

2022

年轻人



职场「摸鱼」报告



马上就要过年了，
想必不少打工人，
虽然肉体还在工位上，
但是精神早已提前离线，
进入放假模式，
开始偷偷地摸鱼了。

无论是困顿时躲在角落里小憩，
还是厕所隔间内独自emo，
摸鱼成了当代职场人心照不宣的默契。

前不久，36氪发起了一份「**摸鱼**」小调查，
最终有1257位朋友

（集中在90后[38.27%]和95后[45.74%]，
男性占比53.46%，女性占比46.54%）

与我们分享了他们的「**摸鱼经历**」。

摸多久？怎么摸？

什么时候最爱摸？

平时都在哪里摸？

怎么摸才能躲避老板视线？

……

那些关于摸鱼「**不能说的秘密**」，

都在这份报告里。

话不多说，

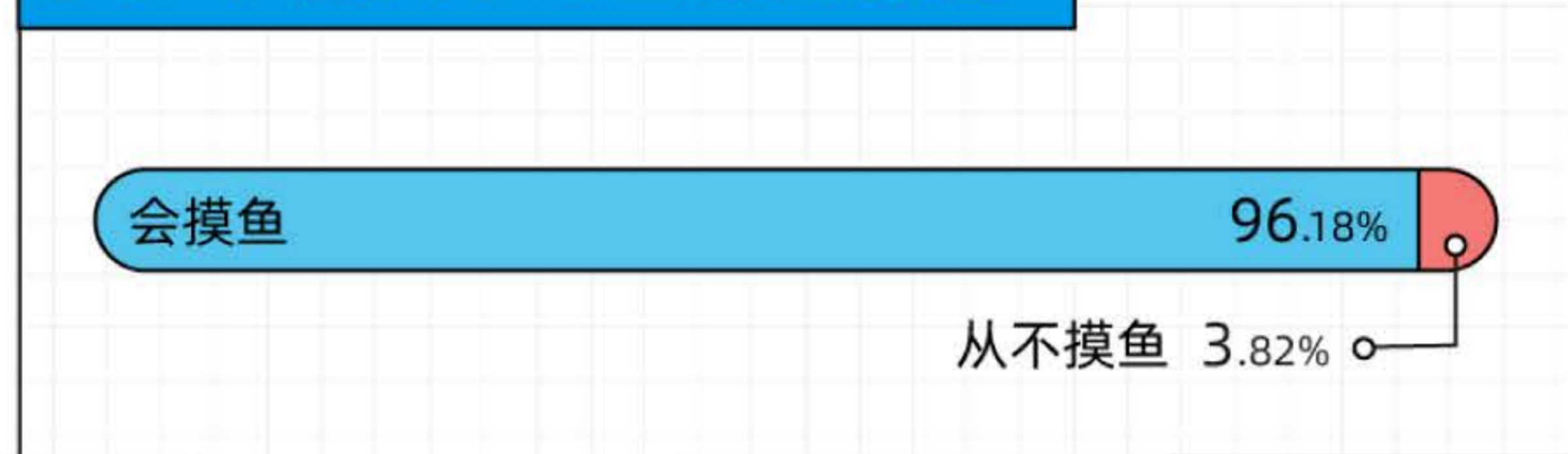
我们这就开始揭秘～

01 6成95后每天至少摸鱼1小时，一年摸出30个工作日

职场中，
有的人疯狂加班内卷，
有的人选择彻底躺平，
唯有在摸鱼这件事上，
年轻人们达成了空前的团结。

调查数据显示，
超9成年轻人平时工作会摸鱼，
敢拍着胸脯说自己从不摸鱼的人不到**4%**。

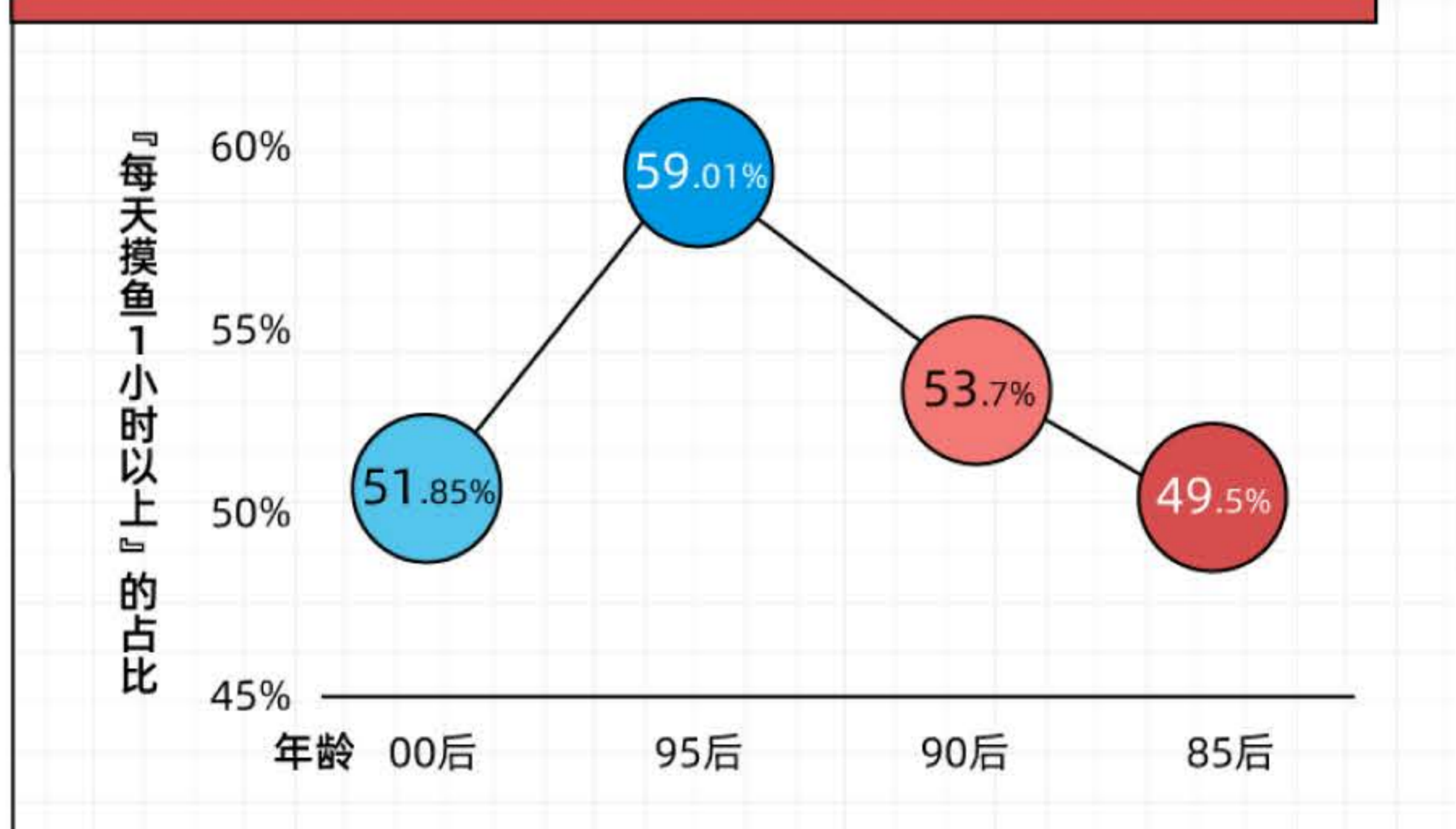
多少年轻人平时工作会摸鱼？



摸起鱼来可长可短，
然而当我们细细算来，
才发现这些零零散散的碎片时间，
加起来十分惊人。

从数据中可以看出，
超过半数年轻人每天至少摸鱼1小时，
其中**95后独占鳌头**，
每天至少摸鱼1小时的人数占比最多。

85-00后中每天至少摸鱼1小时人数占比



按照每天工作8小时、
每月工作20天计算，
超5成年轻人每年至少摸鱼240小时。
换句话说，
当代年轻人竟然靠摸鱼，
摸出了30个工作日！

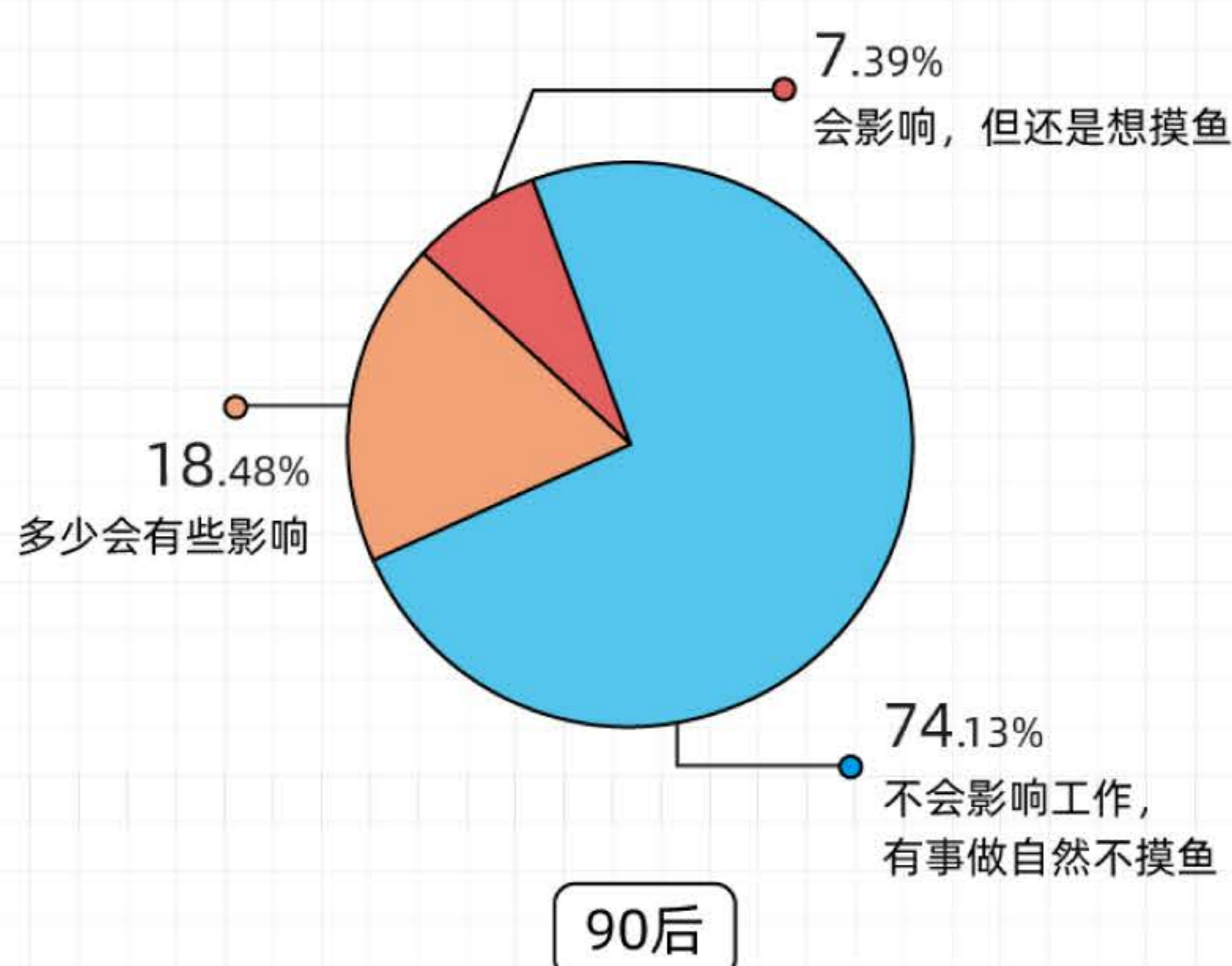
看到这里，
是不是觉得自己这一年来，
勤勤恳恳地摸鱼不算白费了呢？🐱

02 超7成年轻人认为摸鱼不影响工作，有事做就不会摸

累计摸鱼时长的确让人惊讶，
但这是否就意味着：
年轻人沉溺摸鱼，
降低了工作效率？

答案恰恰相反，
74.13%的90后认为，
摸鱼并不会影响工作效率，
有事做自然就不会摸鱼了。

90后关于摸鱼会否影响工作效率的看法



有的人通过摸鱼寻找灵感，
也有人借着摸鱼放松心情，
还有人觉得工资太低，
不摸鱼对不起自己，
对于摸鱼的看法，
年轻人们众说纷纭……



我觉得摸鱼是个伪命题。如何定义摸鱼？又如何定义工作呢？人不是计算机，不可能100%满负荷旋转，尤其是创造性工作岗位。只有脑子有喘息，创意才会出现。

@六水



准确地说，摸鱼就是利用工作间隙放松一下紧绷的神经，就像上学时候的课间休息一样，不仅不影响工作，反而可以让效率提升。

@gavin



拿多少工资干多少事儿，不摸鱼的话是另外的价钱~

@Jess



我觉得工作累了偶尔摸鱼没什么，但如果整天都在摸就有点说不过去了……毕竟工资是按8小时的工时发的，要是整天摸鱼浪费时间，那我让你免费加班是不是也合理？

@Lucas

03 加班最多的互联网, 摸鱼也能进前五

说起最卷的行业，
互联网必定首当其冲。
在前段时间我们发布的加班报告中，
互联网超越金融和法律，
当仁不让地成了加班最狠的行业。

有趣的是，
在摸鱼这件事上**互联网也不肯认输**，
以日均摸鱼1.21小时排进了行业前五。

“摸鱼”最多行业Top5

排名	行业	日均摸鱼时长 (小时)
TOP 1	公务员/事业单位	 1.44
TOP 2	传媒/广告	 1.34
TOP 3	教育培训	 1.3
TOP 4	金融	 1.23
TOP 5	互联网	 1.21

04 长沙成最爱摸鱼城市

全国最会摸鱼的人在哪儿？

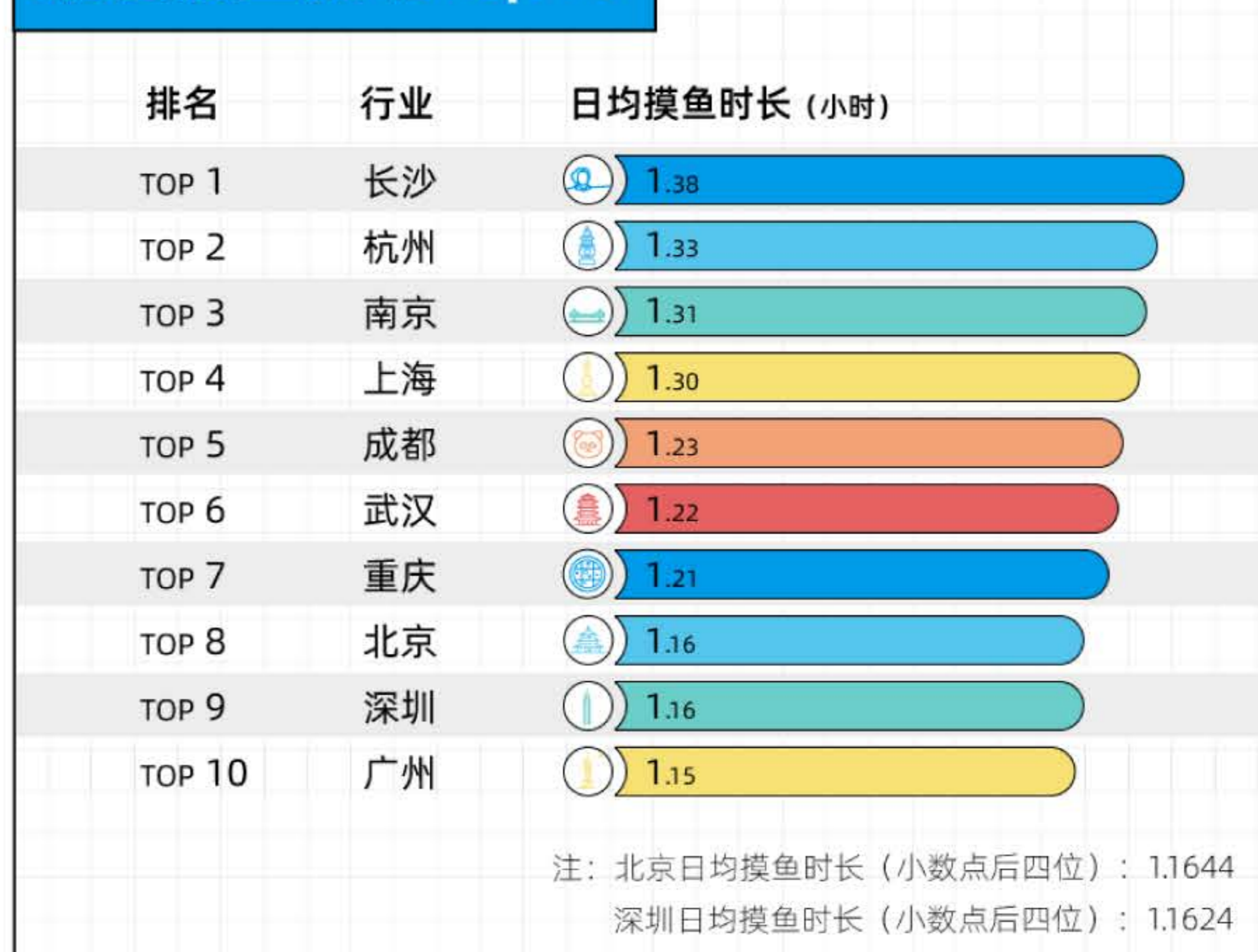
我们详细划分到不同城市，

对比整理数据后发现，

长沙以1.38小时的日均摸鱼时长高居首位，

其次是杭州（1.33小时）、南京（1.31小时）。

最爱摸鱼城市Top10



而在北上广深四大一线城市中，

只有上海（1.30小时）的排名较高，

北京（1.16小时）、深圳（1.16小时）和

广州（1.15小时）的排名都在末位。

在电影《爱情神话》中，

路边的修鞋匠都有优雅的coffee time ☕，

这大概就是上海不同于

其他城市的惬意摸鱼时光了吧~

05 超半数年轻人没有固定摸鱼时间

如果让年轻人选一个摸鱼时段，
你猜他们的答案会是什么？

小孩子才做选择，

成年人当然是选「每时每刻」！🐳

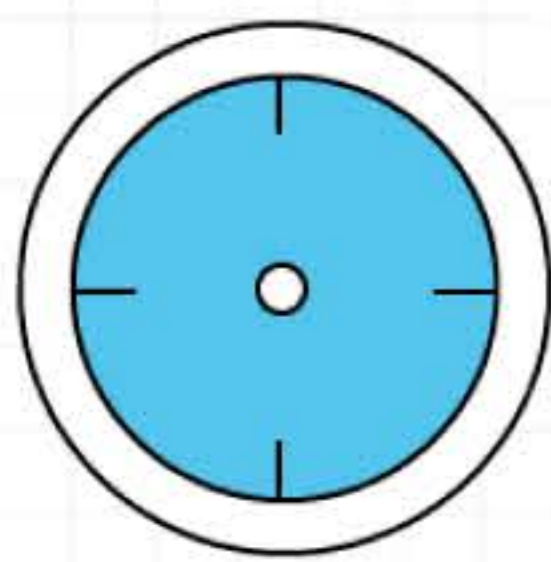
超过半数年轻人，

没有固定摸鱼时间，想摸就摸。

还有四分之一的年轻人

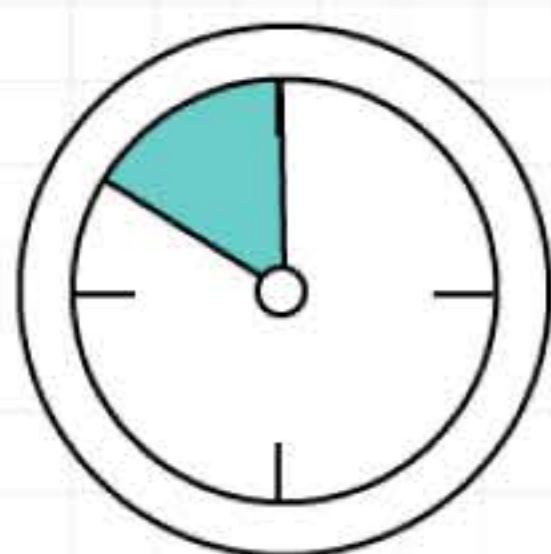
会在早上刚到公司时摸鱼。

年轻人喜欢在什么时间段摸鱼？



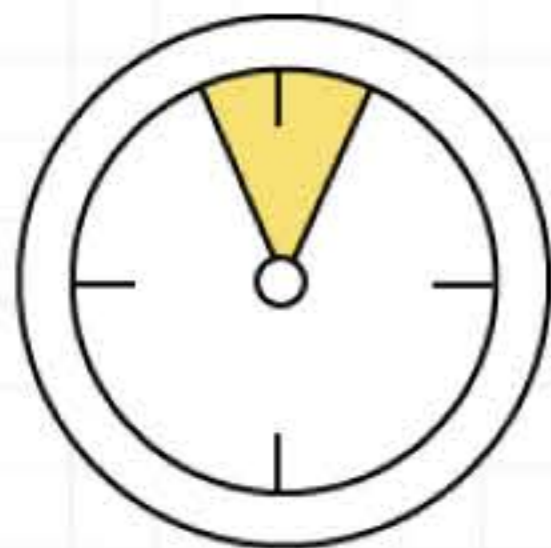
成年人的摸鱼
每时每刻~

没有固定摸鱼时间 **55%**



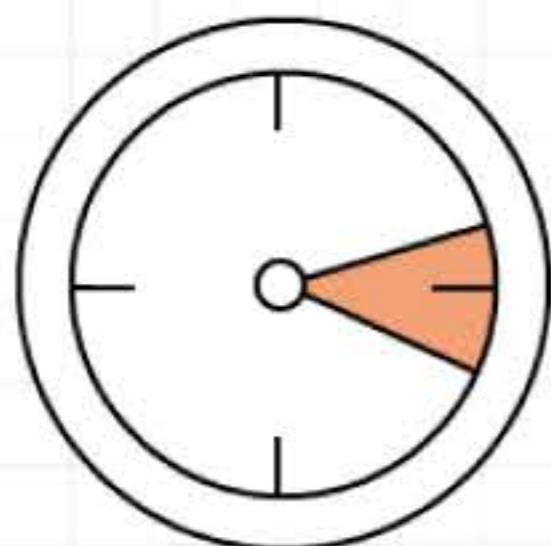
还没进入状态，
摸会儿鱼先~

早上刚到公司时 **25.89%**



午休摸鱼
美滋滋~

午餐前后 **21.59%**



三点三，
下午茶时间到！

下午茶时间 **16.46%**



马上下班了！
谁还有心思工作！

下班前 **18.53%**

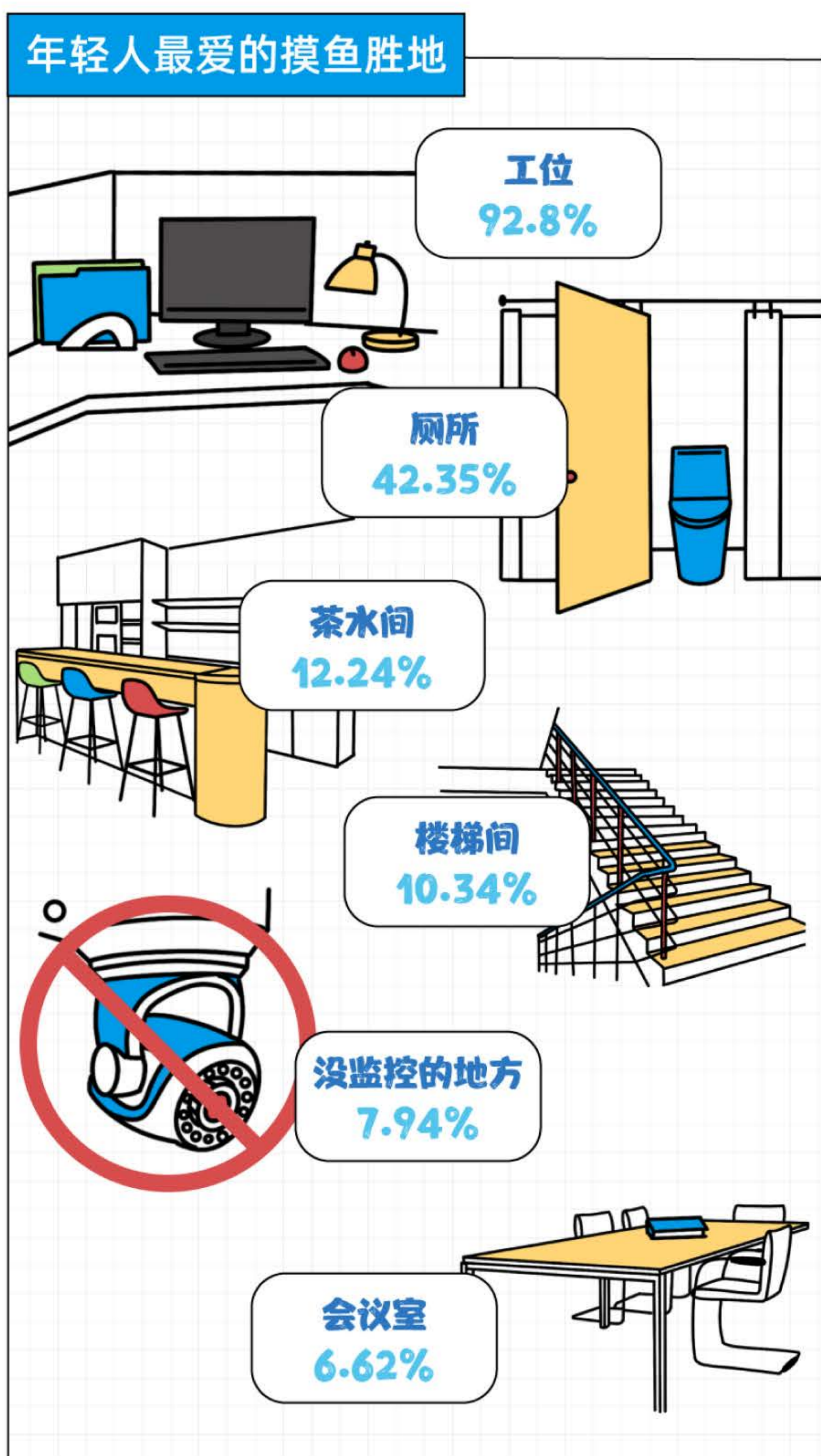
06 厕所成工位之外, 年轻人的摸鱼胜地

正所谓最危险的地方就是最安全的地方，
坐在工位上一本正经地摸鱼，
正在逐渐成为职场人新的保护色。

我们调查发现，

超9成年轻人最爱在「工位」上摸鱼。

「厕所」自然也不会
在摸鱼胜地排行榜中缺席，
超4成年轻人认为：
厕所和摸鱼是「完美伴侣」。



你是否注意过大排长龙的厕所门口？

这也就不难理解：

为什么在有些互联网大厂，

厕所成了一种需要被管控的有限资源～🐱

为什么年轻人喜欢在厕所摸鱼？

除了厕所，还有什么小众摸鱼胜地？

不少年轻人与我们分享了自己的经验：



厕所，当代年轻人的职场摸鱼圣地——独立单间、没有监控、网速还出奇地好，就是经常排队，看来是同道中人过于多了

@齐于



其实也不是刻意要在厕所摸鱼.....就是顺便看看新闻或者短视频，结果越刷越上瘾，就逐渐变成在厕所摸鱼了哈哈哈~

@NN是只小熊



平时摸鱼喜欢在公司旁边的商场里闲逛，有次趁午休还偷偷去看了场电影，回来同事说领导找我半天，后来就没敢去电影院摸鱼了。

@SWL



有时候在公司楼下的吸烟区抽着烟看着写字楼的人来人往，觉得是我这个社畜最放松的时间。

@大元很忙



公司的配音室隔音贼好，每次去录音都要在里面摸上一小时，在无人打扰的小屋狠狠上分（也可能狠狠掉星）！

@本本



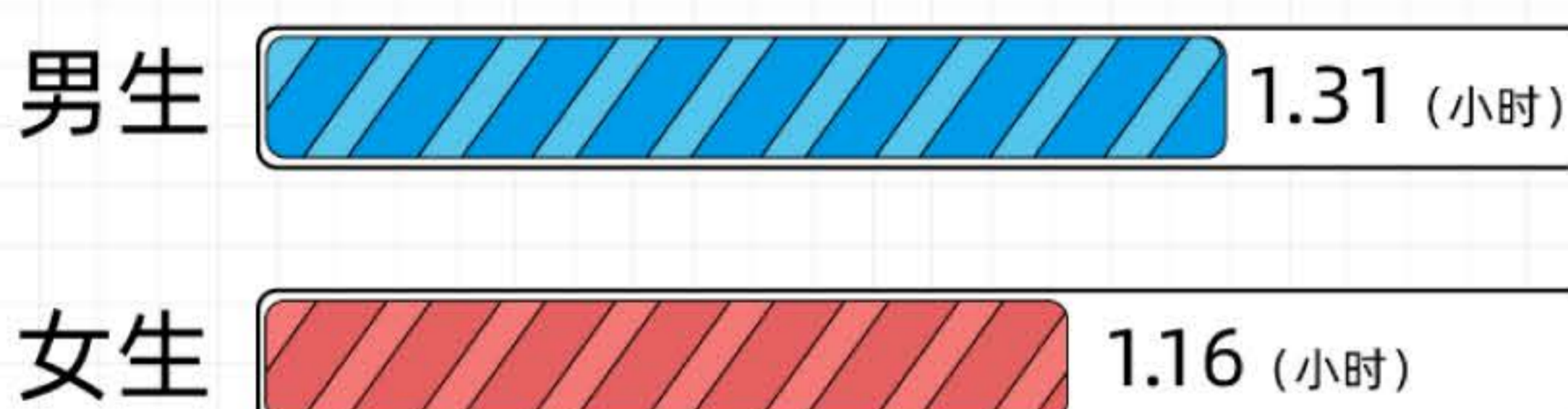
因为工作经常需要去见客户，所以公交车成了我特别的摸鱼「据点」。回公司的时候，可能会遇上晚高峰，要是遇上堵车更好~感觉路程中的这段时间是完全属于自己的放松时刻。

@李养样

07 男女摸鱼大不同,男生比女生更爱摸鱼

摸鱼虽然不分性别，
但单从数据上来看，
男生比女生更爱摸鱼。

男女日均摸鱼时长对比

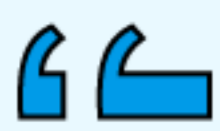


除了摸鱼时长上稍有差异，
男女生在摸鱼姿势上也有所不同。
相较于**男生摸鱼时**
喜欢一个人发呆、胡思乱想，
女生摸鱼时更爱和同事聊八卦。

男女生最爱的摸鱼姿势Top3



除此之外，我们还发现，
野餐、健身、追星……
当代年轻人的摸鱼姿势千奇百怪，
只有你想不到，
没有他们做不到。



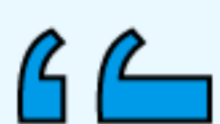
有一次是真正意义上的摸鱼，同事开车带我去离公司不远的地方野餐。那天的天气还不错，我们躺在草甸上晒太阳、聊天、吃午饭，简直太舒服了。

@亚克力小板砖



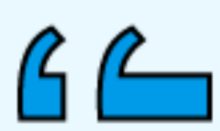
上班8小时，3小时贴吧、3小时微博和1小时b站。（编者问：剩下的一小时用来干嘛？上班？还是吃饭？）

@可啪桑



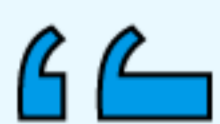
上班实在不忙，没事干，天天才吃完饭坐着长膘不行啊，就去健身房、游泳馆上上课。我甚至觉得他们应该抓住这个商机，配合打工人摸鱼的时间，随时约课。

@不想说



记得疫情之前，当时追的爱豆就在我公司附近的商场搞签售，立马请了两小时假赶去签售，刚跟爱豆说完签售完就回公司上班。结果跟认识的姐妹聊完天还喝奶茶，上头到吃完晚饭直接打车回家。这是我最快乐的摸鱼经历了！

@凡凡酱



搬来新的办公室，能看到一家大厂的露台，经常可以“监控”大厂的员工是不是在摸鱼。

@魔鬼辣辣辣

08 超半数90后摸鱼不怕被领导发现

虽然摸鱼被领导抓包，
一直是职场人的大型社死现场之一。
但对「怼得了领导，骂得过客户」90后而言，
摸鱼被发现也没什么可怕的。（Respect!）

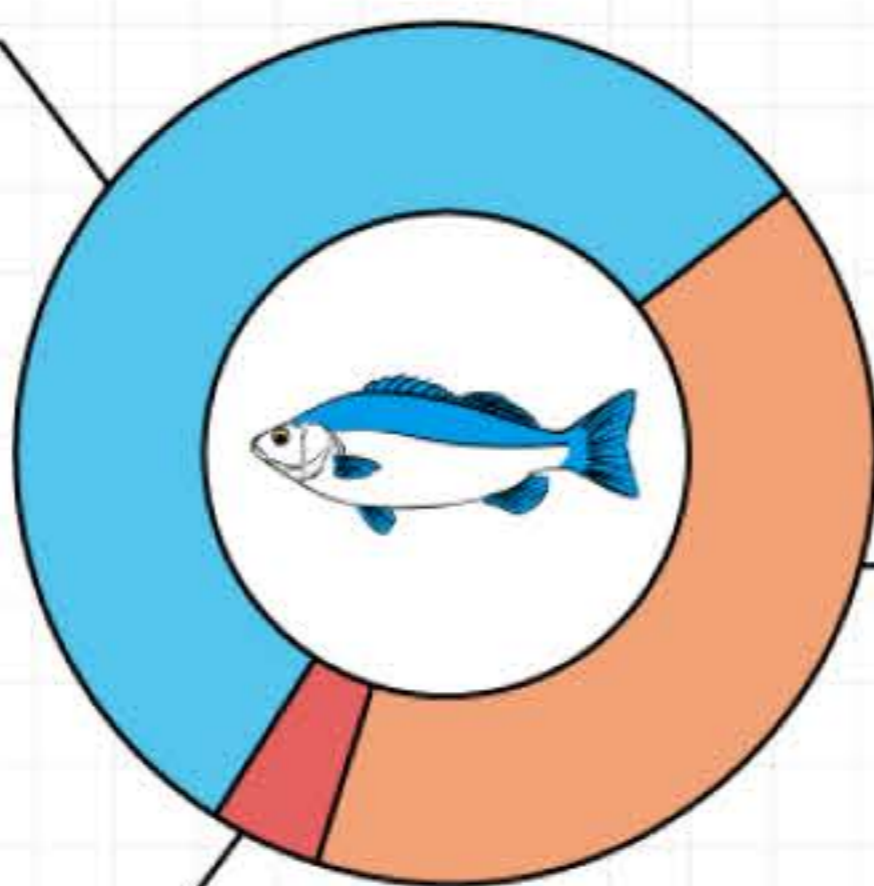
**超半数90后被领导发现摸鱼后，
会选择坦然承认，勇敢面对，**

毕竟「只要我不尴尬，尴尬的就是领导」。

90后摸鱼被领导发现后的反应

55.65%

坦然面对，
承认摸鱼



40.03%

行为上按兵不动，
心里还是很害怕

3.91%

赶紧掩饰，
甚至会拉上同事演戏

不过我们也注意到，

**另外4成90后虽然行为上按兵不动，
但心里还是会害怕，**

毕竟「该从心的时候，还得从心」。

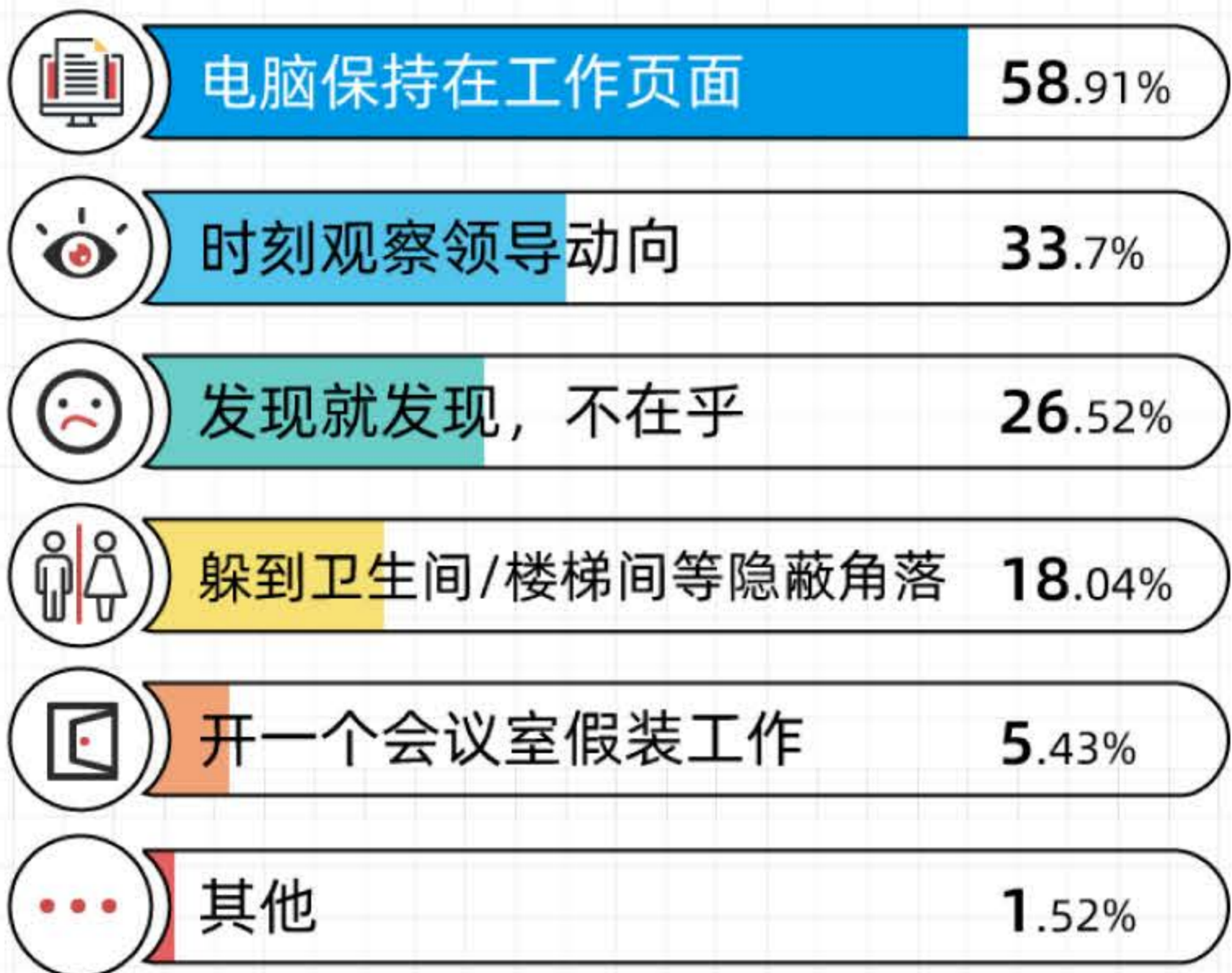
09 为了摸鱼,年轻人与领导「斗智斗勇」

去年底,曾传出某公司通报批评:员工在工作时间使用非工作App。此事一出,瞬间引起舆论哗然。有的人认为工作摸鱼无可厚非,也有不少人开始担心,自己的摸鱼行为被领导发现。

在偷偷摸鱼这件事上,年轻朋友们奇招百出。

近6成年轻人会佯装工作的状态,把电脑保持在工作页面;
超3成年轻人会眼观六路耳听八方,时刻观察领导动向。

年轻人会如何掩饰自己在摸鱼?



当摸鱼成为Z世代的「新·职场潜规则」,如何才能有效掩饰摸鱼?

年轻人仍在不遗余力地寻求着最优解。



策划：大倪、佳蔚

编辑：十一

插画、视觉：曲枚

36氪 X 后浪研究所 出品