



## 新闻背景

某杂志在世界各地2013名中国人中开展当年年度感受调查,调查结果显示,2013年,中国人的最大感受是“累”。不仅北京人、广东人普遍感觉累,在人们心目中还算比较休闲的四川以及经济相对欠发达的甘肃,人们也都喊着“累、累、累”。

另据消息,国际就业咨询公司“巨兽”与调研公司捷孚凯集团合作,2013年在全球多地分发问卷,调查多国民众对“勤奋度”和经济复苏的看法。在12月10日发布的调查结果中,中国位居“勤奋度”榜首,其后依次是德国、美国、加拿大、印度、英国、荷兰、法国。



## 盘点2013年中国人年度感受——

## 累,并“被勤劳”着

□安 妮

## 压力山大:身体累,心更累

又忙碌了一年,回味这一年的感受,每一个人都有话说。网上,至今还盛传着央视调查“你幸福吗”各路大神爆笑集锦。但如果问“你累吗”,大家的共鸣恐怕会更多。一项名为“2013年中国人年度感受”调查显示,被调查者显示最大的感受就是“累”,有人“身累”,有人“心累”,有人“特别累”,还有人“越来越累”,当然,也有人“累并快乐”或“累并幸福”着。

人不是机器,累了就应该休息,但大多数中国人却依然忙得像个陀螺,以致于一边喊着累,一边获得“最勤奋”奖。难怪有专家评论说,有些事情要争第一,但勤劳过头了,恐怕未必是一件好事。甚至有人质疑,中国人获评全球最勤奋,都是被逼无奈。经济学家陈志武对此有个经典的疑问:为什么中国人勤劳而不富有?是啊,当我们的勤劳比不过出身,抵不过住房、教育、医疗开支,跑不过GDP,富有自然离我们很遥远。尤其是,当物价涨得比胡子还快但工资涨得比眉毛还慢,要想过得好,只有无奈地拼

命硬干了,压力山大,身体累,心更累,也就不足为奇,其直接的后果就是身体和心理的亚健康。

BWCHINESE中文网早就指出,中国人面临种种压力已经是不争的事实,看看国人那不断扩张的腰围,那一个个焦急彷徨的眼神和来去匆匆的身影,就不难发现中国人真的很忙、很急、很累。《生命时报》联合多家网站对31468人进行的调查结果显示,九成以上的中年人觉得活得很累,工作、家庭和个人健康成为了他们压力的主要来源,其中,30—49岁的人尤为突出。

同样,身体上的异常也会导致人感到“累”。首都医科大学附属北京中医医院副院长王国玮教授指出,疲惫,觉得身上乏、没劲儿,是亚健康人群的第一大表现。美国亚特兰大市内科专家桑德拉·亚当森也指出,疲倦还有可能是贫血、糖尿病、类风湿、甲状腺疾病等健康问题引起的,如果在改变生活方式的2—3周内仍觉得自己很累,就需要及时就医。

## 心理保健:减少欲望是关键

除去各种生存压力,另一方面,浮躁的社会大环境也让人生出没完没了的欲望:住150平方米以上的房子,开30万元以上的车,买几万块的名牌包,孩子上私立学校……看到很多有钱人的生活就坐不住了,不断地攀比,不断地追求物质生活的享受,为了挣更多的钱,不断压榨自己的健康,这些都是造成累的重要原因。著名心理专家王国荣表示,想要从根本上降低压力,让自己不那么累,减少欲望是关键。

中国协和医科大学协和启迪心理咨询中心的杨霞教授说:“有的人把挣钱当成了生活的主要目标,而不是获得幸福的途径,自己就变成了挣钱机器。”中科院爱北京心理学研究院院长傅春胜也表示,“累”是一部分中国人迷失了自我价值观的表现。

傅春胜还指出,社会生活的一些不确定性会让人们内心的不安全感增强,内心不安全感会造成一定程度上的退化。例如,三十多岁的人,本应该结婚生子了,却因为没车没房而不能结婚,这种不由自主的退化会造成压力源的增强,心里自然会不舒服,人们往往会用“累”字来表达这种不舒服。

妇想必大家都不会陌生,其中的女强人兰尼特,因生活压力过重而陷入困境。在与好友谈心的过程中她才得知,原来她的朋友们也同样面临她现在所承受的压力,她们也绝望过,失落过,在没人的地方偷偷地哭过。原来,她的感觉是很正常的。她接受了自己目前的状况,在抛掉了不正确的想法后,她发现她能更加轻松地照顾孩子和家庭,也能够更加宽容,她的生活从此好多了。

中国从传统农耕社会走来,“克勤克俭、勤俭于家”的祖训早内化为性格操守,勤劳是传统美德,适当的压力能够激发人的潜能,这是心理学上著名的“拍球效应”,但需要我们警惕的是,不应在压力下牺牲了健康和快乐。累,并不可怕,它像是一种善意的信号,在提醒着你需要重新界定自己的角色,时刻注意自己的身体健康。当你累的时候,不要马上上去否认和对抗,而应该尊重并改善它。

譬如最近,创意商品在线集市Quirky公司开创了一种独特的“停电周”制度,消除员工因高强度加班而产生的倦怠;高盛决定将入行一年的分析师变成长期雇员,同时还鼓励他们不要在周末加班,因为“这是一场马拉松,而不是短跑”。

## 心理救助:

## 科学歇歇的方法

崔永元曾说过:“太累了,你就歇歇吧!”那么,科学歇歇的方法有哪些呢?

1.对自己要有一个全方位的认识,根据自己的性格特征、能力、体力和环境等具体条件去设计自己的人生目标。最好的心理健康策略就是对自己不挑剔,别给自己设立过高的目标。

2.感觉很累的心理原因是每天都在强求自己去实现某种美好的憧憬,爱与攀比,把别人的行为结果作为自己追求的目标,以至产生贪婪的心理情结,对地位的饥饿,对金钱的渴望,对虚伪自尊的坚持,对享乐的无尽欲求等,都会造成自身彻底的不愉快,总感觉到生活得很累累。其治疗的“良药”是用实事求是的态度去开发自己的潜能,不要过分地注意别人的掌声与称赞,在不断扩大自己心理空间的同时去体验生活本身的意义和愉快。

3.要面对现实,更新观念,发现自己的闪光点。心理学家马斯洛有句名言:“第一流的汤比第二流的画更富有创造性。”意思是说,在竞争如此激烈的环境中,如果你适合当一名厨师,那就不必去追求当一名画家了。

4.笑是最佳的“精神松弛剂”,10分钟大笑能使人全身放松45分钟,男子每天应笑14~17次,女子应笑13~16次。当然,这种笑应是发自内心的、自然坦荡的。因此,应多与有幽默感的人接触,多看相声、小品和富有喜剧色彩的影视节目,主动求乐。

## 现场访谈:

## 太累了,就美美地睡个大觉

菁菁,女,29岁,某妇幼保健院产科医生

很累很累啊,我都后悔当医生了,真的不骗你,我现在最羡慕的不是人家钱多,而是人家假多!像我这样三天轮一次夜班,睡眠不足,工作压力大,一年到头没时间休长假,你想象一下能不累吗?要是碰上不讲道理的病人,哎呀,就更纠结了!我才上班没几年,头发都快掉光了,我都不敢烫头发,洗一次掉一大把!我们科室的同事还开玩笑说,看你以后生了小孩怎么办?哎,我都不去想这些事了,想起来就发愁。我老公也是医生,他是骨科主治大夫,比我更累,手机24小时不能关机,一个电话就得去给病人做手术,哪有时间弄小孩啊?我们俩在家基本不吃饭,太累了,都不想动,有时候就在食堂凑合,有时候也去好一点的餐厅吃,都吃腻歪了,什么都不想吃,就想美美地睡个大觉,但白天补觉和晚上睡觉,根本不一样,老觉得累,蔫蔫的。反倒是我们科室那些返聘回来的老大夫,精神状态特别好,他们也比我们年轻人喜欢锻炼,练太极拳啊跳广场舞啊,不像我们,休半天假就是窝在家里看看电影,逛逛淘宝,没什么活力。去年刚结婚的时候还好一些,喜欢自驾游,我老公特地花了30多万买了一辆沃尔沃越野车,趁着婚假去了一趟西安,累得人浑身骨头都散架了,以后就哪里都不去了,人多,车多,空气又差,出一趟门,累上加累!要是什么时候工作没那么忙,长假多一点,再生个小baby,我就觉得很幸福了!

## 再累,也要保持好心态

谷瑞,男,42岁,某品牌家电经销商

累啊,哪一年不累?年年都累!累了你能怎么办?扛着呗!我的目标是等我赚了500万,我就挑挑子不干了,找个像奥地利普兰湖那样风景很美的地方养老去!可是,现在不行啊,再累你还得干下去,你得养着老婆孩子,供着车子房子啊。我现在浑身是毛病,颈椎病、背痛、腰椎痛、屁股痛、肩胛也痛,还经常口腔溃疡,胃也不好,老婆说我是熬夜熬的、喝酒喝的,大冬天的,搞不好应酬回来都凌晨一两点了,身体能舒服吗?可是没办法啊,做生意的人哪一个不累?赚了还好说,要是哪天亏大了,哼哼,一家老小喝西北风去啊?谁管你啊?你只能趁着干得动的年纪多积攒一点资本,生意场上的朋友们都在拼啊!我也锻炼身体,少开车,上下班骑自行车,还挺酷的,冲锋衣山地车都买了,花了好几千,可你看看这样的雾霾天,骑自行车上班不现实啊!挤公交车吗?算了吧,那更受罪!去健身房,也没意思,还不如哪天得空在家睡个懒觉,这是最大的享受。可又没时间睡懒觉啊,每天睁开眼睛都是一大堆的事情,回到家,电话还一个接一个,累吧累吧,都习惯了!还好家里的事不用我操心,老人长病,孩子上学的事都是我老婆管着,她也挺辛苦的,所以,我老婆有时候好抱怨,成天嘟囔着让我把烟戒了,把酒戒了,把饭局推了,她不知道干我们这一行的,身体累只是一方面,心其实更累,好在我这个人心态还行,不急不躁,有钱就赚,有酒就喝,就这么靠吧!

## 为了孩子,累也高兴

苏华,女,68岁,某国企退休老人

老人嘛,退休了,不就是帮着照看孙子,做做饭,累就累一点呗,累了高兴!我外孙女都在美国上大学了,前几天还在电脑上说她姥姥姥爷了,姥姥姥爷家最热闹!可不是,我两个闺女一个儿子都成家了,逢年过节,一家老老小小围着一个大圆桌子,吃着饺子,拉着呱,就是热闹!高兴!等孩子们各回各家,屋子里空落落的,那滋味才不好受。我们这样年纪的人,什么苦什么累没受过?都过去了,不提了!我现在最大的烦心事就是老伴身体不大好,咳嗽,胸闷,冬天天气不好,一整夜咳得睡不着,喘气像拉风箱一样,唉,都是年轻的时候落下的老病根,我烦的时候就抽根烟,你别笑我一个老太太还抽烟,我是真发愁,还不能跟儿女们说,怕他们担心。他们现在正是最忙最累的时候,难得有时间回来一趟,说说高兴的事,孩子们高兴,我们也高兴。我的身体也不大好,以前做一桌饭菜轻轻松松的,现在是越来越力不从心了,包一大家人的饺子,胳膊酸痛好几天,腰也快直不起来了,但孩子们都喜欢吃我包的水饺,只要孩子们回来了,我的劲头就鼓起来了,人也显得年轻了,干活也利索了,心情也好多了!我老伴有一次咳嗽得特别厉害,脸都憋紫了,眼看一口气都上不来了,把我吓坏了,刚好儿子女婿他们都在,抱起老头子抖了两抖,又把老伴给顺过气来了,一家人又是抹眼泪又是哈哈大笑,也挺逗的。快过年了,孩子们都特别忙,我和老伴包了饺子就给他们送去,就想提醒他们,再累,也要照顾好身体!工作上烦心的事再多,回到家也要有个好心情!