

你压力大吗

——社会群体性“高压锅”现象调查



核心提示

□据 新华社北京12月24日电

当“你幸福吗”成了2012年最热门的追问时,背后折射出的是社会群体性的焦虑和压力。我们的压力从何而来?我们又该从哪儿寻找“减压阀”?

1 “压力山大”面面观

当记者带着“你压力大吗?”的提问随机采访了职场白领、公务员、农民工和小学生等群体时,答案绝大多数是肯定的。

——“加班压力大,不加班压力更大。”38岁的史正阳是上海一家传播公司的客户总监,作为“白领”中的“金领”,他的工作节奏是一般人很难想象的:通常一天接洽六七个客户,在十个会议中赶场,遇到赶项目时,经常加班到下半夜。

史正阳坦言,职场的竞争和往上走的追求让他神经始终保持高度紧张,而没完没了的加班也让他身体超负荷运转。

——“三十而立,我不能被别人落得太远!”在某省会城市开发区工作的70后公务员小陆对记者说,“同学聚会大家谈的位子、房子、票子,一衡量差距就出来了。”

小陆说,他现在是“五加二、白加黑”工作模式,星期六保证不休息,星期天休息不保证。“孩子快两岁时就送到幼儿园去了,是那种周一送去周末接回来的寄宿制。孩子有次对我说:‘爸爸,你能每天接我吗?’我听了心像针扎似的!”

——“挣更多钱,弟弟才有上大学的费用,我才能过上城里人的生活。”20岁的

安徽女孩小叶是上海一家代工手机生产线的作业员,白手套在流水线上来回翻飞,1小时里至少要为140部手机装上细小的薄片,每天工作10个半小时,超过8小时外的两个半小时计作加班,工资是平时的1.5倍。“我今年已经给弟弟寄去1.5万元了,还想再挣些钱以后在城里开家店。”她说。

——“一周五天上课,一天特长培训,剩下一天复习所学内容。”10岁的小潇今年四年级,“家长老拿我跟院子里的小朋友比,希望我什么都能超过别人,我觉得很累。”

2 重压下的“负能量”

“2012年关爱职场白领、关注白领健康调查”显示,2/3的受访者认为自己的身体状况处于亚健康状态,危害身体健康的主要因素中,工作压力居首。

中国医师协会、中国医院协会和北京市健康保障协会等的调查显示,过大的压力导致“未老先衰”“过劳肥”“过劳死”等情况,许多职业病成为常见病。不少职场人戏称“薪水没涨,腰围涨了;职位没高,血压高了;业绩

不突出,腰椎间盘突出”。

北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇介绍,2011年中国有数百万新增急性冠脉综合征患者,心梗等传统中老年疾病在年轻人中的发病率上升。患者大多长期处于紧张的工作和竞争的压力下,吸烟酗酒,生活、饮食不规律,身体时常处于疲劳状态。

身累的同时还有心累。中国健康教育中心主任毛群安说,“2011中国企业员工健康

行”的调查显示,78.9%的企业员工有过“烦躁”情绪,59.4%的人感受过“焦虑”,38.6%的人觉得“抑郁”,也有6.2%的人出现过情绪失控的状态。产生这些压力的来源多与工作有关,“工作负荷太大”、担心“事业发展”是主要原因。

中国人民大学社会与人口学院教授李迎生说,当人们普遍处于亚健康状态时,这就意味着社会不健康了。



满腹“荷” 新华社发 蒋跃新作

3 “减压阀”在哪里

减压首先要从个体做起。一项调查显示,在遇到心理问题时,近46.9%的人会自己消化或干脆不当回事,真正会求助心理医生的只有3.7%。不少专家认为,每个人都要学会正确排解和释放压力,一旦遇到心理压力过大或情绪困扰,应该积极寻求就医渠道解决。

减压还需要扭转目前企事业单位忽视员工心理健康的通病,多给员工正能量。北京市健康保障协会会长韩小红博士认为,企业员工工作效率、工作热情的提高所创造的价值远远高于有形资产。当前,中国企业家对自身和员工健康的忽视,已成为经济实体“木桶”的短板。

此外,政府相关部门行动起来推动公共服务的“减压阀”也势在必行。

不少职场人士和相关专家还谈到,缓解群体性压力还离不开政府完善相关保障福利制度,整个社会淡化功利评价标准,鼓励宽容人的多元发展,只有这样,才能从根本上缓解“中国式焦虑”。



活动时间: **2012年12月29日~2013年1月3日**

价保春节 价高补差

火力全开 准备抢购

订金翻 **5** 倍

预交10元
限购300元以上商品

抵50元

预交20元
限购800元以上商品

抵100元

特价机、明示机不参加订金翻倍

彩电

4.5

折起

空调

7

折起

冰洗

6.5

折起

烟灶

5

折起

热水器

6

折起

小家电

3.8

折起

更多活动详情请到店内容咨询,活动细则以店内海报为准。图片以实物为准。

百分百大抽奖

创维50型 1.5P空调、电压力锅、液晶电视、电水壶……100%有礼

循环大抽奖

每天必送10台 飞利浦平板电脑

2013年1月1日、2日每店每天2次,3日上午1次,每次1台

来就送

每天500件水晶香皂 免费送

29日~2013年1月3日每天限量赠送

KONKA 康佳 活动时间: 12月28日~2013年1月3日

岁末最后一次大型专场福利内购会

32型超窄边网络3DLED 内购直补价: **1699元**

55型超窄边网络3DLED 内购直补价: **4999元**

订的到才能买的到 预交20元 可获得内购券一张 另有精美礼品相赠!

千元红包大派送

千元购物券+节日礼品 免费大派送

套购再领现金券

100000 现金 额外送

购2件以上,成交后可再领现金券

震撼低价

超低特价+八方节日补贴 全城销售