

### 公共衛生 + 現代中國

#### 苦不堪言

2月18日，摩根大通一名僱員從香港中環遮打大廈30層跳下，結束了他的人生道路。他的輕生原因還有待調查，卻再度將金融職業工作壓力大的性質拋向了輿論中心。5月4日，《都市快報》副總編徐行自殺離世，年僅35歲。據悉，徐行自殺前工作壓力巨大，患憂鬱症，長期失眠。那麼工作壓力如何產生？它對個人、家庭和社會有何不良的影響？作者將於下文一一分析。

■胡潔人 同濟大學法學院副教授

#### 作者簡介：

胡潔人博士 現任同濟大學法學院暨知識產權學院副教授。2009年獲得香港中文大學社會學系哲學博士。中國人民大學糾紛解決研究中心成員、中國和諧社區發展中心項目負責人、香港作家協會會員。發表中英文論文數篇。

# 工作壓力大 傷身又傷心

中華電力公司華員職工會  
工作壓力累死人  
中電公司有責

■中電華員職工會多年前促請中電正視員工所承受的沉重工作壓力。資料圖片

## 有工作的地方就有壓力

在工作中，不少員工因對工作任務的把握、人際關係的處理及對報酬的不滿等原因，而易產生緊張、力不從心的主觀感受，從而產生了相應的工作壓力。工作壓力主要來源於以下4個方面：

- 1. 薪酬職位 易生不滿：**人們從事不同工作除了要實現自己的理想和自身價值，最根本的是謀求主要的收入來源。同時，當職場人士認為自身能力不比身邊其他同事差，卻沒有得到應有的晉升機會的時候，這種不滿的認知感會極度加強，導致一種心理的抑鬱和不適，進而產生壓力和緊張。
- 2. 工作任務 難以承受：**當前不少職業需要經常值班加班，如果遇到高要求的上司，面對高強度的工作，就會讓不少人覺得疲憊和難以承受。有些人為了博取上司欣賞和謀求高位「頂硬上」，導致自己的健康狀況越來越差，同樣無法應對高強度的工作，從而產生心理上的落差。
- 3. 同事關係 影響心情：**出來工作必然會面對複雜的人際關係，當面對下屬對上級授權的誤解、同事之間互不信任背後要陰謀、接受領會上產生偏誤而引起工作氛圍不和睦等等的情況，不少人身在其中，只覺得心理疲勞。
- 4. 領導上司 難以溝通：**由於面對不同的上級都需要用不同的方式去應對，如果沒有互相的理解和尊重，很難工作得愉快。不少職員面對老闆的指責和批評會選擇忍耐，難以忍受就跳槽離開，甚至於有人採取極端行為報復或者自殘等。

#### 基礎級

## 七成港「打工仔」壓力瀕爆煲

工聯會在去年4月至8月訪問867名在職人士，了解他們的工作壓力，結果顯示，逾七成受訪者感受到很大的工作壓力，原因包括工時長、擔心因出錯而影響日後的職業保障，以及被要求做本分以外的事等。

#### 客人無理 唯有「死忍」

工聯會職業安全健康委員會副主任葉偉明表示，保險業、地產業等要迫生意額的「打工仔」工作壓力特別大，因為他們奉行「顧客永遠是對」的原則，就算遇到客人的無理要求都唯有「死忍」。臨床心理輔導學家李粵閩表示，工作壓力是一個無形的殺手，「打工仔」一般都沒法察覺到工作壓力已超出自己的承受能力，且「打工仔」遇到工作壓力在職場上往往是無法宣洩的，所以當家人也都無法理解或包容時，壓力隨時「爆煲」，一時想歪了就會釀成慘劇。

■香港文匯報記者 李慧

#### 進階級

■居住在翠屏南邨的見習工程師因工作壓力跳樓畢命，警員以帳篷將屍體遮蓋。資料圖片

## 護士職業倦怠率 高於傳統藍白領

#### 小知識

今年3月，南京一位護士疑被病人家屬毆打致殘而導致嚴重抑鬱和對工作的消極態度，令公眾對一線護士的工作生存狀態非常擔憂。復旦大學聯合上海市醫務工會發布了醫務工作者工作壓力和職業倦怠調查報告。報告透露，上海三級醫院護士每年流失率高達10%，在女性醫生和護士中出現職業倦怠的人達到77%。調查發現，工作要高、社會支援不足是女性醫護人員流失的主要原因。而課題組將醫護人員的這種工作壓力與其他行業人群做了比較，發現醫療行業中的工作壓力問題是相當普遍的，顯著高於傳統的製造業和寫字樓的白領人群。

■資料來源：《勞動報》

#### 概念鏈接

#### 工作壓力(Work Stress)

指人在工作中感到的壓力，屬於壓力的一種，包括生理的和心理的兩個方面。工作壓力是工作本身、人際關係、環境因素等諸多因素對工作者造成的一種緊張感。雖然適當的壓力可以使人充實和上進、激發人的潛能，產生積極的效應；但是過度的壓力可以使一個人超載並破壞一個人的身體與思想系統，出現焦慮煩躁、抑鬱不安等心理障礙，嚴重者可導致精神問題甚至「過勞死」或者自殺。

## 摘星級 職場達人必備減壓3招

有時候，工作壓力是難以改變的，因此更為重要的是調整心態和提升個人能力，用積極的態度去面對自己選擇的職業，如此才能很好地管理壓力，並且緩解壓力產生的後續影響。而化解工作壓力主要有三大方法：

#### 方法一：客觀正確評價

人人都有攀比和嫉妒的心，只是強弱程度不同，而每個都不可能只有優點沒有缺點，因此要客觀評價，反思自己，特別是在自己的缺點，而對他人要學會正確評價、理解和欣賞。用客觀的眼光站在對方的立場來思考問題，從而減少內心的不適感。

#### 方法二：學會身心放鬆

當遇到自身不愉快的事情或者感受到工作的壓力時，不要藏在內心，應當學會向別人傾訴，如果擔心資訊外洩，也可以找專業的心理諮詢師或外部人士提供建議來緩解壓力。而且朋友親人的建議往往可以對自己找到更合適的處理方法起到很大作用。另一種方法是通過運動來放鬆自己的身體，加強睡眠質素來彌補大腦的疲憊，在身心放鬆的情景下更有助於排除壓力，製造輕鬆的內部環境，有利於做出更好的決策和提升工作效率。

#### 方法三：改變自身弱點

在職人士需要根據現實不斷調整自己的目標，讓自己對工作處於可以掌控的狀態，不要把目標定得高不可攀，凡事量力而行。這要求有一個符合實際的期望值和心態，建立客觀的發展目標：必須是適合自己的(S-specific)、可衡量的(M-measurable)、可實現的(A-achievable)、實際的(R-realistic)、基於時間的(T-time-based) SMART目標體系。

**展望** 在當今大數據時代，每天面對大量的網絡情報，工作的要求和強度也與過往傳統社會不可比擬。在後現代社會，資訊的多樣化使人們在日常生活中自我關注的時間越來越少，對他人的關注越來越多，因此也決定了在職業中的壓力會越來越大，這也提醒所有在職人士和即將進入職場的人士要做好準備，增強自身的心理生理防禦能力，令自己成為職場達人。



#### 想一想

1. 根據上文，指出何謂工作壓力？
2. 參考上文並就你所知，你認為工作壓力主要源於哪些方面？解釋你的答案。
3. 你認為工作壓力過重將產生哪些不良影響？分3方面簡要說明。
4. 當你面對工作壓力時，你將如何應對？
5. 你認為學校、政府和社會應該從哪些方面入手來幫助人們積極應對工作壓力？

■香港文匯報記者 李慧

#### 延伸閱讀

1. 《四成婦女精神差 涉工作壓力居首》，香港文匯報，2014年5月10日，<http://paper.wenweipo.com/2014/05/10/HK1405100022.htm>
2. 《管理有方：香港人工作無壓力？》，香港文匯報，2012年2月27日，<http://paper.wenweipo.com/2012/02/27/QB1202270004.htm>
3. 《工作壓力過大？這些減壓法你要知道》，新華網，[http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/fashion/2014-03/28/c\\_126326818.htm](http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/fashion/2014-03/28/c_126326818.htm)

■香港文匯報記者 李慧

#### 概念圖



■製圖：香港文匯報記者 李慧