

数据显示,2020年,职场人平均压力值达到近两年峰值

职场压力怎么缓解?

本报讯(记者 张辉)“初入职场,总是出错,迷茫焦虑,该怎么尽快适应新环境?”“人到中年,压力剧增,上升无望,怎么办?”日前,脉脉数据研究院、凤凰网科技和微博职场联合发布的《职场人压力报告 2020》中显示,2020年,职场人的平均压力值为6.9(10分指压力爆表,1分指毫无压力),达到近两年的压力峰值。其中,25岁至30岁年龄段的人压力最大。

面对职场心理压力,如何缓解焦虑情绪?心理专家建议,划定界线,有意识地将生活和工作分开;经常与身边人互动,给压力找到宣泄的出口;树立清晰的目标,不断提升自身核心竞争力。

数据分析

2020年,职场人平均压力值为6.9

2020年即将过去三分之二,许多人为完成年初定下的目标努力着,承受着或大或小的心理压力。“今年做哪一行都不容易。”年初新冠疫情发生以来,我们经常听到身边人这样说。从各个角度来说,2020年,职场人在面对生活和工作时,压力都不小。《职场人压力报告 2020》显示,25岁到30岁的职场人是压力敏感群体,76%的受访者会因为“事业无成”感到压力。报告中提到,2020年,职场人的平均压力值为6.9,达到了近两年的压力峰值。这一数值在2018年为6.6,在2019年仅为5.7。

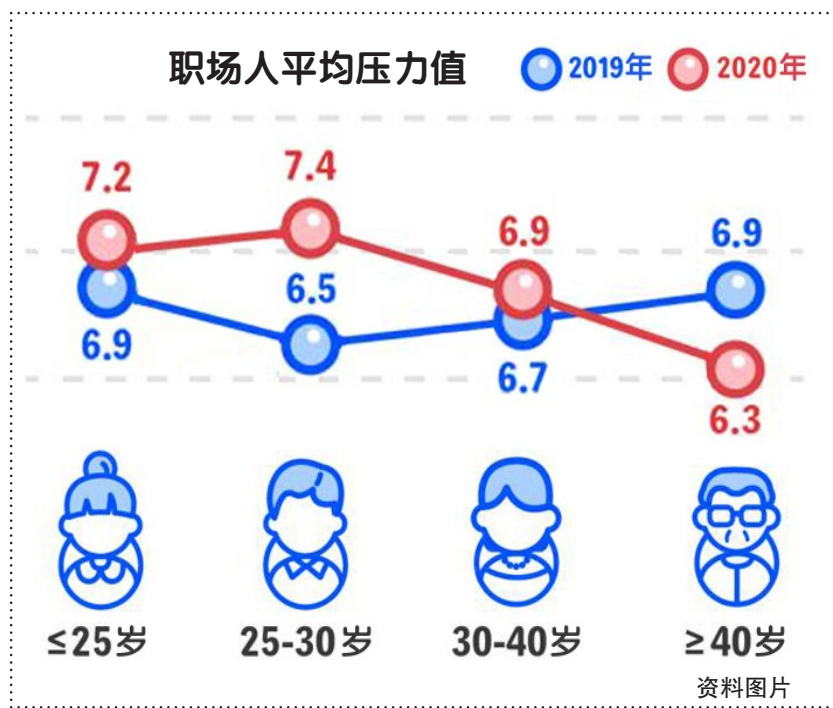
职场人的压力值在变,压力敏感群体也发生了改变。2019年的调查数据显示,30岁之后的职场人压力最大。出乎许多人意料的是,今年的调查数据显示,30岁以下职场人的压力值普遍高于30岁以上的职场人。25岁到30岁的职场人压力最大,为7.4,25岁以下的职场新人压力值为7.2。

现实问题

每个年龄段都会面对一定压力

最近两个月,不少应届毕业生告别校园,正式跨入职场,杨阳就是其中一员。在郑州某高校毕业后,杨阳回到家乡许昌进入一家私企工作。虽然工作不到两个月,她却总是产生辞职的念头。

“我现在知道什么叫眼高手低了。”杨阳说,很多看上去简单的事情,她做起来却很吃力,甚至频频出错。虽然同事和领导都没有责怪她,但她



仍感觉压力很大。“大学学到的东西在实际工作中好像派不上用场。”杨阳说,“我对自己的专业水平和能力产生了怀疑,越来越没自信。”

就这样,杨阳初入职场时的热情渐渐被消耗掉了。“现在,我每天睁开眼睛就在辞职与继续工作之间徘徊,感觉自己快抑郁了。”

虽然比杨阳多了十几年的工作经验,但39岁的胡海也倍感焦虑。2004年,从某专科学校毕业后,胡海进入一家医药公司工作。目前,他已跻身公司高层。

“这两年,许多年轻人进入公司。无论是体力还是精力,步入中年的我都无法与他们相比。”胡海说,“现在,知识更新速度很快,器材迭代速度也很快,这就要求我们不断学习。然而,步入中年后,家庭琐事缠身,上有老下有小,我很难集中精力做业务。”

“或许在外人看来,我身穿西装出入写字楼,生活光鲜,其实我的压力很大。”胡海说,“我现在每天晚上都睡不好,有时候真担心身体出问题。”

专家说法

经常与人互动,提高核心竞争力

职场人面对压力也在用自己的方法解压。《职场人压力报告 2020》显示,46%的受访者会通过在公司“努力学

习,提高竞争力”缓解压力,有35%的受访者选择听音乐释放压力。此外,还有11%的受访者通过与老板沟通进行解压,通过加班解压的也占到了9%。

“现代社会,工作、生活节奏加快,创造性工作比重逐渐加大,加剧了职场人的焦虑情绪。此外,今年年初疫情的发生也使职场的竞争压力变大。”许昌学院心理实验室主任崔广立说,网络的快速发展使得工作和生活的边界变得模糊起来,所以面对压力,职场人首先要做的就是尽量将生活和工作分开。

崔广立建议,根据工作的具体情况,职场人可以尝试下班后将手机调为静音或在某一段固定的时间里做相同的事情,如读书、追剧等,来暗示自己已经下班,增强对生活的掌控感,避免产生职业倦怠。

在网络对生活影响越来越大的今天,职场人可以通过和亲朋好友聚会、举办小规模同事聚会等,经常与人沟通,从而释放压力。需要注意的是,在此过程中,相互之间不要攀比。

“最后,也是最重要的一点,要为自己的工作或生活树立目标,并为实现目标或梦想制订清晰的计划。在此过程中,不断提升自己的核心竞争力,增强内心的稳定感,从而减少焦虑情绪。”崔广立说。

哪些情形属于事实劳动关系?

事实劳动关系的确认须存在雇佣劳动的事实。在实践中,一些用人单位不与劳动者订立劳动合同,工作的内容、报酬、时间等都是口头与劳动者约定的。在这样的情形下,劳动者实际上已经与用人单位形成了事实劳动关系。那么,事实劳动关系如何来认定呢?

哪些情形属于事实劳动关系?

用人单位招用劳动者未订立书面劳动合同,但同时具备下列情形的,劳动关系成立。

- 1.用人单位和劳动者符合法律、法规规定的主体资格。
- 2.用人单位依法制定的各项劳动

规章制度适用于劳动者,劳动者受用人单位的劳动管理,从事用人单位安排的有报酬的劳动。

- 3.劳动者提供的劳动是用人单位业务的组成部分。

未签合同,如何认定劳动关系?

用人单位未与劳动者签订劳动合同,认定双方存在劳动关系时可参照下列凭证:

- 1.工资支付凭证或记录(职工工资发放花名册)、缴纳各项社会保险费的记录。
- 2.用人单位向劳动者发放的“工作证”“服务证”等能够证明身份的证件。

- 3.劳动者填写的用人单位招工招聘登记表、报名表等招用记录。

- 4.考勤记录。

- 5.其他劳动者的证言等。

其中,1、3、4项的有关凭证由用人单位负举证责任。

所以,当用人单位否认与劳动者存在劳动关系,又无书面的劳动合同可以证明的情况下,可以通过上面的方式来认定存在事实上的劳动关系。但是,实践中这些材料的收集还存在很多问题,并非那么容易,建议劳动者在发生争议的时候慎重处理,必要的时候咨询专业人士,以维护正当的权益。

(晨综)

郑州腾飞建设工程集团有限公司
许昌分公司

施工员50名,男,18-35岁,大专及以上学历,月薪3000-5000元。

销售代表16名,18-28岁,大专及以上学历,月薪3000-4000元。

资料员15名,22-35岁,本科及以上学历,月薪2700-5000元。

保安35名,18-40岁,月薪2800-4000元。

联系方式:17639062613(周经理)

业诺车轮有限公司

普工30名,20-50岁,月薪3500-7000元。

液压工20名,20-50岁,月薪3500-7000元。

机修工5名,20-50岁,月薪3500-5000元。

电工5名,20-50岁,有电工证,月薪3500-5000元。

起重司机10名,20-50岁,有操作证,月薪3500-5000元。

焊工5名,20-50岁,有焊工证,月薪3500-5000元。

联系方式:0374-3199998、18436062606(杜经理)

许昌奥仕达自动化设备有限公司

装配工5名,女,20-40岁,高中学历,月薪4000-5000元。

电焊工/铆焊工2名,男,20-40岁,高中学历,月薪4000-5000元。

司机5名,女,18-40岁,月薪4000-5000元。

钣金工5名,20-40岁,大专及以上学历,月薪4000-5000元。

数控设备操作工5名,18-50岁,高中学历,月薪4000-5000元。

联系方式:15803742131(崔经理)

许昌京益求精科技有限公司

制造工程师15名,男,18-29岁,大专及以上学历,月薪4000-5000元。

工业设计师3名,22-35岁,本科及以上学历,月薪7000-10000元。

平面设计2名,22-35岁,本科及以上学历,月薪5000-7000元。

打包人员3名,男,20-40岁,高中学历,月薪2000-3000元。

联系方式:15515686639(王经理)

许昌瑞贝卡大酒店有限公司

餐厅服务员10名,女,18-35岁,月薪2000-3000元。

传菜生15名,18-30岁,月薪2000-3000元。

联系方式:0374-2991819(赵经理)

河南欧文包装制品有限公司

库房装卸工5名,男,18-50岁,月薪3200-4000元。

普工20名,18-45岁,月薪4000-5000元。

联系方式:0374-5706566、13298251599(张经理)

许昌许继昌龙电能科技股份有限公司

生产工人10名,20-35岁,月薪2000-4000元。

电气技术工程师1名,25-40岁,本科及以上学历,月薪3000-5000元。

联系方式:0374-3212428(徐经理)

许昌裕同印刷包装有限公司

设备技师10名,18-37岁,中专及以上学历,月薪6000-8000元。

设备工程师10名,18-37岁,大专及以上学历,月薪8000-10000元。

联系方式:18937433905(尚经理)

(晨综)