦恼和压力。”