

集体状态——“加班中”

近日,由中国医师协会、中国医院协会等机构联合发布的2010年《中国城市白领健康白皮书》显示,76%的白领处于亚健康状态,而北京、上海等一线城市,处于过度疲劳的白领更是接近六成。

以前我们有一种偏见,认为只有一线蓝领工人才会加班,但从近年我们的调查来看,白领也不是上帝的宠儿,包括企业高管、市场开发以及媒体工作者,加班再寻常不过了。很多白领都来自农村,他们身陷都市深处,在拥挤的城市努力找一个立足之地;他们埋头写字楼,甚至忘记窗外是阴是晴。表面风光,背后的酸甜苦辣也只有他们自己知道。

我曾看过一个材料,说中国人的健康远逊于中国的经济增长,2001年-2008年,我国人均寿命延长了5岁,但却远低于巴西、埃及、印度等国家。

随着我国工业化、城市化的加速,白领都处于一种“集体亚健康”状态,普华永道“女硕士之死”之所以引起网友关注,源于一种“后怕”。我们发现,周围绝大多数人都经常加班,“加班中”、“加班ing”、“在加班”成了qq签名或微博常状。如果我们拿自己生活状况,与潘洁进入一个对比,我们的生活状态,比她又精彩多少?我们睡不好,吃不好,鼠标手、颈椎痛、四肢乏力、脸色发黄、双眼无神,我们的身体永远处于“亚健康”状态。

亚健康”概念,是世界卫生组织说到的一种机体无器质性病变。“集体亚健康”状态应给我们更多的思考,究竟是什么导致了精英们“集体亚健康”?

主要有这么几个方面原因:一是低薪与高通胀的矛盾。车和房子成为压在白领身上的大山,每次银行加息,房奴们就不免倒吸一口凉气;二是休息权没有得到落实。《劳动法》第41条规定,一天加班不超过1个小时,一月不超过36小时,实际上企业有法不依的现象较严重;三是白领的观念矛盾。衡量白领的标准应该是物质和精神两方面的,而人们却过多注重物质而忽略了精神,很多人为了房子和车子而奋斗了一辈子。其实,这里也有一个观念问题,为什么人人都要买房呢,租房也是一个不错的选择,这些在发达国家很正常的事情,到我们这儿却成了难题。当然,住房保障体制的建立和完善也刻不容缓,这方面杭州还是做得不错的。

其实,普华永道在美国是一家满意度很高的企业,排名微软之后,名列美国第73位。但到中国后,因为竞争激烈,所以生存压力很大。我以前在企业也做过管理,其实企业要求加班并非完全为了创利,而是在这个微利时代,不这样做企业“自身难保”,生存难以保障。白领加班,实际上是企业生存压力的传递。此外,我要补充一点,现阶段我国社会保障制度还不够完善,大学生不敢轻易跳槽,即使“被加班”也只能发牢骚,而不会轻易用法来武装自己。

“高收入”指挥棒下的疲累

众多专家认为,除了劳动法律法规需不断完善外,最近的过劳话题热,也暴露出劳动者对健康的自我管理存在误区。

调查显示,尽管年轻白领对自己健康的重要性有一定的认识,但“只说不做”的人居多,真正将健康放到第一位的人并不多。

新华网发展论坛近日发起的调查“年轻人玩命挣钱到底值不值”显示,近75%的受访者认为“没健康这个前面的1,后面再多0都白搭”,但也有超过20%的受访者认同“趁年轻身体好,多挣点”的做法。

上海大学社会学系教授顾骏指出,一些年轻人熬夜加班的积极性高,这与整个宏观经济的发 展和中国现阶段国情有关,“年轻的时候用

健康换钱,年长了用钱换健康是不值得提倡的,健康是一辈子的事。”“放不下追求‘高收入’这根指挥棒,往往成为大城市白领过劳的主因之一。”顾骏分析,许多人用自己的职业目标去规划自己的人生目标,其实是本末倒置,忘记了自己到底应该追求什么,拼命工作是为了什么。还有一些白领用买奢侈品来犒劳自己辛苦加班,这更是一种不健康的心理。

针对近来多则“过劳”新闻所引发的热议,专家提出,应细化我国劳动法律法规条文,提出休息权、加班权、报酬权和劳动条件的界定等概念,使劳方保障自身的休息权益,有法可依。

“让‘过劳’维权的界定有法可依是基础工作。”华东政法大学法学院教授董保华说,“不少公司以‘综合工时制’为借口安排职工加班,采取集中工作、集中休息、轮休调休等方式。但在综合计算工时周期内,劳动者平均日工作时间和平均周工作时间,应与法定标准工作时间基本相同。”华东师范大学人口研究所副教授王教授建议,劳动监管部门应对采取“综合工时制”计算加班工时的企业严格把关。

另一些专家建议,不仅需要细化法律条文,加大劳动监察执法力度,还需企业营造科学的休息观念和文化。

复旦大学管理学院教授李若山认为,对员工而言,没有合理休息的工作便很难被称之为幸福的工作。从这一点上说,企业和劳动者的目标是一致的,不应把维权的压力一味地加在劳动者的身上,企业本身的责任更大。

专家指出,除了健康自我管理的能力培养外,目前一些企业实行所谓无底线的“末位淘汰制”等考核手段,也对青年就业形成巨大压力,令不少人甘愿加班,导致过劳。



累是一种状态更是心态

上海大学社会学系教授顾骏指出,“放不下追求‘高收入’这根指挥棒,往往成为大城市白领过劳的主因之一。”顾骏分析,许多人用自己的职业目标去规划自己的人生目标,其实是本末倒置,忘记了自己到底应该追求什么,拼命工作是为了什么。

刚刚去世的普华永道女硕士在微博上经常流露出对工作强度大、睡眠不足的不满。如“世界睡眠日,太讽刺了。”“有个空当就发烧,身体我是说你 好还是不好?”这种描述非健康的状态在许多白领的微博和MSN签名档上十分常见。“太累了,只能在网 上发泄一下。”保险公司文案策划刘星的签名档上是一朵凋谢的小花图案,她说那是她身心疲惫状态的写照,她得了感冒快一个月了还不好。工作已经7年的刘星感叹,身体比人职时差了很多。

由中国医师协会、中国医院协会等机构联合发布的2010年《中国城市白领健康白皮书》显示,有76%的白领处于亚健康状态。

“没错,我就是过劳。”下午5点接到广告文案紧急任务,外企员工张菁和团队成员熬了两个彻夜准时交差了,虽然受到了公司表扬,但张菁却几天也缓不过来连续熬夜的疲惫。在她的公司,这种临时任务会不定时降临,大家都习以为常。“周末单位停车场里还有一半车呢,都是来加班的。”在一家建筑工程企业工作的曲先生告诉记者,单位有加班文化,谁周末不来就会被认为不积极,大家一周不得休息都疲惫不堪。

“过劳”这个名词对于职场人并不陌生,众多白领已经出现了过劳的迹象。智联招聘对5000名白领的调查显示,明确认为自己“过劳”或“有些过劳”的职场人高达70.8%,

他们认为工作负荷已经超过了自己能够承受的状态,处于一种高压 力、高强度的工作状态中。

还有一些白领用买奢侈品来犒劳自己辛苦加班,这更是一种不健康的心理,与其通过这种方式减压,不如去亲近大自然,不要总是把目光放在收入上。

值得反思的是,还有一些白领迫于同事间的竞争压力,不得不“装忙”,导致“被过劳”。一项调查显示,在12000多名被调查者中,86.1%的人承认自己会在工作中“装忙”,其中15.9%的人“经常装忙”。“做项目往往都是团队作业,即便自己已经做完了手头的活,如果别人还没有做完那就只能一起加班耗着。”上海某知名会计师事务所的审计员巢威说。

累的“后”时代解读

其实每个时代出生的人都会感觉到累,每个时代的人有每个时代累的原因!

一阵刺耳的救护车汽笛声中,数名医护人员抬着担架冲进广场人潮中,一名老铁警被抬出人群。由于连续超负荷工作,50岁的老铁警邹本固晕倒在了疏导滞留旅客的第一线。

1月26日凌晨邹本固接到命令,从东莞赶来支援广州站。负责广州火车站广场6号临时候车棚,维持现场的秩序,对旅客进行宣传、解释,引导客流。由于话说多了,他的声音很快嘶哑了。8天来每天睡眠只有一两个小时。

终于兢兢业业一心工作的50后倒下了。

从踏进学校那天就开始为高考努力,这几乎成了70后人生目标的第一站。70后的人一提到高考共同的感触:十进一,太残酷了。好不容易考上大学,又不包工作分配了,或者被分配了,社会转型又要把他们给拿下了。家庭,父母,子女都等着他们,自己的爱好只好放弃了。70后,没有办法,只要有个工作,拼命的干吧。看着琼瑶等代表的美好爱情故事,所以对爱情都很专一,保守,充满完美幻想。在现实中才发现原来这些作家都是“感情骗子”。为了一个心爱的人,做了很大努力和牺牲,然后走进爱情的“坟墓”。70后面对自己的爱情,只好唱:太受伤,爱情傀儡。

到了80后,高考扩招了,压力变小了,学历提高了,可工作难找了。面对就业的压力,他们不得不参加社会各种各样的培训。大学毕业了,培训结业了,但缺少工作经验和和会实践。

面对社会上的残酷激烈的竞争,无奈加迷茫,只好开车上墙——闯吧!80后,光找工作这个工作就够他们累的了。爱情受享乐主义、市场经济、新新人类的影响,恋爱是幸福的,见面是痛苦的。为什么?聊了半年,一见才发现恋人是“芙蓉”、“小胖”,胃口倒了。

口袋里的钱也不多,只够喝杯可乐,还是回家继续网恋,经济实惠感受还不错。80后:爱就爱了,做就做了,但感情受伤了!

90后处在九年义务教育中,网络游戏和聊天占据了他们太多的时间。90后一下课,恨不得把书包扔到太平洋。还没有想正式工作这回事,还早,不去想了。90后,想想工作就很累。爱如生俱来,网络恋爱时代到来了,各种不同的气质、皮肤,到底选择谁,也累!90后:我爱我自己!

正在“过劳”的5个符号

专家指出,“过劳”症状在身体状况、工作时间以及心理状态等多方面。大致包括以下一些状况。

●身体亚健康 常见的现象包括浑身酸痛、神经衰弱、失眠、脱发、烦躁、抑郁等。智联招聘对5000名白领的调查显示,44.8%的人近期经常浑身酸痛,40.3%的职场人在工作中会有烦躁的状况,36.5%的人感觉到在工作中比较抑郁。

●24小时待命 “每次下班时间听到手机铃声或者短信铃声响起来,我就头皮发麻,怕有突发事件,又要加班。”在地方媒体工作的杨凌说。

●没有周末 从事咨询事务的卫安说,自己已经很久没有“周末”的概念了。“因为要做项目,老板、同事都在加班,每天都是凌晨两三点钟睡,要是实在太困了就先睡一会儿,四五点钟起来工作,大家都已经习以为常了。”

●在办公室“安家” 证券公司“金领”裘力透露,他曾一周连续工作100个小时,“忙起来恨不得连睡觉都在办公室里解决,就算是通宵到早上6点才离开公司,9点一样还是要精神奕奕地打卡进门,开始新一天的工作。”

●性格“职业化” 小学教师陆宁宁说:“现在的工作时间长、强度大,家人说我上班后变得性格‘职业化’,工作时间以外也特别喜欢教训人,后来发现自己真有人喋喋不休的‘说教’习惯,好像‘职业病’。”