

“最长工作周”你坚持住了吗

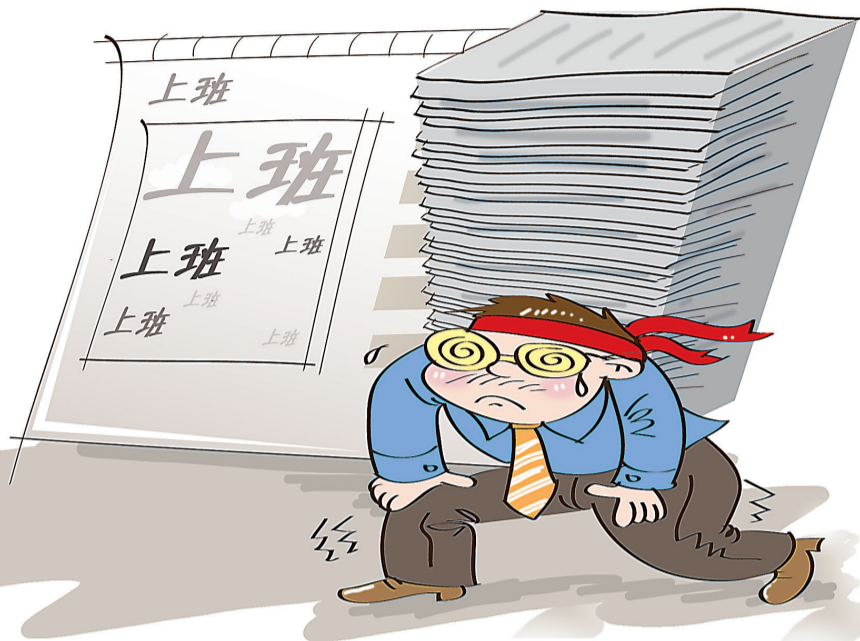


核心提示

□据 新华网

到今天，连上8天班的“最长工作周”已接近尾声，经历了7天的持续工作，大家感觉如何？还hold住吗？

今年的假期中还有这样的“挪假”吗，我们该如何应对？



绘图 雅琦

“最长工作周”

“我一直以为要到周末了，原来才星期三，敢情上星期五原来是‘星期负二’啊！连上8天班！hold不住了。”在北京市一家文化传播公司从事文案工作的吴晓宇边看微博上网友的“吐槽”，边絮叨着。

三十而立的吴晓宇是个朝九晚五的上班族，平时上班压力很大，本来想趁着元旦假期约几个朋友去杭

州散心，可是一想起三天元旦假期后要连上8天班，他打消了出行的念头。“三天假期宅在家里，补回以前缺的觉，迎战8天班，这假放得特没劲！”吴晓宇说。

元旦小长假过后，面对“最长工作周”，连声喊“累”的网友不在少数。网友“萌萌猫”说：“早上我在办公室不停打哈欠，看周围的同事也好不到哪里

去，都有些萎靡不振。”

1月10日，记者在网上各大论坛与微博调查发现，相当多的网友“吐槽”，连上8天班非常难受，觉得很焦虑。网友“奔跑的猪猪”在微博上感慨：“世界上最遥远的距离是从‘星期负二’到星期五。上星期五是‘星期负二’，还有‘星期负一’、‘星期零’、星期一，今天刚星期四！好歹也看到黎明的曙光了。”

放假成“挪假”，这才刚开头

记者查阅国务院办公厅公布的2013年放假时间安排表后发现，全年29天假期中，有18天假期是从双休日“挪假”的。

“‘童鞋’们，元旦后连上8天班只是开始，春节假期后又要连上7天班，清明过后连上6天班，连上7天班才能过五一，连上7天班才能过端午，这才刚开了个头啊。”网友“壁虎漫步”在其

微信上大发感慨，“放假成了‘挪假’，反而失去本来的意义！”

国家行政学院社会和文化部教授李兴国认为，各项政策出台的目的在于为老百姓服务，满足老百姓物质与精神等各方面需求，应更多考虑假日安排的合理性，尽量兼顾各行各业工作特点和人群需求。也有单位根据工

作、生产的情况对职工进行调休，显示出了管理的人性化，赢得了不少网友赞同。

“现在人的心态和生活方式多种多样。平时奔波于工作生活，生活压力大，对假期期望值较高，因此在制定政策时也合乎实际，应该考虑到更多人的实际感受。”李兴国说。

面对“最长工作周”，如何灌入“正能量”

针对网友所说的“上班焦虑、烦躁”等情绪，网友纷纷“支招”如何度过这漫长的时光。有网友传授“秘诀”：工作1到2个小时，适当休息10到15分钟，起来走一走，或者闭上眼睛，暂时不要想事情；用手轻轻按压一下太阳穴，揉一下眼睛；到窗户边远眺一下，放松一直在紧张的大脑；看几个小笑话，调节一下紧张的工作心情。

“对于我们经常加班的人来说，连

上8天班其实本来并不可怕，但是在快过年了，天天晚上加班到8点，还要连续上8天……”网友“神兽松狮”是一名律师，年终正是律师事务所忙的时节，“只好幻想一下年终奖来自我安慰了。”

也有网友提出，随着社会越来越多元化，很多年轻人认可工作和生活分开的生活态度，所以对连续上班、加班之类的要求不太能接受。其实，连续上班并没有那么夸张。在现实暂时

无法改变的情况下，自我调节很重要，不要让“负能量”过于充斥自己的内心，应该尽量用积极的情绪面对现实，发挥正能量。

当然，过度疲劳和焦虑的感受并不是那么“美妙”。医学专家提醒，每天工作10个小时以上，从事企业、艺术、医疗、IT、新闻、科研等行业的人尤其要注意调节工作节奏和强度，避免“亚健康”状态长期持续。

(www.xinhuanet.com)

相关链接

专家支招

用“正能量”迎战长工作日

上海市心理协会基础教育专业委员会秘书长陈默表示，面对不能改变的事实，不能让“负能量”吞噬了“正能量”，应尝试改变看待事物的态度。在心态上可作如下调整：一是休息的总天数并没有减少，已经“享福在先”“好东西先吃了”；二是工作日期间，每一天用不同的积极想法鼓励自己，第四天对自己说“已经过一半了，真快”。

此外，陈默表示，在上班的前几天，一定要保证充足的休息，晚上不宜有太多娱乐活动，不宜晚睡，否则在后几天，身体将出现明显的疲惫感，也容易引发沮丧、悲观的情绪。

医生说法

白领长期加班易患7种职业病

医生表示，人每天最好保证7至8小时的睡眠时间，但目前很多白领休息时间远远小于这个数字。长期熬夜、高强度的加班会影响人体内脏器官的休息，从而导致生物钟紊乱，人体的免疫力下降，对心脏和记忆力也是一种无形的损伤，甚至会因为急性心梗突发而威胁生命。

医生说，白领经常超负荷工作，同时缺乏锻炼、饮食结构不合理，易引发多种职业病。除了胃病之外，颈椎疾病、视力下降、肥胖超重、心脏问题、血脂异常、神经衰弱已经成为威胁白领的常见疾病。

应少喝浓茶咖啡多运动

无论工作再忙再累，最好还是保持相对固定的作息时间表；睡前不宜饮食过饱，忌食浓茶、浓咖啡、辣椒等，最好清淡饮食。

在工作压力大的情况下，年轻白领更要有爱惜自己身体的意识，在工作中注意劳逸结合，每天保证7至8小时的睡眠，养成良好的作息习惯，但睡眠时间不宜过长，以免降低人体的新陈代谢率，导致人变得懒惰、软弱无力甚至智力下降。同时，白领平时在饮食上要避免不吃早餐等不好的习惯，多食用新鲜蔬菜瓜果，补充身体所需的营养元素；每周坚持锻炼，增强体质，身体出现问题要及时就医，不要因为延误病情引发严重后果。

(以上均据新华网)

网友热议

“帆”：老公说，上完这8天班就快要放春节假了，我一下子感觉有精神了。

“小桥”：这只是一个开始。看今年的假日安排，全年假期表面上比去年多2

天，但占去了7个正常的双休日。假期本意是让人从紧张的工作状态中放松下来，但接踵而来的长时间工作让假期变得鸡肋。假期安排能否人性化一点呢？

“健康到永远”：这样一来就打乱了正常人的生活。我的意见是一天假期的节日碰上什么时候就什么时候休息，不要再人为调整。