

# 初代同事： 藏在职场起点的温暖星光

记者 毛慧娟

日前,上海市青少年研究中心联合澎湃研究所发布了“2025年度青年十大热词”,“初代同事”一词赫然在列,瞬间引发全网热议。这个被网友称作“职场发小”“职场白月光”的称谓,指代的是年轻人初入职场时同期入职或共事的伙伴。他们相伴走过从校园到社会的转型期,用纯粹的陪伴消解职场初体验的忐忑,这份情谊,即便时隔多年、各奔东西,依旧温暖人心。近日,记者采访了几位不同年龄段的职场人士,通过他们与“初代同事”的故事,读懂这份跨越时光的珍贵情谊。

## 00后:职场初体验的“搭子同盟”

“我的职场安全感,一半是‘初代同事’给的。”2024年刚入职一家新媒体公司的00后李萌,提起同期入职的3个伙伴,语气里满是雀跃。作为职场新人,她曾因不熟悉选题流程、害怕发言而陷入焦虑,直到和另外3个新人组成“互助小组”。

“我们建了个微信群,名叫‘新人渡劫群’,每天午休都凑在茶水间交流心得。谁被领导批评了,大家就一起安慰;谁掌握了新的剪辑技巧,就主动分享给其他人。”李萌

## 90后:并肩闯过转型期的“战友”

对于32岁的互联网从业者王浩来说,“初代同事”更像一起闯过职场难关的战友。2015年,刚毕业的他人职一家初创互联网公司,同期入职的还有5个年轻人。“当时公司条件很艰苦,办公地点就在一个老旧的居民楼里,工资也不高,但大家都充满干劲。”王浩回忆。

为了让公司的产品顺利上线,他们经常加班。有一次,产品即将上线时突然出现一个技术漏洞,大家急得像热锅上的蚂蚁。“我们围坐在电脑前,分工排查问题,从晚上8点一直忙到第二天早上6点,终于把漏洞修复了。”王浩说,那天早上,他们买了豆浆油条,坐在居民楼的天台

## 80后:跨越二十载的“职场家人”

“我们的‘初代同事’情谊,已经延续了二十年。”45岁的国企员工赵静,提起自己的“初代同事”,满是感慨。2004年,刚入职国企的她,和其他4个年轻人被分到同一个部门。“当时我们都是刚走出校园的年轻人,对职场充满好奇,也有些忐忑。部门里的前辈都很照顾我们,我们几人也互帮互助,很快就熟络起来。”

赵静说,当时他们经常一起加班,一起吃食堂的工作餐,一起参加单位组织的团建活动。家里有事时,他们都会主动搭把手。“有一次,我生病住院,他们轮流来看望

## 专家:“初代同事”是共生期的友谊

在采访中,记者发现,很多人之所以珍视“初代同事”,是因为这份情谊诞生于职业生涯中一段特殊的“共生期”。社会工作师、心理咨询师、浙江省家庭教育讲师、衢州市儿童福利院特教老师何苏君认为,“初代同事”这份关系是建立在共同奋斗而不仅是利益交换上,这份情感账户里储存了太多的共同记忆,使得彼此之间的联结超越了普通的同事关系。

“‘初代同事’就像量身定制的游泳圈,给了你最初下水、直面风浪的勇气。”网友的这句评价,道出了很多人的心声。那些一起分享过的零食、加班后结伴走过的夜路、遇到困难时的伸手相助,都成为了职场记忆里最温暖的片段。这份始于微时的情谊,不仅是对青涩岁月的追忆,更承载着年轻人对温暖职场关系的渴望。何苏君认为,无论日后各自晋升到何职位,“初代同事”这个标签就像一个永恒的“出生证明”,它定义了一段不可更改的共同历史,成为彼此认同的基石。

不过也有不少网友认为,“青梅牛马”的珍贵,更多在于一开始的竞争不激烈,更多的是在产生矛盾之前就

说,最难忘的是入职第一个月的团建,她因为紧张不小心摔了一跤,同期的张宇立刻冲过来扶她,还特意跑回车上拿了创可贴,其他两个伙伴则帮她打圆场,缓解了尴尬。

如今,四人虽然分工不同,但依旧默契十足。遇到紧急任务时,他们会互相搭把手;下班路上,会一起吐槽工作中的小烦恼,分享生活里的趣事。“我们还约定,每月都要一起吃一次饭、看一场电影。有这群‘初代同事’在,职场生活一点都不孤单。”李萌笑着说。

上,看着太阳慢慢升起,那种并肩作战、攻坚克难的成就感,至今难以忘怀。

后来,他们陆续离开了公司,各自奔赴不同的城市发展。但他们始终保持着联系,建立了一个名为“永远的初创小分队”微信群,每年都会抽出时间聚一次。“不管谁遇到工作上的瓶颈,或者生活中的困难,在微信群里说一句,大家都会主动帮忙。去年我创业遇到资金困难,还是他们伸出援手,帮我渡过了难关。”王浩感慨道,这份始于职场起点的情谊,早已超越了普通的同事关系。

我,给我带水果和营养品,还帮我整理工作资料,使我出院后能快速跟上工作进度。”

二十年来,他们一起见证了彼此的成长,从职场新人变成了部门骨干,从单身青年变成了为人父母。虽然期间有人调动了部门,有人换了工作,但他们的联系从未中断。“我们每年都会组织一次聚会,带上各自的家人一起吃饭、旅游,彼此的孩子也成了好朋友。”赵静说,“初代同事”就像她的“职场家人”,在她需要帮助的时候给予支持,在她取得成就的时候为她喝彩。

互相分开。“我的几个职场发小已经顺利转变成生活密友了,不得不说,幸亏几个人分开得早,如果大家还在一个单位,关系不一定会这么好。”网友joy的一句话也引发很多共鸣。何苏君说,“初代同事”所带来的价值感、安全感、归属感,构成了一个稳固的心理铁三角,是后续职场关系中难以复制的珍贵体验。“从校园到职场是人生的重要转型期,年轻人难免会感到孤独和焦虑,而境遇相似、节奏同频的‘初代同事’,自然而然地成为彼此的情感同盟。规则由彼此共同试错而成,情感在动荡中凝结,这造就了一个高价值、高信任、高认同的‘职场乌托邦’。‘初代同事’因此成为一个心理上的锚点,它代表了一段能力被极致激发的自信源泉、人际关系至真至简的信任范本和完全沉浸其中的归属体验。”何苏君从心理学角度如此分析。

看了这篇文章后,你的脑海中浮现出了你的“初代同事”了吗?你们有多久没联系了?不妨拿起手机,发一条消息问问对方“最近还好吗”,顺便聊聊当年一起走过的日子。

延伸阅读

## 2025年度 青年十大热词发布



近日,上海市青少年研究中心联合澎湃研究所发布“2025年度青年十大热词”,分别是韧性、具身智能、DeepSeek、情绪消费、主理人、爱你老己、从从容容游刃有余、基础不基础、初代同事、“窝囊”旅游。

在本次发布的“十大热词”中,“韧性”指年轻人面对挑战和压力时的心理弹性与奋斗耐力,是适应环境变化、持续成长进化的内在力量。

“具身智能”指具有物理实体的人工智能系统,年轻人从中窥见虚拟形态迈向实体存在、接近生命形态的无限可能。

国产AI大模型“DeepSeek”凭借免费、高性能及思考过程可视化等硬核特质掀起现象级热潮,体现出年轻人拥抱科技进步和技术变革的积极态度。

“情绪消费”以情感满足为导向,愿为“情绪”付费反映了年轻人更注重内在感受、渴望情感回应的心理需求。

“爱你老己”鼓励年轻人以具体行动关怀自己,体现了年轻人主动悦纳自我的成熟自爱观。

“从从容容游刃有余”源自爆款神曲《没出息》,年轻人使用这一句式自我调侃,期望“游刃有余”与现实“匆匆忙忙”的反差,积极寻求情绪自洽。

“初代同事”指同期进入职场、共同经历职业成长最初阶段的同事,折射出年轻人对职场生态中纯粹情谊的渴望。

上海社会科学院社会学研究所副所长包蕾萍认为,“青年热词”既是年轻力的涌动和体现,也是时代的晴雨表。

同济大学马克思主义学院副教授运迪认为,年轻人将复杂的社会现象转化为可传播的“意义胶囊”,通过热词的传播与实践回应并融入社会文化潮流。

据中新网