



年轻单身汉“赖班族”增多

心理医生:长期赖班会形成自闭症

本报1月12日讯(记者 马瑛) 12日,记者调查发现,“80后”上班族中诞生“赖班”一族。工龄五六年和工龄一两年的均有,赖班族的大部分成员都是未婚人,形成赖班的原因也多重多样,压力大、长期加班、一个人独居成为三大主要原因。

杨涛大学毕业之后到德州工作已有半年之久,在单位附近租了房子。杨涛告诉记者:“每天下班之后,我基本都不会按时回家,有时一个人在办公室呆到晚上十二点多才回家。”杨涛刚到德州不久,没有什么经济基础,租的房子没有暖气也没有电脑,每天在办公室不仅能上网还有暖

气。他告诉记者:“我在德州没有朋友,也没有什么喜爱的娱乐项目,每天就在办公室泡着,泡到很晚回家洗洗就睡了,早回家不仅无聊也睡不着。”

苏女士也是每天在单位赖到很晚才回家,她告诉记者,工作压力太大了,只有在办公室才能缓解压力,要是回家早的话就感到焦躁,会持续很长时间,晚上会失眠,在办公室呆着,看看书、上上网,心里会踏实一些,回家之后能很快入睡。

春节来临,很多单位要做年终总结,很多单身职工长时间加班到很晚,已经成了习惯,按时下班回

家反而觉得挺无聊。据一些心理咨询机构统计,单身职工“赖班族”在增多。

海尔斯心理事业发展中心的王淑华医生分析,“赖班族”中未婚人居多的原因是,没有家庭的责任感,一个人长期独居没有家庭观念。而长期赖班不仅会影响身心健康,还会形成自闭症。一个人赖班时间久了,生活圈子就会比较小,当换一种新的生活环境时会感到非常不适应,也不想结婚。王淑华认为,单身职工应该按照个人喜好,好好规划自己的业余时间,积极锻炼身体和放松心情,只有劳逸结合,才能在工作的时候更有精力。



孙文赫 男 百日照
父母寄语:爸爸妈妈希望你健康快乐,享尽美好一切!

投稿邮箱:
jinridezhou@163.com;
QQ群:15313508。
(本报记者 王金强 整理)



空气污染扩散条件指数: 良

气象条件有利于空气污染物稀释、扩散和清除,可在室外正常活动。

穿衣指数: 寒冷

天气寒冷,建议着厚羽绒服、毛皮大衣、加厚毛衣等隆冬服装。年老体弱者尤其要注意保暖防冻。

晨练指数: 较不宜

风力稍大,较不宜晨练,若坚持户外锻炼,请注意选择避风的地点,避免迎风锻炼。

舒适度指数: 较不舒适

白天天气晴好,但仍会使您感觉偏冷,不很舒适,请注意适时添加衣物,以防感冒。

感冒指数: 极易发

天气寒冷,且昼夜温差很大,极易发生感冒。请特别注意增加衣服保暖防

寒。

交通指数: 良好

天气晴朗,路面干燥,交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

洗车指数: 适宜

适宜洗车,未来持续两天无雨天气较好,适合擦洗汽车,蓝天白云、风和日丽将伴您的车子连日洁净。

运动指数: 较适宜

白天天气较好,较适宜开展户内运动,考虑风力较强且气温较低,户外运动注意防风并适当增减衣物。

美发指数: 一般

天冷,风力较强,空气干燥,这种天气头发易产生静电,极易沾染灰尘,请注意保持头发清洁,建议使用滋润保湿型洗发护发品。
(本报记者 徐乐静 整理)



汽车班次调整:

德州至邯鄲线路发车时间由5:45调整为6:30,每日一班,邯鄲新开14:00班次。
本报记者 李继远 整理