

# 职场“快递依赖征”来袭



“快递依赖征”，即许多人对快递的依赖到了前所未有的程度，不仅买个化妆品需要快递，连买菜、买袋瓜子、花生、卫生纸也都频繁叫着快递，这种具有频繁使用快递的行为称为“快递依赖征”。

## 何谓“快递依赖征”？

当点击鼠标，足不出户的购物方式越来越流行，白领上班族和快递人员也开始了频繁接触。相比两年前，在一个写字楼内，快递送货的数量增长了两倍，很多年轻的白领更是得了“快递依赖征”，不但网购叫快递，甚至连买菜、搬家也叫快递帮忙。

白领们对快递的依赖已经到了前所未有的程度，有白领把一天的工作总结为三部分——网络、电话、快递。职场人把这种频繁使用快递的行为称之为“快递依赖征”。心理专家表示，过度依赖快递可能导致神经衰弱。

## “快递依赖征”的主要特点

**网购替代逛街。**白领们最爱网购的物品是衣服、饰品以及手机类电子产品。作为深度“快递依赖征”的代表，对快递的依赖程度是凡人难以想象的。有些白领因为每天忙着接电话、打电话，处理事务，加上自己的兴趣爱好，所以逛街的娱乐一概全免。叫快递成了日常习惯。

**购买各种奇特物品。**白领们也购买有不少比较奇怪的物品。比如玩具，是年轻的白领自己玩儿的，比如纸模型、布袋木偶、橡皮泥、魔方、九连环，也许工作压力太大了，对调剂生活的玩具购买需求大大增长，甚至还有人要求快递活物。

**接收物品小心翼翼。**有些白领写字楼交货如同黑帮接头，交货时也神秘兮兮的，好像跟黑社会接头一样，公司有规定不许上班时间接收网购的私人物品，所以只能小心翼翼，避免让老板和同事看到自己买的私人物品。

**买菜也叫快递。**一个写字楼的白领打电话叫快递把菜晚上送到家去。原来这个白领主妇利用中午午休时间到菜市场买了菜和生活用品，晚上可能还得见客户，就放在前台叫了快递给送回家去。

**快递当送货员用。**有时赶上附近的商场打折了，写字楼的女白领中午就会出去血拼一番，很多拿不动东西的女孩也找快递送货。

**五七八门皆用快递。**不少人不但是喊快递送网购商品，吃饭时叫外卖，下午茶时间叫点心，甚至连清理办公桌时，也是打个电话，让附近的废品公司直接上门来收。

## 爱拆快递不爱逛街

走访多家公司不难发现，一些白领几乎每天都会和快递员打交道，在他们的手机里都存有长期合作的快递员的联系方式，而一些公司前台更是长期备有某快递公司的快递单及包装袋，便于同事随时寄快递。快递可以帮白领们给客户送去单据文件，给朋友送去礼物请柬，给男女朋友送去浪漫的小惊喜，甚至还可以给父母送去新鲜的水果。

此外，还有衍生的“快递焦虑综合征”，其表现是：习惯性不断查看物流，订下的东西到达前总在忧心它现在到了什么地方，还没发货的就忧心到底什么时候能发……总之，从下单开始就间歇性心神不宁。现在还衍生出一个“如何在快递到来时抚慰暴躁的老妈”小组，小组成员的共同烦恼是，由于经常无法亲自收快递，只能由老妈代收，导致老妈收到暴躁了。

## 快递依赖其实并不划算

在办公室最忙碌的时候，用一个小时偷偷上网搜索并最终买下一只钥匙包是多么不划算。其实等快递这个网购的最后环节，对工作效率的损害在多数情况下是大于其带来的便利的。

回顾网购的收货过程：发出单之后，就开始期待了；快递来之前

可能会打电话，于是直到东西到手，在此之前你都会一直关注你的手机；快递来了，你必须在办公室，让他能找到你，或者拜托同事代为签收；验货，把玩买到的东西。

看似很简单的4个环节，却对效率有着很大的影响。至少在这4个步骤中，你始终要为即将到来的

交易分出一一些心思。

终于，东西送到手了，更能吸引你兴趣的东西出现了开始玩吧。这些心理过程无一是与工作有关的，它们带给你的除了牵肠挂肚般的分散精力，实在是没什么别的了，对节约时间和提高工作效率更是完全没有帮助。

### 我要发言

**@真真是我：**平时懒得去逛去讲价，坐在办公室动动鼠标键盘就搞定了，非常方便，有快递就是好。我前天买的手机壳刚到，质量还不错。

**@小一：**每天到办公室打开电脑后，QQ、淘宝旺旺自动开机默认启动。

然后开始逛购物网站，一两个小时，才开始一整天的工作。我不喜欢逛街，一是很累人，二是不一定比网上的便宜。另外我很喜欢那种一层一层拆开快递的感觉，就算买的是书，拆开那层薄膜，也觉得很有乐趣。

## 依赖过度可能会致神经衰弱

因为频繁使用快递的行为而患上“快递依赖征”的职场人日渐增多。心理专家表示，“快递依赖征”之所以流行，从心理方面来说，是从众心理、模仿心理，以及惰性的表现，是白领在缺乏正确指导和在社会小群体交往中产生的从众心理，但同时又缺乏相应的识别

能力和自控能力，人们开始自我保护，自我享受，随之开始产生惰性。

另外，快递这种快捷、简单的生活方式会让人们变得懒惰，不愿交流，久而久之过分依赖快递，甚至有可能让自己变得只生活在自己的狭小空间中，人际关系变

得单薄，情况严重的，还可能导致神经衰弱。适当地使用快递解决日常生活和工作所需自然无可厚非，但是，我们还是应该理性对待快递。在自己力所能及的情况下，尽量让自己去做，因为这不仅可以锻炼自己的身心和社交能力，还可以培养亲密的人际关系。



# 冬季如何预防心脏性猝死

主持人:朱桂杰

嘉宾:王建利 院长

近年来，心脑血管疾病已经成为威胁人类健康的恐怖杀手，而且越来越呈年轻化趋势，41岁女性死于急性心肌梗死已经不是新闻了。又到了冬季，冬季又是老年人心脑血管病的高发期，那么老年人冬季如何预防心脏性猝死？

### 福田体检中心的专家提醒：

- 1.老年人应该戒烟，因为吸烟者的冠心病发病率是不吸烟者的3.6倍，吸烟和高血压有关联作用，易使冠心病的发病率增高；
- 2.老年人应该在冬季少吃油腻的食物，防止过度肥胖，因为肥胖能够加重心脏的负担；
- 3.老年人在冬季应该积极治疗原有的疾病，如高血压、冠心病等，不要擅自停药，也不要

### 擅自减少药量，要遵医嘱；

- 4.老年人在冬季应该合理膳食，选择高蛋白、易消化的食物，如鱼、牛奶、大豆等，多吃粗粮、蔬菜，少吃油腻和煎炸的食物；
- 5.老年人冬季也要保持生活规律，按时起床、按时入睡、按时吃饭、适量锻炼，每天午睡，注重劳逸结合，保持良好的个人卫生习惯；
- 6.老年人在冬季也应该保

持适量的运动，适量的运动可以帮助改善身体的血液循环，扩张血管，增强心脏的活力；

7.老年人在冬季应该预防感冒，因为感冒容易引起肺炎等其他疾病，使呼吸不顺畅，从而对心脏造成影响；

8.老年人在冬季应该避免情绪激动，情绪激动容易导致血压上升，从而加重心脏负担；

9.老年人在冬季最好做一次体检，因为有些隐性疾病是从

表面上发现不了的，要通过检查才知道，所以体检可以帮助老年人发现隐性疾病，以免因小失大。

老年人冬季预防心脏性猝死是不容忽视的，作为他们家人的我们也是应该要多提醒老年人的，还要多陪他们聊聊天，缓解他们的情绪，让他们保持身心健康。如果您还想了解更多，可以和福田体检中心的专家进行在线咨询。