



被称为“史上最长黄金周”的中秋、国庆假期刚过,一家世界知名办公方案提供商——雷格斯就发布了它的最新调查结果:中国内地上班族在过去一年内所承受的压力,位列全球第一。这似乎在解释,为何“黄金周”变成了一年一次的“拥堵周”。调查结果显示,中国是目前世界上压力最大的国家。在全球80个国家和地区的1.6万名职场人士中,认为压力高于去年的,中国内地占75%,中国香港地区占55%,分列第一和第四,都大大超出全球的平均值48%。其中,上海、北京分别以80%、67%排在城市的前列。

知名办公方案提供商雷格斯调查:

# 中国人压力全球

# No.1



CFP供图

## A 现象

### 在购物、网络中逃离,通过愤怒发泄 调查显示,八成人将长途旅游作为减压的首选方式

中国的国庆“黄金周”在外国人眼中是这样的,“13亿人在同一时间进入假期,8600万人挤上高速公路。”据中国相关部门的统计,这8天内,还有760万人次乘飞机出游,6095万人次坐火车远行,4.25亿人次涌进全国大大小小的旅游景点,7700万人次迈出国门,1800亿元花在国内旅游市场,800亿美元豪掷到其他国家……有调查显示,八成人将长途旅游作为减压的首选方式。对于“在路上”的中国人来说,旅游意味着“逃离”——逃离朝九晚五的工作,逃离家庭、单位两点一线的生活轨迹。

#### 疯狂“血拼”

在北京一家外企工作的王琳国庆长假中疯狂“血拼”了一把。已经28岁的她至今仍和父母住在一起,没房、没车、没有男朋友,耳边是父母早中

晚三遍的唠叨,催着她快点结婚生子。看着周围的朋友成家立业、买大房子、开名车,她心里酸溜溜的。长假出境旅游,成了她唯一的精神支柱。直到假期结束,她所期待的异国邂逅也没有发生,信用卡却刷爆了3张——名牌服装、包、首饰足足花去了3万多元。但她并不为自己的非理性消费后悔,因为在蓝天美景下购物交款的一刹那,她觉得自己美丽、幸福、富有,忘却了原先所有的压力。

#### 沉迷网络

“老婆你好!我知错了,我不该沉迷网络游戏。可是说真的,我并没有迷上网络这个东西,我只是难以承受生活和工作上的压力。”这是李先生写给妻子张女士的一封信,两年来他第一次向妻子敞开心扉,表达自己的感受和想法。看着丈夫写给自己的信,张女士掉下了眼泪。她告诉记者:“丈夫找了几次工作都不

顺利,就自暴自弃,在家里上网,沉迷网游,也不说话。”截至2011年12月,中国互联网用户达5.13亿,为全球第一,通过手机上网的人数高达3.56亿。网络是交流工具,更是排解压力的新渠道,除了网络游戏,在各大论坛里瞎逛、到网店淘宝、通过博客和微博发泄情绪和不满,似乎都能让人暂时忘掉现实中的不快。

#### 暴躁易怒

10月6日,四川航空公司一架航班上,一名男子取行李时与前排乘客发生口角,继而升级为斗殴。10月7日,广州地铁上一名六旬老人与一个28岁男子因排队和争座互殴,现场血迹斑斑。10月8日,北京地铁里,两名年轻女子先后和一名老人发生争吵推搡……每个压力下的国人都像是一座弹药库,点火爆着,一点小小的摩擦都能引发激烈的冲突。

## B 透视

### 压力背后无非是个“钱” “工作”“个人经济状况”“来自老板的压力”排在前三位

压力到底来自于哪里?雷格斯的调查显示,“工作”“个人经济状况”“来自老板的压力”排在前三位。三者的背后无非就是个“钱”字。

#### 经济发展下欲壑难填

有学者指出,老牌资本主义国家享受着500多年的历史积累,其中原始积累长达300年,而我们的积累刚刚开始。别人300年的焦虑,我们要在30年内消化。膨胀的欲望带来的是急剧增加的压力。

就像日本著名经济战略家大前研一所说,“急功近利、肤浅浮躁、缺乏思考的社会现象成为现代社会的一种流行病。”如何最快、最多地获取物质资源,成为人们背负的最大压力。

#### 社会保障体系滞后

中年人上有老下有小,承担着养家糊口的主要责任,当社会应提供的医疗、养老、教育等福利保障不够完善时,个人身上的担子就显得尤其沉重。北京大学社会学系教授、博士生导师夏学奎认为,中国人目前处于“生,生不起;死,死不起”的状况,就连殡葬这样本应属于社会保障的项目,都变得唯利是图。

#### 光宗耀祖的传统文化

夏学奎说,在西方人的教育里,孩子从小要学会尽一份社会责任;而在东方,尤其是儒家传统教育里,孩子从小就被要求好好学习,长大光宗耀祖,为家族增光。这导致很多人成年后具有强烈的竞争意识,在学校一定要考第一名,在单位一定要当上领

导,否则就会被认为不思进取,没有出息。在这样的环境中,压力总是如影随形。

#### 缺少心灵的出口

压力就像洪水,蓄积到一定程度,就需要释放。然而,多数中国人的选择是压抑。中国科学院心理研究所副教授李新指出,很多国人即使出现了失眠、厌食、胃痛等躯体反应,也没有意识去挖掘问题的根源。缺乏心理学常识,使得人们不愿寻求心理医生的帮助。他们往往认为:一、只要找心理医生,就代表有病;二、心理科学不值得信任;三、花钱找人“聊天”,不值。西南大学心理学副教授杨东也认为,多数中国人不习惯像西方人那样,理性解决心理困扰,他们或隐忍在心底,或干脆通过发火来宣泄,很少求助专业人士。

## C 分析

### 过劳死、抑郁症、焦虑全来自压力

玩节奏适中、画面轻松的休闲游戏,多吃海带、鱼肉等

上世纪七八十年代,经济迅速发展造成日本大量中青年因过度疲劳而猝死。如今,中国已超越日本,成为“过劳死”大国,一年过劳死亡的人数达60万。巨大的工作压力是导致过劳死的主要原因。中国人力资源开发网一项调查显示,80%以上的企业存在员工经常加班的现象。《中国之声》报道,我国职场人仅三成能享受带薪休假,全世界最短。《生命时报》一项调查也显示,所有受访白领中,仅12.28%的人认为自己完全健康,超过四成人觉得自己处于“亚健康”状态。

英国医学杂志《柳叶刀》的调查显示,目前每10个中国人中就有1个患精神障碍疾病,其中与心理因素密切相关的抑郁症和焦虑症人数急剧上升。如今,抑郁症困扰着中国2600万人。《柳叶刀》预计,中国患抑郁障碍的人群,有可能达到6100万,且绝大多数从未就诊。虽然抑郁症的病因很复杂,但压力过大、持续得不到排解无疑是其中重要的一项。

“有压力觉得累,没压力觉得可怕”,这已经成了中国人普遍的焦虑。当压力不断增加,相当一部分人所感受到的焦虑,就从一种普遍的情绪体验,变成了精神障碍疾病。在中国,患有精神障碍疾病的自杀未遂者中,近四成患有焦虑症。住房、工作、婚姻成为引发城市居民焦虑的主要因素。

远离这个时代,显然是不可能的。专家认为,寻找心灵寄托可以作为自己减少不满、排解压力的方式之一。

专家提示,当你出现易忘事、做怪梦、下巴疼痛、牙龈疼痛出血、重度痛经等症状时,就要认真反思一下自己是否压力过大了。玩节奏适中、画面轻松的休闲游戏,多吃牛奶、海带、鱼肉等富含钙和维生素B<sub>1</sub>的食物,都能帮人暂时远离压力,让身心得到放松。

据《生命时报》

## 要闻

### 韩海警暴力执法致我渔民死 外交部:严惩责任人

外交部发言人洪磊17日在例行记者会上表示,中方对韩方暴力执法致我渔民死亡表示严重关切,要求韩方严惩事件责任人。

有记者问:16日,韩国海警对中国渔船执法时,一名中国渔民被韩海警橡皮子弹击中死亡。中方对此有何评论?

洪磊表示,获悉此事后,外交部高度重视。外交部领事司、中国驻韩国使馆和驻光州总领馆有关负责人已分别向韩方提出严正交涉,对韩方暴力执法致我渔民死亡事件表示严重关切,要求韩方立即公正、负责任地彻查此事,严惩责任人。外交部和中国驻韩使领馆将继续密切关注此案。

“中方要求韩方采取切实措施,杜绝暴力执法,确保不再发生类似事件,切实保障中国渔民的人身安全与合法权益。”洪磊说。

在就韩方认为解决频发的中韩海上渔业纠纷应首先杜绝中国渔民非法捕捞答问时,洪磊表示中国政府一贯注重并采取切实措施,对本国渔民加强教育和管理,要求渔民合法作业。

据新华社

### 国台办: 欢迎龙应台以适当 身份来大陆参访交流

国台办发言人杨毅在17日的例行发布会上应询表示,我们对商签两岸文化交流协议持开放的态度。两岸可以就文化交流签署一揽子的协议,也可以分别就两岸文化交流合作的一些具体方面作出安排。我们欢迎龙应台女士以适当的身份来大陆参访交流。

有记者问,台湾文化事务主管部门负责人龙应台日前表示,不排除未来可能签署两岸文化协议。同时她也表示,非常愿意在任期内访问大陆,请问发言人对此有何看法?杨毅在答问时作上述表示。

杨毅在应询评论台湾当局领导人马英九最近有关将继续推动两岸互设办事机构的谈话时表示,海协会和台湾海基会作为两岸双方分别授权的民间团体,互设办事机构是十分必要的。

据新华社

### 辽宁出台新措施: 引进或培养1名院士 单位将获奖1亿

如果引进或培养出一名院士,辽宁省将对该单位奖励1亿元。辽宁省科技厅政策处相关负责人表示,此前引进一名院士的奖励是2000万元,1亿元的力度在全国也比较少见。

不过相关人士也补充,奖励1亿元的前提是引进的院士必须真正在辽工作,是辽宁省某家单位的职工,包括工作关系和生活关系都必须在辽,而非简单的挂职或聘用。

据《辽沈晚报》

### 逐步淘汰白炽灯 路线图本月正式实施

国家发展和改革委员会、商务部、海关总署、国家工商总局、国家质检总局、国务院机关事务管理局17日在北京举行“告别白炽灯,点亮绿色生活”政府在行动主题宣传活动,宣布正式实施《中国逐步淘汰白炽灯路线图》,并从本月起禁止进口和销售100瓦及以上普通照明白炽灯。

根据我国逐步淘汰白炽灯路线图,从2014年10月1日起,我国将禁止进口和销售60瓦及以上普通照明白炽灯;2015年10月1日至2016年9月30日为中期评估期;2016年10月1日起禁止进口和销售15瓦及以上普通照明白炽灯,或视中期评估结果进行调整。

据新华社