

你压力大吗？——社会群体性“高压锅”现象调查

职场过劳,学业负重,家庭重担,情绪郁闷……过去的一年,这些是否是你工作学习和生活的真实感受?“压力山大”是否成了你挂在嘴边的无奈调侃?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”?

“压力山大”面面观

“没压力的人是幸福的,有压力的人各有各的压力。”这是在网上传流行的一句调侃。虽然并非人人身处“高压锅”,但当记者带着“你压力大吗?”的提问随机采访了职场白领、公务员、淘宝店主、农民工和小学生等群体时,答案绝大多数都是肯定的。

——“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像的: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。

“公司审视你,团队仰望你,我停不下来。”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身体超负荷运转。

——“三十而立,我不能让别

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!”

——“我几乎没睡过踏实觉,每天都在做梦,每个梦都和店有关。”28岁的网店店主张宁开着一家销售母婴用品的网店,每天睡觉都守着电脑,音量调到最低,一有买家招呼马上起身应答。

张宁说,开网店前她在一家公司做销售,本是想辞职回家照顾孩子,可现在事与愿违。“网店

就像我的另一个孩子,总想着把它拉扯得更好。前阵子接买家的电话太多,说到腮帮子疼,下颌骨头发炎。”

——“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“苹果”手机生产线的作业员,白手套在流水线上来回翻飞,一小时里至少要为140部手机装上细小的薄片,每天工作十个半小时,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个店。”

——“一周5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。”



资料图片

“减压阀”在哪里?

“对于中国社会人群普遍存在的‘压力山大’现象,既不能轻视,也不可过度解读。”李迎生认为,在现代化进程中,缓解国人压力和缓释社会焦虑情绪只能用现代化的生活方式去解决。

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%的人都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。毛群安说,现代都市人有着各种减压方式,比如运动、娱乐或者到一些减压发泄场所释放负面情绪,但如果长期精神紧张,心情太压抑,应该寻求心理医生的帮助。只有依靠科学疗法,才能真正减压。

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。面对日益全球化的跨国激烈竞

争,中国企业不能输在最大的资本——“人”的管理上,健康福利机制的建立急需和国际接轨。在做好日常健康促进和管理的同时,加强“心理体检”和对高危群体的健康干预,营造有利于人和谐可持续发展的氛围。

此外,政府相关部门行动起来拧动公共服务的“减压阀”也势在必行。日前北京市心理卫生志愿服务总队在北京回龙观医院成立,这是北京市政府购买社会组织服务项目,开展心理卫生志愿管理与能力建设的新尝试。

“心理卫生志愿服务已经成为大多数发达国家提供心理卫生保健的重要组织部分。”北京回龙观医院院长杨甫德指出,在社会快速转型期,人们经受着较大的心理冲击和压力。通过政府购买心理卫生志愿服务,既可以需求补传统公共卫生服务的短板,也容易被社会大众接受。

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”。

据新华社

重压下的“负能量”

从懵懂的小学生到职场“金领”,适度的压力能够催人奋进,持续重压却会给个人、家庭、企业和整个社会都带来了“负能量”。

一项“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说,2011年中国有近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。我国目前社会结构快速转型,导致生态环境、生活环境、工作环境、社会关系等都出现了某种程度的“失调”,并对个体产生了不同种度的影响,通过压力、焦虑、挫折等表达出来的各种负面情绪加剧。

“压力过大,社会失调,究其根源还在于以人为本理念没有得到很好的落实,人的发展和权利没得到重视。”李迎生说,“如果全社会都片面追求高增长,长期下去是不可持续的,社会可能陷入长期的停滞不前状态。”

武汉年终“电视问政”风格火爆

问题一个个曝光 当夜一桩桩解决

社区垃圾山一夜铲平

12月21日晚,在数百万市民的密切关注下,湖北武汉市2012年下半年“电视问政”第五场直播完毕。

这场被干部群众称为“期末考”的年终“电视问政”,针对武汉市委、市政府年初确定的“十个突出问题”,请来承诺整改单位的29位负责人,走进演播厅,以电视直播的形式接受人大代表、政协委员、党风廉政建设志愿者、市民代表和特约评论员的评说监督。

当晚查封卤味“黑作坊”

12月17日晚首场“考试”,主持人拿出一盘卤味拼盘让现场6位领导传看:“这是我们今天在食品药品监督管理局对面的卤味店买的,那家店生意挺红火,还经常排队呢。”

可这样的卤味能放心吃吗?随后的短片触目惊心:清晨4时许,一家规模较大的卤味加工作坊里,墙壁漆黑,地上布满煤渣、垃圾,还有一些疑似食品添加剂的罐装和袋装物品。菜品旁边就是厕所,工业用桶里泡着竹笋。卤好的食品被放在工业用的塑料桶内,一个进货的商贩

直接用手在桶里挑选食品材料。

“这种东西怎么能上餐桌!”看完短片,武汉市食品药品监督管理局局长杨泽发起身离座,向对面的市民代表席深鞠一躬。随后,他立即现场指挥:“请硚口区质监、工商和公安部门以及相关街道,马上到现场一查到底,给市民一个交代!”

硚口区区长、副区长率区食品药品监督管理局、质监局、街道等相关执法人员50多人,当即连夜赶赴加工作坊,现场查封并没收了装食材的工业用桶、卤水和一些卤味半成品。

这次节目还让某城管执法中队的“马队长”一夜成名。

电视画面显示,今年8月,记者接到群众投诉,去武汉南湖边某社区采访建筑垃圾违规倾倒的问题。面对镜头,“马队长”信心满满地承诺:“我们在接下来的两天内就会清理干净,清理完之后会加强值守。”

可是4个月过去了,记者再度回访,发现垃圾山相比过去反而“长得更高”了。“马队长承诺两天,怎么4个月还没到位?”主持人面对各局领导发问。

“片中曝光的案例说明有些部门的工作人员在认真履职、主动担责方面还存在问题。”武汉市编办主

任黄松如说道。

而“认真履职”的效果第二天即显现:马队长“空头承诺”电视曝光后,当天夜里,街道干部即安排人员突击整治,垃圾山一夜之间被铲平。所在街道负责人表示,将安排城管队员24小时值守,并在该处修建围墙封堵。

办证“限号”连夜整改

今年7月的一天上午,某企业负责人胡先生带着齐全资料到江岸区政务服务中心质监办事窗口办理组织机构代码证。他刚从挂号机上拿了号,工作人员就告诉他前面排队人太多,上午办不成。次日上午8时半,胡先生又来到市质监局办事窗口,谁知这里的人也多。无奈之下,胡先生在第三天早上又回到了江岸区政务服务中心,这次他8时就到了。大门一

开,人群蜂拥而上,两分钟时间,号就没了。上午还是办不成。

理论上半小时能办到的证,却因为“叫号难”三天跑了几趟也没办成。为此,主持人特地赠送给武汉市监察局局长薛红文一份特殊的礼物——在江岸区行政服务中心领取的“叫号牌”。薛红文当即表态,将督促职能部门完善窗口服务功能,让群众来了就能办成事。

武汉市政务服务中心管理办公室连夜研究整改措施:所有入驻市、区政务服务中心的部门和单位在工作时间内一律不准“限号”,对存在季节性办证高峰期的部门,要迅速研究制定应对办证高峰的预案,采取增设窗口、延时服务、预约服务等方式,提高办件能力,确保在工作时间内前来办事的每一个行政相对人的申请都能得到及时受理。

据《人民日报》