

# 调查称中国人压力感全球第一

## “钱”是主因,上海、北京位居前列



□据 人民网

被称为“史上最长黄金周”的中秋、国庆假期刚过,世界知名办公方案提供商雷格斯就发布了它的最新调查结果:中国内地上班族在过去一年内所承受的压力,位列全球第一。这似乎在解释,为何“黄金周”变成了一年一次的“拥堵周”。调查结果显示,中国是目前世界上压力最大的国家。在全球80个国家和地区的1.6万名职场人士中,认为压力高于去年的,中国内地占75%,香港地区占55%,分列第一和第四,都大大超出全球的平均值48%。其中,上海、北京分别以80%、67%排在城市的前列。人口庞大、社会转型、欲望膨胀,这个不折不扣的“压力之国”,亟须有人为它开出合适的药方。

### 1 在购物、网络中逃离,通过愤怒发泄

中国的国庆“黄金周”在外国人眼中是这样的,“13亿人在同一时间进入假期,8600万人挤上高速公路”。据中国相关部门的统计,这8天内,还有760万人次乘飞机出游,6095万人次坐火车远行,4.25亿人次涌进全国大大小小的旅游景点,7700万人次迈出国门,1800亿元花在国内旅游市场,800亿美元豪掷到其他国家……有调查显示,八成入将长途旅游作为减压的首选方式。对于“在路上”的中国人来说,旅游意味着逃离朝九晚五的工作,逃离家庭、单位两点一线的生活轨迹。

在北京一家外企工作的王琳国庆长假中疯狂“血拼”了一把。已经28岁的她至今仍和父母住在一起,没房、没车、没有男朋友,耳边是父母早中晚三遍的唠叨,催着她快点结婚生子。看着周围的朋友成家立业、买大房子、开名车,她心里酸溜溜的。长假出境旅游,成了她唯一的精神支柱。直到假期结束,她所期待的异国邂逅也没有发生,信用卡却刷爆了3张,名牌服装、包、首饰足足花去了3万多元。但她并不为自己的非理性消费后悔,因为在蓝天美景下购物交款的一刹那,她觉得自己美丽、幸福、富有,忘却了原先所有的压力。

“老婆你好!我错了,我不该沉迷网络游戏。可是说真的,我并没迷上网络这个东西,我只是难以承受生活和工作上的压力。”这是李先生写给妻子张女士的一封信,两年来他第一次向妻子敞开心扉,表达自己的感受和想法。看着丈夫写给自己的信,张女士掉下了眼泪。她告诉记者:“丈夫找了几次工作都不顺利,就自暴自弃,在家里上网,沉迷网游,也不说话。”截至2011年12月,中国互联网用户达5.13亿,为全球第一,通过手机上网的人数高达3.56亿。网络是交流工具,更是排解压力的新渠道,除了网络游戏,在各大论坛里瞎逛、到网店淘宝、去博客和微博发泄情绪和不满,似乎都能让人暂时忘掉现实中的不快。

10月6日,四川航空公司一架航班上,一名男子取行李时与前排乘客发生口角,继而升级为斗殴。10月7日,广州地铁上一名六旬老人与一个28岁男子因排队和争座互殴,现场血迹斑斑。10月8日,北京地铁里,两名年轻女子先后和一名老人发生争吵推搡……每个压力下的国人都像是一座弹药库,点火就着,一点小小的摩擦都能引发激烈的冲突。

### 2 压力背后无非是个“钱”

压力到底来自哪里?雷格斯的调查显示,“工作”、“个人经济状况”、“来自老板的压力”排在前三位。三者的背后无非就是个“钱”字。

经济发展下的欲望难填。有学者指出,老牌资本主义国家享受着500多年的历史积累,其中的原始积累长达300年,而我们的积累刚刚开始。别人300年的焦虑,我们要在30年内消化。膨胀的欲望带来的是急剧增加的压力。就像日本著名经济战略家大前研一所说:“急功近利、肤浅浮躁,缺乏思考的社会现象成为现代社会的一种流行病。”如何最快、最多地获取物质资源,成为人们背负的最大压力。

社会保障体系的滞后。中年人上有老



绘图 雅琦

下有小,承担着养家糊口的主要责任,当社会应提供的医疗、养老、教育等福利保障不够完善时,个人身上的担子就显得尤其沉重。北京大学社会学系教授、博士生导师夏学奎认为,中国人目前处于“生,生不起;死,死不起”的状况,就连殡葬这样本应属于社会保障的项目,都变得唯利是图。

光宗耀祖的传统文化。夏学奎说,在西方人的教育里,孩子从小要学会尽一份社会责任;而在东方,尤其是儒家传统教育里,孩子从小就被要求好好学习,长大光宗耀祖,为家族增光。这导致很多人成年后具有强烈的竞争意识,在学校一定要考第一名,在单位一定要当上领导,否则就会被认为不思进取,没有出息。在这样的环境中,压力总

是如影随形。

缺少心灵的出口。压力就像洪水,蓄积到一定程度,就需要释放。然而,多数中国人的选择是压抑。中国科学院心理研究所副教授李新影指出,很多国人即使出现了失眠、厌食、胃痛等躯体反应,也没有意识去挖掘问题的根源。缺乏心理学常识,使得人们不愿寻求心理医生的帮助。他们往往认为:一、只要找心理医生,就代表有病;二、心理学不值得信任;三、花钱找人“聊天”,不值。西南大学心理学副教授杨东也认为,多数中国人不习惯像西方人那样,理性解决心理困扰,他们或隐忍在心底,或干脆通过发火来宣泄,很少求助专业人士。

### 3 过劳死、抑郁症、自杀、焦虑,全都来自压力

20世纪七八十年代,经济迅速发展造成日本大量中青年因过度疲劳而猝死。如今,中国已超越日本,成为“过劳死”大国,一年过劳死亡的人数达60万。巨大的工作压力是导致过劳死的主要原因。中国人力资源开发网一项调查显示,80%以上的企业存在员工经常加班的现象。《中国之声》报道,我国职场人仅三成能享受带薪休假,全世界最少。《生命时报》一项调查也显示,所有受访白领中,仅12.28%的人认为自己完全健康,超过四成人觉得自己处于“亚健康”状态。

英国医学杂志《柳叶刀》的调查显示,目前每10个中国人中就有1个患精神障碍疾病,其中与心理因素密切相关的抑郁症和焦虑症人数急剧上升。如今,抑郁症困扰着中

国2600万人。《柳叶刀》预计,中国患抑郁障碍的人群,有可能达到6100万,且绝大多数从未就诊。虽然抑郁症的病因很复杂,但压力过大、持续得不到排解无疑是其中重要的一项。

中国的自杀人数目前排在世界首位。世界卫生组织一项统计显示,全球每天有3000人自杀,其中由于职场压力所导致的自杀,在近年内上升了两倍。据估计,中国每年有11万左右的自杀者,多处于15岁~34岁,其中近一半是精神健全者。

“有压力觉得累,没压力觉得可怕”,这已经成了中国人普遍的焦虑。当压力不断增加,相当一部分人所感觉到的焦虑,就从一种普遍的情绪体验,变成了精神障碍疾病。在中国,患有精神障碍疾病

的自杀未遂者中,近四成患有焦虑症。住房、工作、婚姻成为引发城市居民焦虑的主要诱因。

远离这个时代,显然是不可能的。杨东认为,寻找心灵寄托可以作为自己减少不满、排解压力的方式之一。不管是哪种信仰,其所贯彻的处世之道都会让你心态更平和、减少因欲望过强而产生不良情绪的机会。

专家提示,当你出现易忘事、作怪梦、下巴疼痛、牙龈疼痛出血、重度痛经等症状时,就要认真反思一下自己是否压力过大了。玩节奏适中、画面轻松的休闲游戏,多吃牛奶、海带、鱼肉等富含钙和维生素B1的食物,都能帮人暂时远离压力,让身心得到放松。