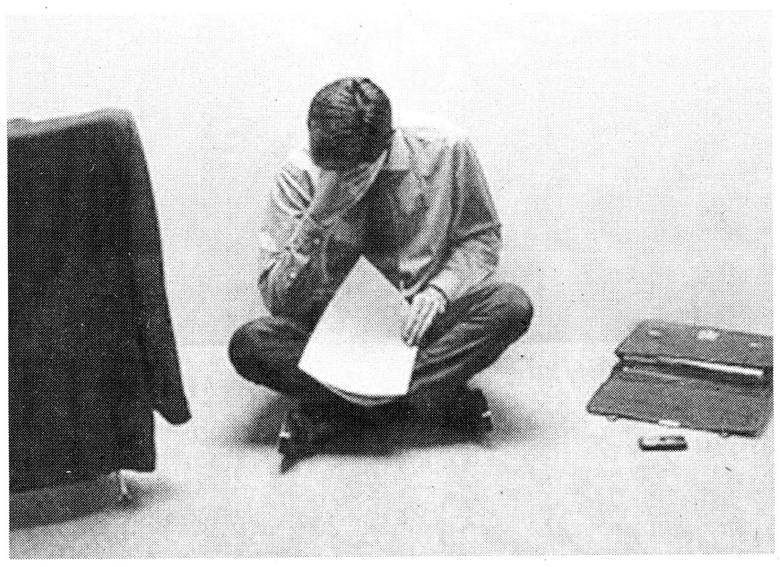


你压力大吗?

——社会群体性"高压锅"现象调查

职场过劳,学业负累,家庭重担,情绪郁闷……过去的一年,这些是否是你工作学习和生活的真实感受?"压力山大"是否成了你挂在嘴边的无奈调侃?

当"你幸福吗"成了2012年最热门的追问时,背后折射出的是社会群体性的焦虑和压力。我们的压力从何而来?我们又该从哪儿寻找"减压阀"?

"压力山大"面面观

"没压力的人是幸福的,有压力的人各有各的压力。"这是在网上流行的一句调侃。虽然并非人人身处"高压锅",但当记者带着"你压力大吗?"的提问随机采访了职场白领、公务员、淘宝店主、农民工和小学生等群体时,答案绝大多数都是肯定的。

——"加班压力大,不加班压力更大。"38岁的史正阳是上海一家传播公司的客户总监,作为"白领"中的"金领",他的工作节奏是一般人很难想像的:通常一天接洽六七个客户,在十个会议中赶场,遇到赶项目时,经常加班到下半夜。

"公司审视你,团队仰望你,我停不下来。"史正阳坦言,职场的竞争和往上走的追求让他神经始终保持高度紧张,而没完没了的加班也让身体超负荷运转。

——"三十而立,我不能让别人落得太远!"在某省会城市开发区工作的"70后"公务员小陆对记者说。"同学聚会大家谈的位子、房子、票子,一衡量差距就出来了。"

小陆说,他现在是"五加二、白加黑"工作模式,星期六保证不休息,星期天休息不保证。"孩子快两岁时就送到幼儿园去了,是那种周一送去周末接回来的寄宿制。孩子有次对我说,'爸爸,你能每天接我吗?'我听了心像针扎似的!"

——"我几乎没睡过踏实觉,每天都在做梦,每个梦都和店有关。"28岁的网店店主张宁开着一家销售母婴用品的网店,每天睡觉都守着电脑,音量调到最低,一有买家招呼马上起身应答。

张宁说,开网店前她在一家公司做销售,本想辞职回家照顾孩子,可现在事与愿违。"网店就像我的另一个孩子,总想着把它拉扯更好。前阵子接买家的电话太多,说到腮帮子疼,下颌骨头发炎。"

——"挣更多钱,弟弟才有上大学的费用,我才能过上城里人的生活。"20岁的安徽女孩小叶是上海一家代工"苹果"手机生产线的作业员,白手套在流水线上来回翻飞,一小时里至少要为140部手机装上细小的薄片,每天工作十个半小时,超过8小时外的两个半小时计作加班,工资是平时的1.5倍。"我今年已经给弟弟寄去1.5万元了,还想再挣些钱以后在城里开个店。"

——"一周五天上课,一天特长培训,剩下一天复习所学内容。"10岁的小潇今年四年级,"家长老拿我跟院子里的小朋友比,希望我什么都能超过别人,我觉得很累。"

重压下的"负能量"

从懵懂的小学生到职场"金领",适度的压力能够催人奋进,持续重压却会给个人、家庭、企业和整个社会都带来了"负能量"。

一项"2012年关爱职场白领、关注白领健康调查"显示,2/3的受访者认为自己的身体状况处于亚健康状态,危害身体健康的主要因素中,工作压力居首。

中国医师协会、中国医院协会和北京市健康保障协会等的调查显示,过大的压力导致"未老先衰""过劳肥""过劳死"等情况,许多"职业病"成为"常见病"。不少职场人戏称"薪水没涨,腰围涨了;职位没高,血压高了;业绩不突出,腰椎间盘突出"。

北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇介绍说,2011年中国有近百万新增急性冠脉综合征患者,心梗等传统"中老年疾病"在年轻人中的发病率上升。患者大多长期处于紧张的工作和竞争的压力下,吸烟酗酒,生活、饮食不规律,身体时常处于疲劳状态。

身累的同时还有心累。中国健康教育中心主任毛群安说,"2011中国企业员工健康行"的调查结果显示,78.9%的企业员工有过"烦躁"情绪,59.4%的人感受过"焦虑",38.6%的人觉得"抑郁",也有6.2%的人出现过情绪失控的状态。产生这些压力的来源多与工作有关,"工作负荷太大"、担心"事业发展"是主要原因。

中国人民大学社会与人口学院教授李迎生说,当人们普遍处于亚健康状态时,这就意味着社会不健康了。我国目前社会结构快速转型,导致生态环境、生活环境、工作环境、社会关系等都出现了某种程度的"失调",并对个体产生了不同程度的影响,通过压力、焦虑、挫折等表达出来的各种负面情绪加剧。

"压力过大,社会失调,究其根源还在于以人为本理念没有得到很好落实,人的发展和权利没得到重视。"李迎生说,"如果全社会都片面追求高增长,长期下去是不可持续的,社会可能陷入长期的停滞不前状态。"

"减压阀"在哪里?

"对于中国社会人群普遍存在的'压力山大'现象,既不能轻视,也不可过度解读。"李迎生认为,在现代化进程中,缓解国人压力和缓释社会焦虑情绪只能用现代化的生活方式去解决。

减压首先要从个体做起。一项调查显示,在遇到心理问题时,近46.9%的人都会自己消化或干脆不当回事,真正会求助心理医生的只有3.7%。不少专家认为,每个人都要学会正确排解和释放压力,一旦遇到心理压力过大或情绪困扰,应该积极寻求就医渠道解决。毛群安说,现代都市人有着各种减压方式,比如运动、娱乐或者到一些减压发泄场所释放负面情绪,但如果长期精神紧张,心情太压抑,应该寻求心理医生的帮助。只有依靠科学疗法,才能真正减压。

减压还需要扭转目前企事业单位忽视员工心理健康的通病,多给员工正能量。北京市健康保障协会会长韩小红博士认为,企业员工工作效率、工作热情的提高所创造的价值远远高于有形资产。当前,中国企业家对自身和员工健康的忽视,已成为经济实体"木桶"的短板。面对日益全球化的跨国激烈竞争,中国企业不能输在最大的资本——"人"的管理上,健康福利机制的建立急需和国际接轨。在做好日常健康促进和管理的同时,加强"心理体检"和对高危群体的健康干预,营造有利于人和谐可持续发展的氛围。

此外,政府相关部门行动起来拧动公共服务的"减压阀"也势在必行。日前北京市心理卫生志愿服务总队在北京回龙观医院成立,这是北京市政府购买社会组织服务项目,开展心理卫生志愿管理与能力建设的新尝试。

"心理卫生志愿服务已经成为大多数发达国家提供心理卫生保健的重要组织部分。"北京回龙观医院院长杨甫德指出,在社会快速转型期,人们经受着较大的心理冲击和压力。通过政府购买心理卫生志愿服务,既可以需求补传统公共卫生服务的短板,也容易被社会大众接受。

不少职场人士和相关专家还谈到,缓解群体性压力还离不开政府完善相关保障福利制度,整个社会淡化功利评价标准,鼓励宽容人的多元发展,只有这样,才能从根本上缓解"中国式焦虑"。

新华社"新华视点"记者
杨金志 周婷玉 杨玉华

逃离——

武汉7个家庭选择"桃花源"式教育引争议

远离城市的喧嚣繁华,逃离升学和考试的压力。近日,武汉7对父母放弃城市的优质教育,在乡下找了一所废弃的小学,自己教孩子诵经读典、练习书法。

7对家长坦言,此举实属无奈,只因对现行的教育体制失去信心,不得已只好去摸索一条能够保护孩子们天性的教育之路。

孩子们的"桃花源"?

这处"世外桃源"在武汉市黄陂木兰山脚下的一所闲置小学。两层的教学楼一楼被改建成各家的宿舍,每家一个带卫生间的单间,房里摆有高低床和书桌;二楼则是孩子们的学习场所。其中,幼儿活动室里,装有一大片木板搭成的榻榻米,榻榻米上,有两块棉纱搭成的帷帐。

据介绍,这些都是家长们自己锯木刨光打磨后铺的,而帷帐则是妈妈们用植物染料手工染的色。活动室里摆放的玩具中,看不到塑料玩具,更没有小汽车、变形金刚或芭比娃娃,全是家长们的手工作品,比如用木头、竹子制的积木和用布缝的手工娃娃。

家长给孩子们安排的生活很规律。早晨7点半起床,吃过家长们轮流做的早饭后,孩子们齐坐在蒲团上,由家长引领着诵读四书五经等经典。据称这是孩子们每天最重要的一堂课。读完经书,年龄大的孩子会有数学、书法、英语等课程,全由家长授课。3岁以下孩子的主要任务则是玩。

除了每天两个多小时的课堂学习外,孩子们大部分时间都在户外。所有孩子的衣服上都灰扑扑的,脸蛋大多都被寒风吹得皴裂。8岁女孩朱佳曾上过三年私塾。她认为,在村里学的内容和学校没啥区别,但自由时间更多,可以无拘无束地玩耍。

家长说,孩子们没有考试,但也有任务,就是跟家长一起刷墙布置教室、填埋垃圾、种菜浇水等,大点的孩子要自己手洗简单的衣物。"很多人以为教育就是上学考试。而我们认为,让孩子跟父母在一起劳动、读书,就是最好的教育。孩子们可以在自然中学习,从模仿父母中学习。"

"我们追求的教育不是一味地传授知识,而是要培养主动学习和思考的能力,让孩子在做中学、玩中学"。家长杨女士举例说,教数学时,沙包、红豆、小米等与生活相关的物品是最常用的教学道具,如采取丢沙包的教育方式,让大点的孩子每人丢100个沙包,既锻炼身体又培养计数能力。

"远离城市污染和喧嚣,保护孩子的天性,尽可能地给他们自由,给他们一片没有污染的人文和自然环境,陪伴他们一起学习和成长,这就是我们想给孩子们提供的生活。"一位妈妈这样解读她心中的"世外桃源"。

真能逃离应试教育高压?

为什么要放弃现行的学校教育,选择自己教孩子?家长们称,自己的出发点是不希望子女重复灌输式教育模式。

从武汉某名牌高校毕业的家长周泉说,她从两岁多进入幼儿园,前二十年人生不是上课就是考试,带孩子到村里自己教育,就是不想让两个孩子重复自己,从幼儿园开始就接受知识填鸭,让分数成为唯一目标。

一位母亲告诉记者,不送孩子上学,原因在于对现行教育体制失去信心。当她女儿三岁送入幼儿园时,老师为使女儿不哭,恐吓说"再哭,就把你丢进垃圾桶"。听到女儿回家复述后,她从此再未送女儿进过校园,"这种教育方式怎么来尊重孩子个性发展?"

"石头和草木,是比变形金刚更有价值的'玩具'。"家长海女士认为,与城里上学孩子相比,按国外风靡的"华德福教育"理念,关注孩子内在需求,这样教出的孩子能够完全接触大自然,拥有独立思考和主动学习能力,避免在物质欲望中迷失自我。

10个孩子能在这里呆到何时?如何上初中、高中?能不能考不上大学?成人后如何找工作、靠什么生活?针对记者的种种担心,家长们说,他们也在计划每年将孩子送到附近的村小学上2、3个月的学,弥补自办教学的不足,但更多的是顺其自然。

在他们看来,孩子没有学历不等于没有能力,现在社会上还有许多大学生、研究生也找不到工作。他们相信孩子们在这种模式的教育下,将来会知道自己想要什么,并找到合适的位置。

家长们还称,他们每年会组织孩子到全国各地游学,参加各种社会活动,"这些孩子比别的孩子拥有更多接触社会的机会,交流融入不是问题","至于高考,还没想过。如果可能,将来也许会去留学。"

据了解,7个家庭的家长多数都受过高等教育,在此陪伴孩子的多为母亲,父亲则在城市赚钱养家。这些家庭有的是私营业主,有的是教师出身,也有个别家长是"海归"。

记者还了解到,这些家长们主张的"在家上学"思想,在全国已有不少志同道合者,他们在网上成立了"在家上学联盟",已有南京、上海、北京、广东、成都等20多个分站点,群体内交流频繁。

公共教育欠缺了什么?

黄陂区教育局有关人士认为,按照孩子的成长规律,教育应该有明确的目标,必须是呈阶段性和连贯性的系统工程,把不同年龄段的孩子"拢"在一起,很难体现阶梯式的教育区别。

教育界人士说,尽管当前我国的应试教育屡遭社会各界的批评和指责,但不可否认,其教育体制是经过长时间的实验形成,而且担任教学任务的老师,都是具有深厚的基本知识储备。家长直接教孩子,孩子能否接受消化?家长的教学能力是否胜任?

对于自办教学这条路能走多远,这些家长均称自己没有想过,"走一步看一步。"在交谈中,一些家长也坦言,在两个多月的教学中,他们已经感受到自己知识的匮乏,在教孩子学习的同时,他们也通过网络、看书等不同方式弥补自己的不足。

湖北省社会科学院社会学研究所所长冯桂林则认为,这7对父母的选择,是用实际行动对现行学校教育模式的无声反抗。尽管社会对家长们"宁让孩子做自己的试验品,也不做学校的牺牲品"的做法褒贬不一,但其行为和家教实践所展现的教育理念却值得学校教育深思。越来越多的"在家上学"等有异于常规学校教育的方式出现,代表了当前不少家长对现行教育体制的不满,这也从侧面反映出我国基础教育体系也应做出相应调整,构建更多元化、更符合孩子发展的教育模式。

他说,现行的"应试教育"模式,弊端就是忽略了健全人格的培育,造成了对孩子童心和人格的压抑。不过,冯桂林也认为,这种尝试具有风险性,孩子年纪小,可以暂时听从父母的安排,但他们不可能永远当"隐士","桃花源"里出来的孩子能不能与社会生活成功"对接",还需要时间检验。

华中师范大学教育学院院长涂艳国教授认为,随着社会公众受教育权利的发展,以应试为主、课程统一的传统教育体系,目前已难以满足家长对教育的多样化需求。这也要求我国教育体制改革,亟待在保障所有孩子都能完成义务教育基础上,研究建立相应的申请与质量保障程序,增加多样化的公共教育服务内容。(注:文中家长和孩子均为化名)

新华社"新华视点"记者廖君 李劲峰

职工之声

近日,武汉7对父母放弃城市的优质教育,在乡下找了一所废弃的小学,自己教孩子诵经读典、练习书法。7对家长坦言,此举实属无奈,只因对现行的教育失去信心。

这7对父母不是"在家上学"的发明者。此前,在全国各地已零散出现过许多这样的家长,他们咬牙喊出"宁让孩子做自己的试验品,也不做学校的牺牲品"的口号,坚定要将孩子按照自己的理想去培养。媒体对这些先行者有过报道,但总体情况来看,试验意味十分明显,最终坚持到底并有良好效果的,还不多见。

"桃花源式教育"暗寓的焦虑

同陶渊明的"桃花源"一样,"桃花源"式教育,也注定只是一杯看上去很美、却并不能解当下中国家长们教育之渴的水。它存在着与《义务教育法》相抵的司法风险、与当下学籍制度缺少接轨接口的前途风险和孩子与社会对接的环境风险。单凭父母自认为"有益"的方式,盲目替未成年孩子做主,或许对孩子的成长不会有好处。

但是,我们应该从这群宁愿放下手中的工作而选择自办教育的家长们的行为中,看到人们对教育的焦虑和不安。

这种不安,不应用一句含混的"对现行的教育失去信心"来概括。应该具体问题具体分析,他们究竟是担心激烈竞争的应试教育的惨烈呢?还是担心填鸭式的教育让孩子对世界的认识陷于机械?还是忧虑功利教育让孩子失去了天性?还是焦虑繁重而无创造性的校园学习,让孩子们失去对生活的质感?抑或是某些素质低的教育从业者让孩子失去了人格?应该说,这些情况,或多或少存在于当下的学校教育中。但一句"失去信心",笼统将所有现行教育工作者一棍子扫落下水,显然也是不公平的。

诚然,当下的教育体制,确实存在着许多令人无法容忍的东西,但也应该看到,无论业内还是业外,体制内和民间,教育工作者和家长,多年来都共同在做着努力。有关教育资源的公平配置、教材的改革以及师资力量的提升,都在向前推进。虽然这种推进速度,与人们的期待还有不小的距离。

因此,需要更多的人来投入研究和探讨,无论教育方式还是教材的编写以及其他一切形式的探索,都应有其存在的空间。这其中也包括"桃花源"式的教育试验,它至少让教育主管者知道,家长们对教育究竟有什么期待和焦虑。

(曾颖)

报告称微博反腐进入"剥洋葱"式深度挖掘时代

2012年12月25日,上海交通大学新媒体与社会研究中心、舆情网在沪联合发布《2012年微博年度报告》。报告指出,2012年"微博反腐"迅速发展,进入成熟阶段,并已进入"剥洋葱"式的深度挖掘时代。

在2012年广受关注的15起真实的网络反腐案件中,通过微博举报的共有6起,占40%。其余9起案件中,微博虽然没有直接充当举报平台,但是其产生的巨大转发量,对案情的推动也产生了不可忽视的作用。

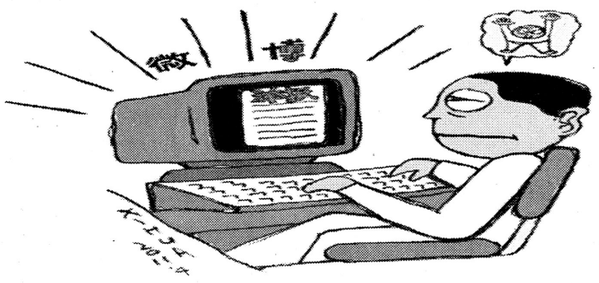
报告指出,微博成为有效的反腐工具,很大程度上得益于其快速、直接、简单、有效的特性,举报信息一旦进入微博领域,就犹如滚雪球一般,带来极其强烈的影响效应和震撼力,成为广为人知的新闻事件。

由微博曝光的案件立案调查和司法处理时间缩短,上海交通大学新媒体与社会研究中心搜集到的24起影响较大的2012年网络反腐案例中,非谣言误传的为15个,占总数的62.5%。而15个真实案例中,政府已公布处理结果的案例为13个,占真实案例的86.67%。13个已处理案例的举报时间与政府公布结果时间之差,从被举报到政府公布处理结果止,平均时间为28.08天。时间差在1个月以下的占76.9%。

网络具有虚拟性,因此,网民可以在微博上匿名举报,这就避免了被检举者打击报复。据最高人民检察院统计,全国每年发生的证人、举报人致残、致死案件,从上世纪90年代每年不足500件,上升到现在每年1200多件。在当下举报制度有待完善的环境下,微博这种隐秘性的举报方式极大保护了检举者的人身安全,同时,也进一步地激发了网民参与反腐的主动性,形成了全民反腐的格局。

报告指出,网民对腐败事件的强烈关注,不再满足于曝光事件的表面现象,而在于深挖表象背后的真相。网民面对腐败案例的态度有更鲜明的自主性,他们不再以政府或媒体曝光的事件表象作为舆论中心点,而是通过"剥洋葱"式的深挖,找到更深层的隐藏现象。网民的知情权和自主意识正在不断提高。

官员生活性腐败事件被高度关注。根据腐败行为的生态现状和表现形式,可将腐败区分为政治性腐败、经济性腐败和生活性腐败三个类别:政治性腐败主要指为官者利用公权、通过不正当的手段来扩充自身权利和利益,主要包括买官卖官、人事腐败等;经济性腐败主要指以权换钱的行为,主要包括贪污受贿、为亲友谋求利益等;生活性腐败主要指以权换欲的行为,主要包括公款挥霍、包养情妇等。就搜集到的24例网络反腐案件来看,政治性腐败占总数的8%,经济性腐败占总数的40%,生活性腐败占总数的52%。以微博反腐为代表的网络反腐舆论兴奋点,主要落脚在以社会行为为主的生活性腐败上。

此外,微博反腐"误伤"情况时有发生。在2012年通过网络举报的24起反腐事件中,其中9起经调查确认为失实。

《2012年微博年度报告》还进一步分析了微博反腐的缺陷,微博反腐在发挥积极作用的同时,也不可避免地存在着一些局限性:一是参与微博反腐的部分网民缺乏理性,由于网民素质参差不齐,受情绪化倾向和从众心理影响,他们通常难以站在客观公正的角度审视和思考问题,如果利用网络匿名性的特性,可能因产生谣言而对社会的良好秩序产生负面影响;二是微博反腐缺乏有效的法律规范,我国的网络反腐尚处在初级阶段,相关的法律规范还不完善,网站监督过滤信息的技术受到限制,微博反腐事件在受理、查处、反馈方面尚无明确的程序规范和期限规范。 (周凯)