

谁是职场里的“压力山大帝”

本报职场调查:月收入想超五千,“80后”压力最大 专家:多跟朋友聊聊天

“我不会想到要去找心理咨询师解决,首先会想到和亲友去倾诉,一些不好说出口的就憋在心里。”

——在本报的此次调查中,78%的受访人群倾向于自主解压,不愿倾诉。

私营业主、销售人员、媒体从业者、警察。

——本次调查结果的压力最大职业前四名。

与同事产生矛盾,辞职,情绪异常,到最后在橘子洲大桥上的纵身一跃——刘香梅希望以此摆脱让她窒息的心魔,所幸她捡回了一条命。22日早上,刘香梅的丈夫董利魁8点钟一下班就急匆匆地赶往病房看望妻子。经过医生检查,除了之前患有的吸入性肺炎还需跟进治疗外,坠桥并没有给她造成严重的伤害。

“身体已经没有了大碍,再观察一段时间就可以出院了。”听到医生的结果,刘香梅的脸上露出了笑容。董利魁说,上次看到妻子的笑脸还是一个多月之前。

工作中,不断加码的业绩要求,与领导、同事如何和谐共处,让职场人士“压力山大”,刘香梅的遭遇更是让人心有余悸。你心中压力最大的行业是哪些?压力来自哪里?有何疏解良方?2月22日本报对来自多个行业的“职场人士”进行调查,希望能从数据中寻找出答案。

职业	被访者	压力来源	工作时间	解压方法
私营业主	李海波,长沙市芙蓉区某私营软件开发公司	自负盈亏,收入不稳定;同时要维持好内部和外部的人际关系,重要的是还得要拿到业务、销售、行政、公关一人全兼。	“都是零碎的”	培养自己的业余兴趣,多陪陪家人和孩子,保持心态平和
销售人员	刘浩,湖南某汽车销售服务有限公司	主要来自领导,销售任务重,社会地位也得不到认同,身体和心理承受双重压力。	一天8小时以上	多做运动,和亲友聊天
媒体从业者	曾制,湖南科教新报	需要新闻敏感性,媒体间竞争大,有些采访需要深入险地,具有危险性。	一周至少6天	打球、运动
警察	端而(化名),湖南省监狱监狱	首先是服刑人员在监狱内的安全,其次就是改造压力,如何在思想上、行为上改造他们。	8小时,轮班	只要能放松心情郁闷就可以



■制图/王珏

“80后”是压力最大群体

从21日下午开始,本报通过热线0731-84326110、华声论坛(www.voc.com.cn)和三湘都市报的新浪、腾讯微博以及街头问卷的形式调查人们对于职场压力的看法。截至22日下午5点的数据总结显示,已近而立之年的“80后”以50%的得票成为当前社会压力最大的群体。

调查结果显示,月收入5000元、年度总收入超过7.5万元(额外奖金和年终奖),每天

工作8小时、一周上班5天半,每两周去看一场电影,每两周能“下馆子”两到三次,半年能休一次年假、完成一趟旅行这5个条件成为衡量是否会导致压力过大的“标准”。

对此,“80后”白领王力远认为这些要求并不算高,“自己的事业刚起步,左手车贷右手房贷,有孩子的要省奶粉钱,没孩子的要攒尿片钱,还时刻担心父母的身体,万一有个病痛,至少得搭进去小半年工资。”

专家支招

倾诉是解压重要渠道

内向、不善与人交流,敏感、容易走极端、情绪化,王志平总结出压力过大的表现与刘香梅之前的表现完全一致,他说,“心理问题的产生往往不只是来自单方面的压力,是由生活各方面的压力叠加而成的。”

王志平分析,许多与刘香梅一样因工作背负上沉重的压力,在前期必定会显露出一些征兆,“先是出现担忧、焦虑、紧张的表现,情绪上会易怒,体现在行为上就是工作效率下降、人际关系出现问题、头痛、失眠等。”

“刘香梅采取跳桥的极端行为,实际上已经是抑郁症、焦虑症的表现了,这是她长期积累的心理压力造成的。”王志平说,主动放松并向人倾诉是排解压力的重要渠道,家人也要与其沟通交流,使其对自己有重新认识,此外还能有些更实际的帮助,比如帮助其找一份合适的工作,让她重拾自信心。

“工作压力可能只是一个人心理压力过大而产生心理问题的导火线。”湖南省人民医院临床心理科主治医师王志平说,生活中的负担必须靠努力的工作来“埋单”,带着这样的压力投入到工作中,必然会出现焦虑等不良情绪。因此一定时间的休闲娱乐必不可少,但这一切又肯定会消耗相当一部分收入。

■记者 黄磊 实习生 眭文丽 陈橙 陈龙

中国酒鬼酒

酒中妙品 鬼斧神工

酒鬼酒

不可不醉,不可太醉!醉在万山叠翠的湘西生态;
醉于大师黄永玉的艺术精髓;以开创多粮整粒馥香酿酒工艺,
传承历史悠久的洞藏封坛之法,终成浓清酱一口三香的高贵。
相信品质的力量!
天地皆入醉,我心品酒鬼……

紫坛二十年



酒鬼酒股份有限公司
JIUGUI LIQUOR CO., LTD.

地址:湖南省吉首市搬武营酒鬼湘泉城
电话:0743-8312232 传真:0743-8312179

湖南公司 电话:0731-88157679
联系人:刘先生 18608431999