

# 身累心更累 高强度工作让白领们担心自己离抑郁、早衰等过劳症状已不远

近日曝出消息, 奥美中国北京分公司一名年轻员工在办公室突发心脏病身亡, 年仅24岁。一时间“过劳死”再度成为职场热议的话题, 从普华永道女硕士, 到淘宝女店主, 再到如今的奥美科技组成员, 在职场“压力山大”已成为一种普遍现象, 抑郁、早衰、猝死正在向这一群体逼近。我离过劳还有多远? 悲剧何时会降临在我身上? 伴随着这些恐惧, 无休止的加班还在进行着, 然而在记者的采访中却发现, 对众多职场白领来说, 在高强度、高压力的工作状态下, 心累远胜于身累。

本报记者 顾卓敏



余儒文 绘

## 》跑跑场地

5月18日 9:00—16:00  
韩资企业专场招聘会  
中国上海人才市场 梅园路77号三楼)

5月18日 9:00—14:00  
上海超大规模招聘会  
光大会展中心 徐汇区漕宝路88号)

## 》风向标

## “上交会”推进人才国际化

本报讯 记者 顾卓敏 日前, “上交会国际人力资源发展主题论坛”在沪召开。400余名来自各行各业的代表以及人力资源服务机构相关负责人齐聚讨论上海人才服务业的国际化发展。

主题演讲环节中, 南南全球技术产权交易所总裁林健, 中国欧盟商会副会长、荷兰安智银行上海分行行长彼得·拜耳材料科技(中国)有限公司亚太区研发部高级副总裁Ulrich Liman等金融、汽车行业协会和人力资源行业的专家、学者就“各行业的发展和需求”、“人力资源服务行业如何促进产业快速发展”等主题分别进行了演讲, 并同大家分享了国际成功案例和人力资源成熟的服务模式。

在稍后的风暴讨论中, 嘉宾们就“人力资源服务行业的发展战略”、“人力资源服务行业对上海产业国际化发展的作用”以及“实现人力资源服务与各产业有效对接”三个话题展开交流。通过讨论, 嘉宾们一致认同论坛的举办见证了中国人力资源产业的发展, 中国人力资源产业的发展离不开国际人才的引入, 并且, 加大外资的引入对未来国际人才服务技术交易稳定性、持续性的保障和促进技术交易的全球化有着至关重要的作用。

据了解, 此次论坛采用政府搭台、协会运作、嫁接商机、企业得益”的运作模式, 此举是一种创新的合作模式开发, 为展现上海人力资源服务行业的国际化体系和战略, 为上海产业国际化发展提供有效的平台, 形成长效机制做出了积极的贡献。

## 》职场粉丝群

本报近日推出官方微信, 并邀请身处求职季的学子加入, 只要您添加本报微信并提出申请, 本报将在每周定期向有需求的粉丝提供求职信息发布、政策解读、问题咨询等点对点服务。

添加方式

1. 微信通讯录添加好友 搜索号码1302470834
2. 微信通讯录添加好友 扫一扫二维码



## 白领做测试题反思工作强度

早上起床时, 总有头发丝掉落; 感觉免疫力在下降, 春秋流感一来, 自己首当其冲, 难逃“流”运; 盼望早早逃离办公室, 为的是能回家, 躺在床上休息片刻……伴随着又一个年轻生命的陨落, 你“过劳”了吗? “成了上班族热议的话题。一时间, 散落在各大网站中, 有关“过劳测试”的帖子被白领们疯狂搜索, 自测无疑成了“当务之急”。

“无论做哪个版本的测试, 我都能算是有过劳倾向的。”从事保险行业的陈颖坦言, 每次有“过劳死”的消息传来, 自己都会紧张一阵子, 总感觉自己就在那边缘行走。“我平时的工作很忙, 压力也大, 加班、出差更是家常便饭, 虽然平时还比较注意运动健身, 但总觉得随着年龄增长, 身体状况一年不如一年了, 但凡是季节变化、流感暴发, 我肯定是逃不掉的。”

随着对于过劳危机感的不断增强, 陈颖告诉记者, 她开始反思自己的工作状态, “有时候做人也要皮厚

点, 该拒绝的时候就要说不, 毕竟命比钱更重要。”

如果说, 陈颖已经知道要“悬崖勒马”了, 那么在快消行业工作的郭先生仍然深陷其中不能自拔。“过劳很多时候是跟企业文化有关的, 老板从来是加班到深夜的, 因此员工加班也是理所当然的事情, 下班一到点就走的员工基本上属于不尽职的员工。”潘先生告诉记者, 我的顶头上司本身就是个只要工作不要家庭的工作狂, 经常凌晨才布置工作, 早上9点就要看到成品, 在她手下工作就好比是极限运动, 累啊!”

## 精神压力折磨职场众生

“像我们这种公司, 加班也是有的, 但是显然没法跟四大、IT、广告行业这些没人性的企业相比。可不知怎么的, 我就是觉得累, 每年体检的总结报告也是越来越长, 总感觉自己离过劳也不远了。”Sharon是一家台资企业的职员, 如今困扰她的是精神上的压力, 这个甚至比过度工作更让她疲惫不堪。“从目前报出来的这些‘过劳死’的白领都是精神压力较大

的群体, 所以劳心比劳力更可怕。我只要一想到明天要开会, 要做汇报、要见客户, 晚上就整夜睡不着, 经常是吃了安定才入睡的。”

记者了解到, 在中国科学院心理研究所作为智联招聘共同发起的《2012年度中国职场心理健康调研》中就提到了职场人群的七大压力源, 并指出26岁至35岁基层管理人员身心压力最大。而由精神压力引起的心理健康问题、抑郁倾向都会对生理造成影响, 且随着工作年限的增加, 躯体问题愈加明显。

在一家外贸公司工作的林先生告诉记者, 自己工作不过三年, 已经明显感觉力不从心了, 就连高血压这种“老年病”都找上门了。“我现在基本上是夜不能眠, 主要原因还是在于电邮。在公司里为了怕忽略邮件, 我设置了电邮声音, 如果有新邮件进入, 就会出现提示音。而在家晚上电脑是不关机的, 总会觉得有新邮件, 睡觉很容易惊醒, 一醒了就会不自觉地去看看是不是有邮件来。即使是关掉电脑, 晚上都会出现幻听, 老是听到办公室那种‘叮咚’

的声音, 而自己又很清楚, 家里不可能有这种声音。”遭受“午夜凶铃”折磨的林先生甚至考虑去心理咨询中心寻求帮助。

## 》小贴士

### 如何调理疲惫身心

1. 学会自我调适, 保持心理平衡和宁静, 正确处理人际关系。
2. 合理安排工作和生活, 制定切合实际的追求目标。
3. 增强心理素质, 提高抗干扰能力, 培养多种兴趣, 积极转移注意力。
4. 保持规律生活, 有病及时治疗, 适当休闲度假。



## 女白领放弃光鲜工作走出国门学做糕点

本报讯 记者 顾卓敏 实习生 肖书瑶 电影《龙凤配》中, 奥黛丽·赫本在巴黎蓝带厨艺学校中邂逅了一段美丽的爱情; 厨房里的人类学家”庄祖宜放弃美国名校的人类学博士学位走进厨房, 在“煎炒蒸煮”之间体会下厨的愉悦感……

现在, 也有越来越多的大学生、白领们选择离开喧嚣都市快节奏的生活, 撕下“月光族”、“穷忙族”、“跳蚤族”的标签, 他们学外语出国留学为的不是深造理论知识, 而是踏踏实实学一门手艺。

## 学外语走出国门 不做白领做厨师

“亲自做出橱窗里的那些精美的甜品, 看到顾客买走它们, 这种快乐的心情真的很有成就感。比以前坐办公室要充实很多。”Irene曾在一家国企审计处工作两年, 最近, 她辞去了这份在外人看来稳定且光鲜的工作, 一边在沪上一家西点店做糕点师, 一边上法语课预备出国学手艺。

Irene毕业于沪上高校的经济管理专业, 随后顺利进入国企做一名审计师。“每天上班只有十分钟的路程, 工作也很轻松, 吹空调喝茶上网, 同事照顾我, 待遇也不错。总之对女生来说是个理想工作了。”工作两年后她却发现这份安稳轻松的工作让她渐渐失去了对生活的热情和奋斗的积极性, 她想到了自己多年的兴趣爱好——做糕点。

在“下厨房”网站上, Irene经常上传自己做的西式点心照片和食谱, 和志同道合的朋友分享烹饪的乐趣,

而她已经拥有了2000多名“粉丝”。这份“兴趣”也渐渐成长为她的“志趣”, 今年3月, 她辞职开始学法语, 为前往法国学习糕点技艺做准备。“随着对糕点越来越迷恋, 今年年初的时候有了想去法国留学的想法, 毕竟法式甜点技术最正统最精湛。”在她看来, 留学更像是“游学”, “这段人生的经历会提高我的技术, 也许会改变我的眼界, 很有可能一个想法就改变了人生。”年轻时“闯荡”世界的宝贵经历在她看来充满着无数的可能。

## 痛并快乐着 累并充实着

出国的动力不仅来自于理想兴趣的驱动, 也有来自父母和男友无条件支持。起初父母是反对Irene放弃现有工作出国学手艺, 在看到她坚持和努力之后经常对她说: “失败了有爸妈支持你, 大不了从头再来。”辞职后, 爸爸还主动提出给她发“零花钱”。“我听到这些

话的时候心里说不出的滋味, 既很感动也不好意思, 也很珍惜父母的理解。希望将来能有好的发展才不至于辜负了他们。”Irene说道。

每天都能学习高档甜品店的制作工艺, 接触到最新鲜的原材料, 即使每天站着工作8小时, 还要花3小时挤地铁站着回家, 无法准时吃饭甚至忙得连水都喝不上, 但Irene告诉记者“这种快乐是之前的工作无法带给我的”, 对于新工作, 她认为是“痛并快乐着, 累并充实着”。

在很多人眼里, 她们放弃光鲜亮丽的专业或工作, 转而去国外上“职业技术学院”, 是“脑子进水”。“确实是有很多人不理解, 我公司的同事都想不通我为什么会这样做。”Irene说, “但我只是在做我认为正确并且喜欢的事。”对于她们来说, 这并不是一个单纯的养家糊口的工作, 更多的是带着心中对事物的热情和理解, 走出国门学习顶尖的技术, 也学习一家优秀门店的运营之道。

