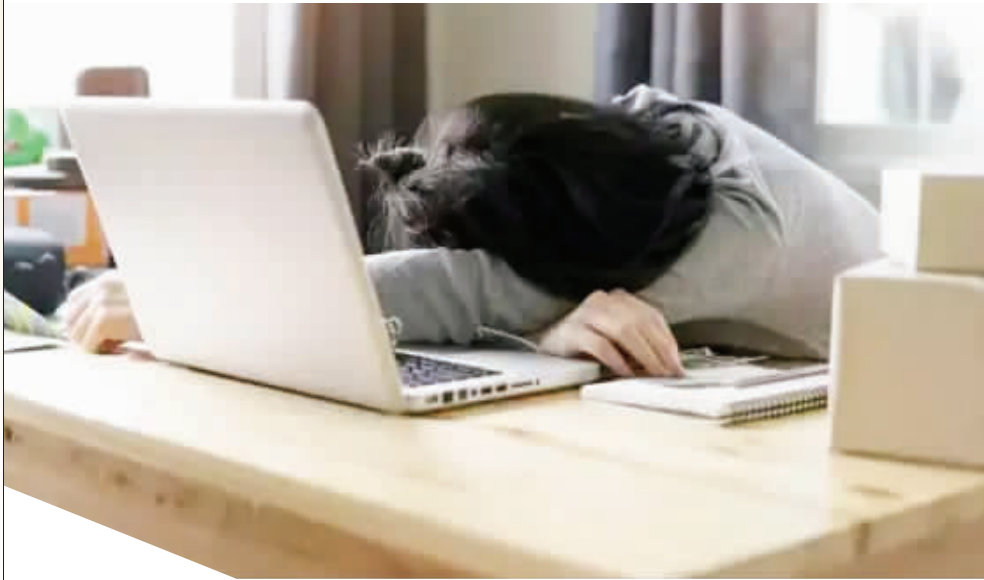


守不住的“午休自由”



午睡时多次被闲聊的同事叫醒,发火也没用

七七 | 26岁 北京 互联网从业者

我是一个非常在意睡眠的人。从上学到工作,我一直保持午休的习惯,上学的时候,下午有课,我也会快速吃完饭上床睡一会儿。午休也不用很久,20分钟足够。但是这20分钟对我来说非常重要,毫不夸张,如果我中午不睡觉,下午喝几杯咖啡都不会有精神。

其实我对午休环境的包容度很高,但有的时候大家相安无事,有的时候吵到我抓心挠肝。

最让我生气的一次是,我正趴在桌子上睡觉,对面来了个同事,非常大声地聊天。我隐隐约约知道对面有人讲话,但没在意。结果,对方突然开始大声喊我的名字,敲我的桌子,把我叫醒了。我当时气得要爆炸了。我说,“我在睡觉啊”,语气也不太好,当时我也没打算好声好气。对方有一点尴尬,讪讪地笑,说是不是吵到我了。我回他:你说呢?气氛烘托到马上就我就绷不住了,旁边的同事打了打圆场,我直接离席出去了。

这件事情让我生气的是,他明知道我在睡觉,却非要把我叫醒。其实除了这次,我经常遇到明明我戴着耳机在看书,或者睡觉,有人偏要叫我,而且没有一次是正经事。我之前还发过帖子吐槽,也跟其他同事骂过,包括也有上述的冲突,但完全没用,他们还是那么吵。

我认为在办公室是可以聊天的,但是前提是不能打扰到别人。在我看来,聊天和外放看视频性质也不一样,前者可能还存在不小心声音太大,或者没照顾到周围同事的感受,后者完全就是故意的,没有耳机就出去听,这是最基本的职场礼仪。

现在我完全没办法了,改变不了别人我就改变自己,有一次我被吵到头疼,忍无可忍,火速下单了一个两千块钱的降噪耳机,闪送到公司。职场人确实没有午休自由,我觉得最好的午睡还是应该有个折叠床,大家舒舒服服地休息一会儿,下午工作效率也会更高。

(受访者均为化名)

最近,午休这个话题多次登上了热搜榜。杭州一公司专门发公告称,禁止员工趴在桌子上午睡,引起关注后相关负责人回应称,员工可以选择其他方式午睡,比如躺着睡。

还有一则新闻是,一员工因午休玩手机音量太大影响他人,曾被警告多次后依然未悔改,最后被辞退。

为了能够拥有高质量午休,打工仔一直不遗余力。耳塞、眼罩、抱枕、毛毯可谓职场人“午休必备四件套”,更高阶的则是在办公室直接备上躺椅、折叠床。

但是即便装备齐全,午休也不是想睡就能睡,有时是同事发出的嘈杂声音,有时是突如其来的工作,有时是公司临时的制度调整,都会让非常珍贵的午休时间被破坏。

午休养成习惯之后,要想改掉非常困难。身在职场,守住“午休自由”,成为了一些职场人最后的底线。

如果这份工作“非你不可”,可以试着反抗一下

张强 | 41岁 武汉 建筑行业从业者

我从事建筑行业,做技术方面的工作,一部分时间要去建筑工地。

在我们单位本部上班,午休是没有问题的,办公室很大,我们都还买了躺椅,可以躺着睡,但是去工地现场出差,就没有午休自由了。

项目经理为了赶进度向领导邀功,总是找各种借口,让我们没有午休机会。

我从小学开始,就养成了午休的习惯,每天一定是要午睡的,睡1个小时最好。而且我们经常加班,有时候加班到夜里12点,最晚加班到凌晨4点,如果中午不午休,晚一点脑子根本就运转不过来。在工地,如果休息不好,不集中注意力工作,很容易出事故,容易这里踩一脚,那里摔一跤。

碰到这些情况,即便人走不了,只能待在工地,我也会想办法睡午觉。如果附近有认识的朋友,我会找理由离开,去附近朋友家的沙发上睡一觉。实在没有认识的人,就像捡破烂一样,找一个纸板铺地上,将就睡,如果纸板也没有,就直接躺地上睡,或者找一个凳子,坐着打盹。

我一般不会直接和项目经理起冲突,但有同事会。我们有一个很牛的同事,技术一流,项目缺他不行,有一次,下午1点项目经理让他去巡视,他直接指着对方鼻子说,“我现在就要休息,去找大领导,看是炒你,还是炒我。”

工作不容易,我属于明着不顶,暗地里想办法。我的建议是,在职场里,如果这份工作非你不可,你可以去反抗一下,但如果没辙,就自己想办法,实在睡不了也只能算了。

不能离开工位也不能午睡,有名无实的午休劝退了我

木木 | 32岁 上海 企业职工

我以前在私立医院上过十来年班,长期从事护理工作。那时候我每天中午至少午睡一小时,转做文职以后的第一家公司也允许午休在工位上趴着睡。

今年上半年,我去了一家儿童教育机构做前台行政,机构规定的午休时间是11点半到13点,其间可以吃饭或做点自己的事,但是要求不能外出离开前台,也不能午睡。

我们的午餐由单位统一订购,不想吃的可以自带,每个人吃饭也是在工位上,吃完如果要是未完成的工作,同事们也就接着开始工作了,可以说是一种有名无实的午休。

我入职几天就听到很多不太人性化的要求,比如这个机构明确表示员工上班时间不能出公司,有同事去隔壁便利店买个上课需要的零食做教具也会被批评。

工作几天后我觉得不午睡坚持不住,就询问了直属领导是否可以稍微睡一会儿。领导

表示机构一般不午睡,如果实在困了可以眯一会儿,但是有领导走过或有访客上门时得及时醒来。我觉得自己睡着的状态下做不到这么警觉,干脆就没睡。

我能理解幼儿机构的老师中午需要看护孩子们午睡不能有完整的午休,但是我一个普通前台行政,中午明明没有事却不能睡一会儿,实在是不能接受。因为入职前没有问清楚,习惯午休打个小盹的自己过得比较辛苦,加上工作也不是自己很心仪的,熬了两个月我就离职了。

午休对我而言是不可或缺的,午休半小时左右可以让大脑神清气爽,提高下午工作的效率,不午睡整个下午昏沉沉,而且,午休习惯一旦养成很难戒掉。

我建议公司既然有午休时间,就不要限制员工利用午休时间做什么,外出就餐也好,午睡也好,玩手机放松也好,只要是在休息时间内且不影响周围同事,都应该被尊重。

“午休”占用的到底是谁的时间?

关于午休自由的两个话题,接连登上热搜榜,对应着“午休自由”的两种困境:要么是企业不提供条件,要么是被人打扰。对此,有媒体进行了一个小调查,结果无外乎两种选择:“忍”或“逃”。维护“午休自由”还有没有其他选择?要回答这个问题,首先要搞明白一个前提:午休占用的到底是谁的时间?

在“禁止员工趴着睡”事件中,杭州市西湖区劳动监察大队一工作人员表示,劳动法没有对午休时间及方式作出明文规定,这属于公司内部的管理。“午休自由”属于公司内部“家务事”,这是包括劳动部门在内的普遍共识。

不过,劳动法虽然没有明确规定午休时间及方式,却对工作时间有明确的法律规定:国家实行劳动者每日工作时间不超过8小时、平均每周工作时间不超过44小时的工

时制度。由此不难看出,如果午休时间包含在每日8小时工作时间内,确实可以视为公司内部事务。但如果超出8小时之外,显然就应该属于个人劳动权益。

讨论“午休自由”,不应该忽略每日工作时间,这既是保障个人劳动权益的起点,也是甄别公司福利的关键——如果公司连法定的个人休息时间都想“打主意”,又如何会为员工提供更多实实在在的福利呢?

其实,即使是在8小时工作时间之内,也并不意味着员工只能无休止地进行劳动。法定工作时间不仅包括作业时间和准备时间,同时还包括劳动者自然需要的中断时间,比如吃饭、上厕所等。因此,不管是用人单位严格限制员工的如厕时间,还是禁止员工在8小时工作时间之外自由午休,都是对合法劳动权益的侵犯。