

话题榜

职场压力来自哪? 加班缺觉亚健康

网友:世界那么大 我们要放假

高温烧烤模式已开启, 社交媒体上的烦躁吐槽也多了起来。这不, 最近几天上班族的朋友圈里已被各类“请假条”占领, 国美在线等众多互联网公司办公楼下甚至出现员工集体举牌, 直接向老板喊话“我要放假”。

国美在线更是发起倡议书, 号召所有互联网企业 CEO 和总裁, 在 7 月 16 日给员工们放假一天。同时, 国美在线将率先响应, 带头执行给员工放假。有分析指出, 这是职场人士“想休息、要健康”的情绪大爆发。

中国人才热线一份上万人参与的调查显示, 96.6% 的被调查者反映工作压力, 其中 15.5% 的白领认为工作生活压力大得已接近崩溃, 更有 6.9% 被调查人士认为压力严重超过负荷。调查还显示, 女性所面临的职场生活压力不亚于男性, 而面临职场压力的人群主要集中在 20-40 岁之间。

多份调查报告显示, 健康问题、睡眠问题等已经跃升为职场人士最大的压力来源之一。而在大约 3-5 年前, 关于职场压力来源的调查, 要么没有问及是否跟健康有关, 要么受访者的工作压力更容易来自加班、职业发展等因素。健康因素在工作压力来源中影响有上升趋势。

中国人才在线的调查显示, 目前我国主流城市的白领亚健康比例高达 76%, 处于过劳状态的接近六成, 真正意义上的“健康人”比例不到 3%。30-40 岁白领是社会各行业中坚力量, 也是亚健康人群的“主力军”。在这个阶



段中, 受教育程度越高、收入越多的人, 越容易“亚健康”。这与其职业和生活特征有关, 如应酬多、运动少、压力大、饮食不规律、人际关系复杂。

职业社交网站新近的一份调查就显示, 广告/媒体行业近 37% 的从业者每天睡眠不足 6 小时, 工作时间普遍较长, 加班熬夜成常态。且伴随着高负荷工作, 广告/媒体从业者身体健康状况堪忧, 各种职业病屡见不鲜。

然而, 职场压力多如毛大如山, 职场人士的减压方式却单一简陋。调查显示, 面对压力, 大部分人的选择竟然是“顺其自然”或“找朋友倾诉”。这说明职场人士即使面对工作和生活压力, 亦无暇顾及调整、放松身心。

专家建议, 职场人士应该学会更好地缓解压力, 以获得工作和生活的健康发展。定期出游、体育锻炼、欣赏音乐、朋友聚会等都是受到推荐的缓解压力的好方式。

@ 简单_牧羊人: 7月16日, 不见不散。

@ 阿波罗第二: 工作永远做不完, 我们的确应该给自己一些时间, 让生活短暂地放慢。

@ 雅洁少爷嘬嘬 biubiu: 忍不住发声~放假吧~老板~

@ 春光灿烂猪小妹: 请假申请已提报, 只待批复!

@ 小卒张: 世界等我很久了, 不能再等下去了。

@ 石头 7ock: 加班狗的心声, 老板你听见了吗?

@ FM 苏可宁: 只差一撮孜然, 我们便是直立行走的烤串。快放假吧, 我要去鸭绿江边下饺子。

@ Pinocch-o: 生活不是眼前的苟且, 还有诗和远方……世界这么大, 去看看吧! 别让加班蹉跎了年轻的心。

@ 波波啾啾博博: 想请假, 休息一个月, 去山里朝朝圣。

@ 大力小小小: 一早下去颠簸, 坐车坐车, 药还在胃里翻涌, 真想请假休息。 综合

神吐槽

刷微博就像来到花果山

@ 真十内: 看到有人说现在刷微博就像来到花果山。说真的我这几天往下拉微博的时候就是这样的感觉……

@ 哲学之道四喜丸子: 很多人说我们把《大圣归来》捧过头了, 我就想问一句, 是什么把我们逼到这个地步的! 如果不是现在的电影动辄打胎撕逼打着青春的幌子圈钱, 如果不是真正有良心的国产电影制作人被逼到绝境没钱制作没钱宣传, 如果不是现在电影圈浮躁虚利, 我们犯得着这么捧大圣吗? 吃多了屎我只想我以后的孩子能知道菜是什么味道。

@ 撸串狂魔二表妹: 还少了十几个高喊着大圣我要给你生猴子的。

@ 机智的像个精神病: “大圣我来给你生猴子了!” “前面的不要挤! 拿号排队去!” 大圣: 只想安静地啃个桃。

@ 洋葱快播: 《小时代》和《栀子花开》你们爱看不看, 不看就滚, 没人逼你们, 反正我是不会看的, 我先滚了……

@ 布布 3 3 3: 大圣高冷地坐在山顶看芸芸众生。

@ 不愿透露姓名的 C 小姐: 大圣: 一个江流儿就够可怕了, 来了几亿……

@ 月出东阁: 嗯……第一



天莫名其妙, 第二天略烦, 点开图片看了两眼, 有点惊艳, 买票。第三天就是今天刷刷刷, 各种截图越看越喜欢, 然后一会下班去电影院约《西游记之大圣归来》。

@ s 蕾小蕾 s: 我们都是大圣的自来水。

@ 太平村飞行员曹饼干: 同感。虽然还没看但是已经觉得自己手机接入了花果山 wifi, 只能接收到大圣相关的内容……



· 无创祛斑引领者

祛斑: 当场见效 水嫩净白

冰点 钜惠 298元

非激光祛斑, 不伤肤、不留疤, 无创无痛, 安全无忧!
分类祛斑, 针对色斑形成原因、深浅等, 辩证去除, 无效全额退款!
杜绝反弹, 去除黑色素同时, 疏通黑色素代谢通道, 日后即使内分泌失调、狂晒, 黑色素也能及时、顺利代谢排出体外!

全面针对祛除: 雀斑 晒斑 黄褐斑 蝴蝶斑 咖啡斑 真皮斑 老年斑



真实案例 侵权必究



■ 彤彤(化名): 黄褐斑, 3年试过中酸、口服、美白霜, 皆告失败。
■ 在思蒂贝尔当模特看见斑点减少了不少, 皮肤颜色也明显亮了。
■ 5天后, 皮肤白了, 色斑基本消失。
■ 半月后, 皮肤白嫩红润, 年轻不止10岁!

预约热线 / 0511-85818568 镇江润州区万达国际广场 B 座 8 楼