

# 你今天压力爆棚了吗？

## ——《都市人压力调查报告》

我们正生活在一个两极化的社会里，一方面想要追求尽可能轻便小巧的商品和轻松愉快的生活，另一方面却将自己置于前所未有的重压之中。这些压力从何而来，我们又该如何同压力相处？

美术编辑 | 车玲玲

图 | 方钦霏 张翼

韩小贤每天会有很多忧思，比如他和朋友一起创业做的品牌集合店业绩增长了多少，公众号的阅读量转发量有没有上去；再比如，父母什么时候才能停下唠叨，不再让他放弃创业转去大公司里寻求一份稳定工作。

但他最大的忧思——或者说恐惧，是工作到深夜偶尔的“后脑勺一热”。他知道这是身体在发出警报。

“之前我在网上看了篇关于猝死的文章，说这就是猝死的前兆。”25岁的韩小贤说这话时语气很认真。每次遇到这种情况，他都会马上关掉电脑往家里跑，躺在床上一直闭着眼睛。“直到第二天早上看到太阳又升起，我才觉得自己又活过来了。”

韩小贤联想到猝死的心理活动或许有些夸张，但人们拼尽全力，想在城市里奋斗得更好的故事一直在频繁上演。无论这类故事版本如何，压力总是个绕不开的话题：身背养家负担的公司人在人到中年时突然因为行业巨变、公司并购而失去工作；自己读书时都没有那么用功，等到要“拼娃”时又重新开学奥数……

在《第一财经周刊》和欧姆龙健康联合发布的《都市人压力调查报告》里，有30.24%的受调查者每天会感受

到好几次压力，而有43.3%的人认为他们所承受的压力已经大到让自己吃不消。

在法国哲学家吉勒·利波维茨基所著的《轻文明》一书中，他提到了在超现代时代里人们对“轻”的崇拜。他们希望日常消费的产品轻便小巧，自己能拥有苗条清瘦的身材，娱乐内容能以更轻松的方式取悦自己。

对“轻文明”“轻社会”的崇尚显然和人们感知到的压力站在了相反的两端。这也不禁让我们开始思考，在一切追求轻的时代，我们面临的压力为什么越来越重。

### #创业北漂的自我加压#

韩小贤曾在投资公司待过，但觉得并不适合那个行业。他先后进了两家创业公司，最终选择了自己创业。

除了父母的唠叨，那些事关粉丝增长、公司业绩指标的压力全来自韩小贤自己。“我会自己定目标，如果没完成压力会比较”。即使是“给别人打工”，韩小贤也要求自己把每一项工作做好，否则多少会有负担和沮丧。

美世中国区合伙人、员工健康与福利华北区总经理李巍松观察到了90后的变化。他们更看重个体价值，并

不想面对复杂的办公室环境和人际关系，宁愿选择去氛围更轻松的创业公司或者自己创业。

在中国社会飞速发展的大时代背景下，新一代都市人也越来越不甘于做平庸的螺丝钉，而是想将尽快实现抱负。“现在中国发展太快，大家会觉得我一定要快速成功，有人甚至想到一夜暴富、一夜成名。这不像欧美，后者在生活和文化上有差异，对成功的定义比较广泛。”李巍松说道。毫无疑问，这种不甘平庸、追求成功的想法，也伴随着更多的压力。

### #新手妈妈的新动力#

90后的新手妈妈蔡茜茜并不觉得她面临的压力有什么不好。

在没有小孩之前，蔡茜茜的生活非常轻松，周末随便逛街，工作日一下班就能去看电影，钱赚多少就花多少，对职业发展也没有什么规划。

转机发生在儿子“土豆”出生后。由于经济条件不足，也没有足够精力，“土豆”被爷爷奶奶从蔡茜茜所在的杭州带回了西安，她则每周末飞去见儿子。一次飞机延误让蔡茜茜直到深夜才赶到西安，当发现只有1岁的儿子一直在等她时，她决定了要创造出条件将儿子接回身边。

这牵涉到了“怎样给小孩更好的生活”的一系列考虑：居住环境、孩子的抚养和教育……它们让蔡茜茜的想法从“什么时候能工资上万”变成了“到底如何工资才能上万”。

蔡茜茜开始申请转岗，一个人做两份工作，并准备考一些证书。在每天加班到十一二点后，她还要熬夜学习到三四点。想到“土豆”回来时自己得是个漂亮妈妈，她还开始注重保持身材。

在儿子带来的压力面前，蔡茜茜说她能做的只有化压力为动力，不断细化并完成让母子重聚的目标。除



### 韩小贤

- 年龄 25岁
- 职业 创业北漂
- 品牌集合店“颠调”联合创始人

**压力来源：**“完美主义者”，会给自己设定目标，如果目标完成情况不理想，自加压力。

**解压方式：**坚持日常运动，并不认为大吃大喝一顿或者“买买买”能缓解焦虑，需要思考压力产生的原因，并将设定的目标拆分下来，一个个去达成才能最终解压。

此之外，她再没有其他战胜压力的方法。

蔡茜茜的转变印证了一个似乎人人都能感受到的现象——相比于10年前，如今都市人面对的压力显然大了很多。中国经济快速发展后，无论是独自一人还是以家庭为单位，住房、医疗、抚养、交通等生活成本都正在增加。

### #“你的孩子补课了么？”#

按照生活在上海的中年妈妈刘莹辰的说法，“有关孩子的一切压力都是不可控的”。在儿子“嘟嘟”读幼儿园时，刘莹辰还是坚定的“天赋派”家长，认为自己和丈夫智商很高，孩子未来的发展自然也不会太差。她因此选择了“散养”儿子，主张给他愉快的童年。

从儿子小学二年级起，刘莹辰突然被周围各种信息提醒着，如果不上补习班，孩子就只能去很差的初中。甚

至有一天，儿子亲口告诉她，他的成绩已经差到无法对小升初有什么自主选择权。

“被现实打脸过后，我意识到不是那时候的我们强，而是我们那时的环境太简单，现在孩子面临的竞争早已不同于30年前。”刘莹辰最终还是着急了。

刘莹辰开始和丈夫带着孩子疯狂补课。“嘟嘟”每周要上语数外三门补习班，每门课两小时，此外还学习了击剑、高尔夫、围棋、篮球和乒乓球。尽管已经是公司的人力资源总监，有着一份还不错的收入，补习班的花销还是让刘莹辰有点吃不消。

对刘莹辰意志的磨练更多来自补习背后的接送、陪读和辅导，亲子关系也偶尔拉响警报。“上学期我逼迫他考奥数 and 英语证书，要求他不停做模拟真题，一天晚上他把书摔在地上朝我喊‘我再也不学习了’，夺门而出。”

为了让自己透口气，刘莹辰会和朋友倾诉、跑步，或者通过冥想来适应压力。但她觉得那些都只是治标不治本，战胜压力的终极办法还是儿子能够顺利升学。

“我以及我这样的群体，现在的状态就像在热气球中，自己不能控制方向或后退，只能调节自己的高度去适应风向。”刘莹辰说道。

韩小贤还记得他压力最大时是在上一家创业公司。公司节奏很快，他每天要工作到十一二点才下班。不幸的是那时他刚被人骗了一笔钱，为了尽快填上窟窿，他不得不另做些兼职到凌晨三四点。

尽管工作强度已经很大，韩小贤还是要求自己经常去健身房。他专门选择了24小时营业的那种，这让他即使再晚下班也能去运动。“我很怕发生什么事，特别怕猝死。”在他的理念里，通过流汗来解压只是一方面，只有通过运动让身体保持健康，才不至于被压力压垮。

今年32岁的肖克则开始担心自己的脱发问题。

他刚刚度过职业发展的迷茫期，从媒体转行到一家互联网大公司。尽管得到了一份中层工作，他却在办公室关系上有所犯难——工作完成得太滴水不漏，领导和同事会产生戒备；各部门之间既竞争又合作的关系，让他在做内部沟通时总要思量再三。

“你32岁，如果绷紧一点还能往上，绷不紧就只能原地踏步。”肖克说工作已占去他大多数时间和精力。

这让肖克无暇顾及家中长辈一直在叨念他的一个话题。他谈过几次恋爱，只不过最终都没能和对方走到一起。家里人总会问他什么时候结婚，认为他早就该成家生子。

“在我这个阶段还想再去处理感情，能给感情的时间太少了，这可能

是北京很多到了我这个年龄的人面临的问题。”在工作和生活的双重夹击下，肖克发现他耳后曾经掉了还能长起来的头发最近不怎么再长了。

### #重压下，你的身体还好吗？#

压力无疑成了关注健康的都市人正在重视的问题。

一篇叫作《心理压力参与高血压病形成的机制及研究进展》的医学期刊文章指出，心理压力和健康存在紧密关系。科研者将大鼠放置在急性心理压力刺激的环境中，观察它们的血压和心率，推论出当人处于恐慌、紧张、忧郁等心理压力状态时，常伴有一过性动脉血压升高。

此外，慢性心理压力则会让大脑长期调低人体的免疫系统、消化系统和身体机能系统，诱发或加剧高血压及其并发症，甚至缩短生命健康周期。

人们的确在尝试如何更好地和压力相处。在《都市人压力调查报告》中，他们将娱乐、运动、外出游玩作为最常用的舒缓压力方式。一位刚入职场的90后则提及，她会每天喝杯奶茶，并不停打游戏来解压。每天睡觉前，她还会在只有自己看得到的个人贴吧上记录当天的经历和心情。

但人们还鲜有从健康角度去管理压力。

《都市人压力调查报告》显示，在

### 刘晓

- 年龄 38岁
- 职业 私企高管
- 从事日本贸易相关工作，育有一子一女

**压力来源：**年龄和经验渐长，已会管理压力，但工作中如果几项任务堆积在一起，偶尔仍会达到压力峰值。

**解压方式：**每天使用血压计，血压达到警戒值时会看小说、音乐剧或者“不太费脑子”的电影放空自己。但已放弃通过运动解压，认为身体跟不上反而更焦虑。

国内，能将压力和高血压联系起来的人微乎其微——只有43.88%的人知道长期承受心理压力可能会诱发高血压，仅3.02%的人会通过定期测压来管理压力。

而在健康长寿之国日本，人们早已开始关注压力可能带来的健康问题。

日本政府发现，虽然国民的平均寿命保持在80岁以上，但“健康寿命”与“实际寿命”却有10岁的差距。也就是说，大部分日本人在生命倒计时的10年中，健康品质并不高，他们需要看护，生活不能自理，甚至长期卧床。

相关调查发现，导致“健康寿命”缩短的主要原因，是长期高血压和心脑血管并发症。目前，日本每3人中就有一位高血压患者，30至39岁的男性中高血压患病率已高达20%。此外，中青年高血压并发症的风险趋势明显，甚至超过老年人。

为此，日本厚生省在近期发布了《健康日本21》纲领，旨在减少青壮年死亡率和延长健康寿命。其中一个重要目标就是控制高血压，减少心脑血管疾病的发生。

全球健康医疗管理品牌欧姆龙近半个世纪前开始研究生活方式与疾病的课题，它的中国区总经理户康文表示，不止是政府，各民间组织也纷纷参与其中。

欧姆龙就将“Zero Events零心脑血管事件”设为事业目标，面向全球展开宣传。这个倡导关爱职场高压人群的行动得到了各大公司的响应：公司设立血压监测点，行政人员对职场高压人群展开健康干预，提倡无加班日……同时，欧姆龙联合各行业意见领袖开设了健康生活方式交流平台Life-Rhythm，大家在该平台上找到了适合自己的健康减压方式。

在中国，通过日常测压来做压力

预警的人正在从无到有。38岁的刘晓在一家和汽车相关的企业做高管，相比于90后和不少85后，他已经过了压力因工作而有太多波动的阶段。但当短时间内需要完成多重任务时，他还是会有些许压迫感。

由于有家族病史，刘晓格外重视压力对健康的影响。他会在每天下午用欧姆龙的蓝牙血压计测血压，如果正好碰到工作中压力偏大，血压计上的指数又靠近警戒值，他便会将工作放一放，看一些不用太动脑子的小说或是电影，或者只是什么都不做地放空。

血压计对刘晓来说颇为受用。“我是学工科的，比较重视数字的东西，你说压力大还是小很难用数字表示，现在通过测血压，至少能了解到最近的状态，而且还能通过手机App做数据管理，图表看起来一目了然。”

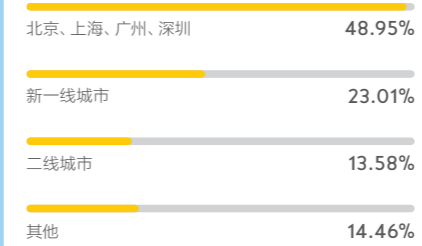
不过，当按照血压计的提醒适当放空后，刘晓还是认为只有把手中的任务全部完成，才是解决压力的终极方式。

这也是上述受访者给出的应对压力的普遍答案。采访结束后，韩小贤开始为公众号准备新一篇文章。他并不认为大吃大喝或者“买买买”能缓解压力，而是需要思考压力产生的原因，并将设定的目标拆分下来，一个个去达成。

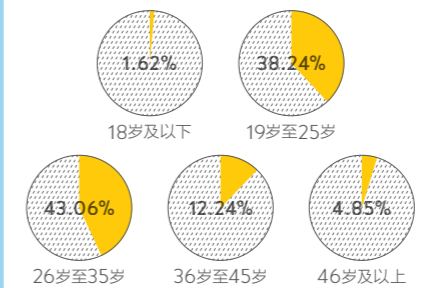
今年，《第一财经周刊》携手欧姆龙健康发起了“都市人压力调查报告大调查”，我们在1个月内收到了3281份问卷，受访者来自十多个不同行业，覆盖了不同城市层级。在接下来的报告中，他们的回答会展示都市人的压力从何而来，他们又如何同压力相处。

无论如何，想要战胜压力都要有一个前提——不管心理还是身体都不能倒下。☑

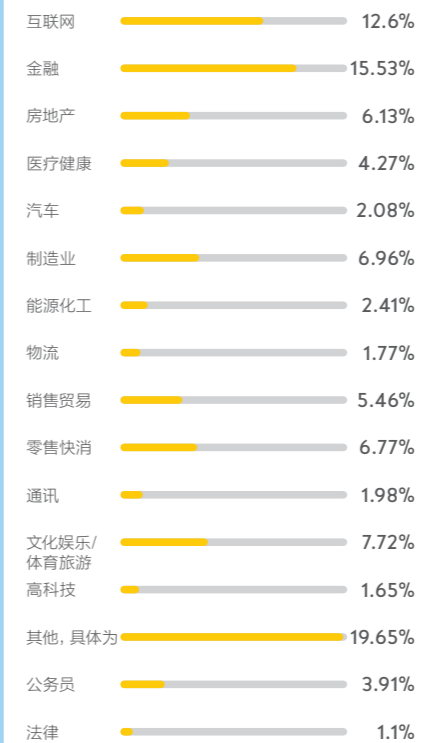
### A. 城市比例



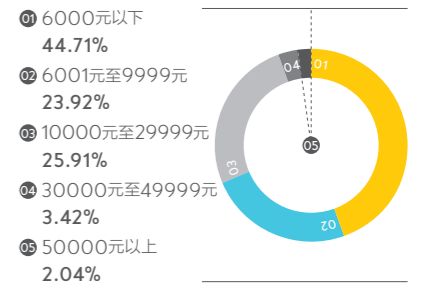
### B. 年龄比例



### C. 职业分布

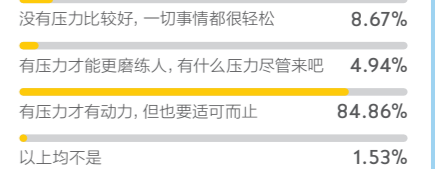


### D. 收入分布

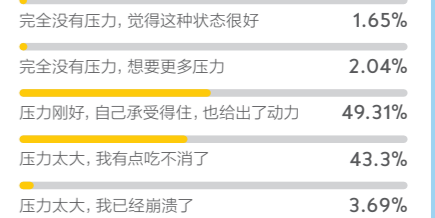


### 1 现实的压力总比理想中来得多

Q: 关于压力，你更赞同以下哪种观点：



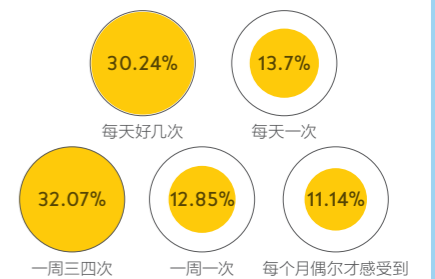
Q: 关于现实工作/生活中的压力，以下哪种情况更符合你的现状：



绝大多数人对压力持正面态度，觉得有压力才能有动力。尽管如此，却有43%的人认为他们承受的压力“超标”了。

### 2 谁更容易感知到压力

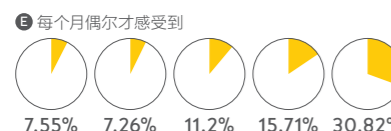
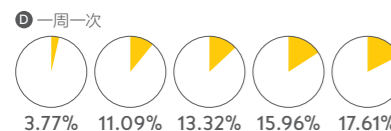
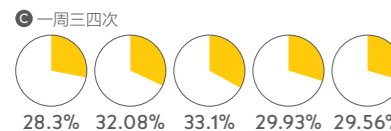
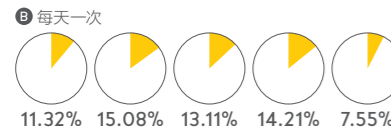
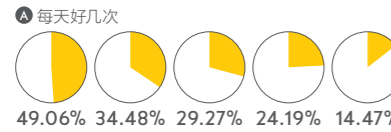
Q: 你感受到压力的频率大概是多久一次？



每天会感知到好几次压力的人在各人群中的比例占比

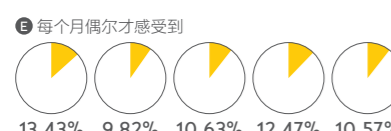
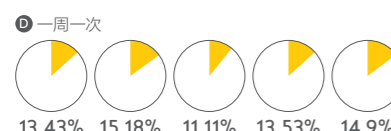
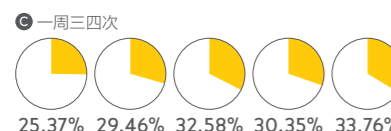
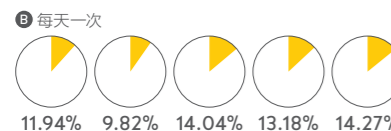
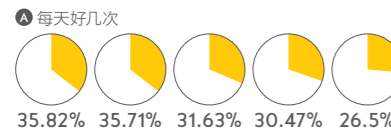
01.不同年龄层的人感知压力的频率

18岁及以下 19岁至25岁 26岁至35岁 36岁至45岁 46岁及以上

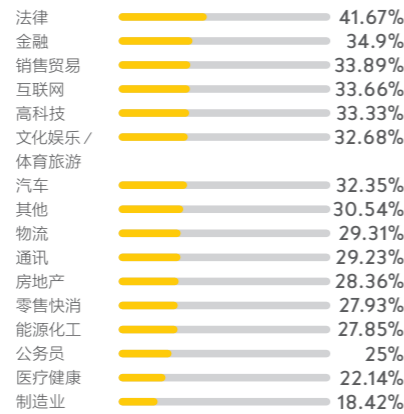


02.不同月可支配收入的人感知压力的频率

50000元以上 30000元至49999元 6000元至29999元 10000元至9999元 6001元以下



03.不同行业有多少公司人每天会感知到好几次压力

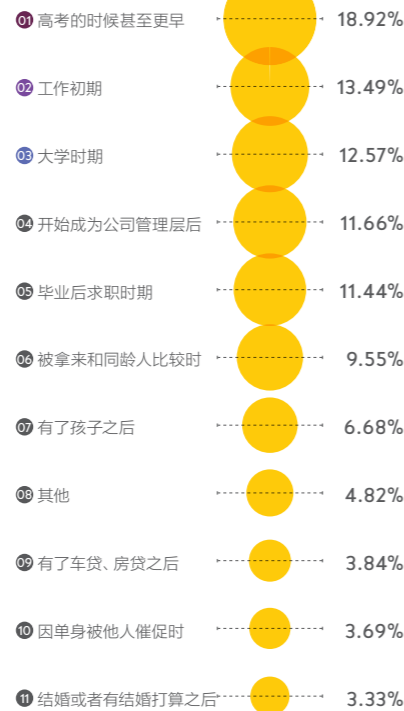


18岁以下的群体,有近一半的人每天会感受到好几次压力,随着年龄的增加,人们自我消化压力的能力也在增强。到了46岁以上,有近3成人每个月偶尔才会感受到压力。

当人们的月可支配收入在6000元以下时,他们中31%的人高频感到压力,随着收入增多,他们遇到的压力有减少的趋势。但当月可支配收入上了30000元之后,高频的压力又回来了,他们中压力最重的人的占比甚至是最高的。

03 25岁之前还在愁学习, 36岁+的人hold不住当管理层

Q: 是从什么时候开始感受到压力变大的?(多选)



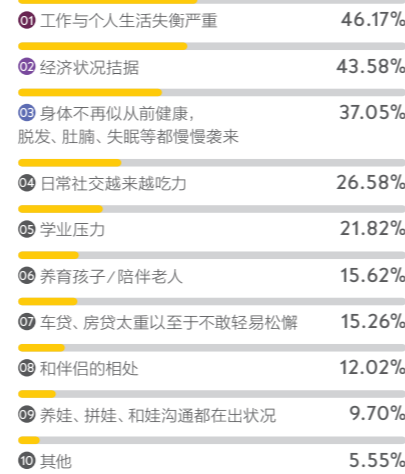
Q: 你是什么时候开始感受到压力变大的?



除去18岁以下的受访者,多数人第一次感受到巨大压力是在“工作初期”“成为公司管理层”或“有了孩子之后”,这些的确是一个可能经历的重大时间节点。

04 生活之压: 最愁工作与生活失衡, 年纪越长越担心健康

Q: 在生活中,你的压力感来自于哪?(多选)



Q: 在生活中,你的压力感来自于哪?



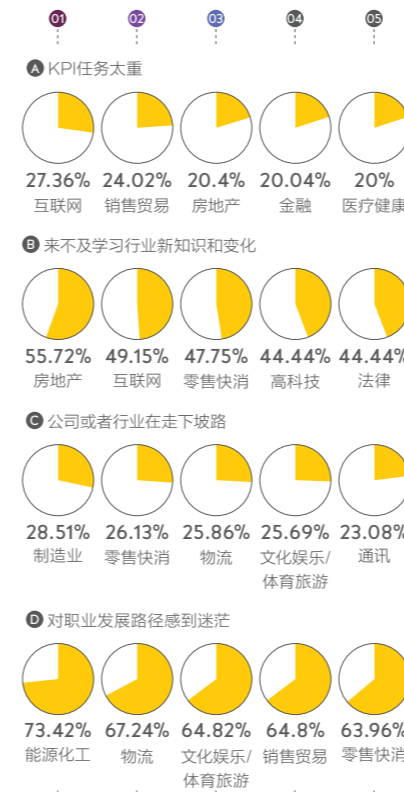
不同年龄的人感知到的生活压力,和他们在相应年龄面临的“重大课题”相同。初入社会的公司人可能面临的“最大难题”是“经济状况拮据”。26岁至35岁的人正值工作要打拼、家庭生活要兼顾的阶段,因此难题在于“工作与个人生活失衡严重”。进入中年后,人们则开始担心身体的健康状况。

05 工作之压: 对前途迷茫, 也怕跟不上时代

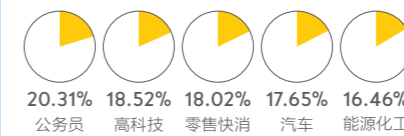
Q: 在工作上,你的压力感来自于哪?(多选)



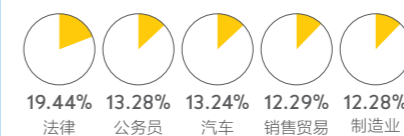
Q: 在工作上,你的压力都来自于哪 X 职业(多选)



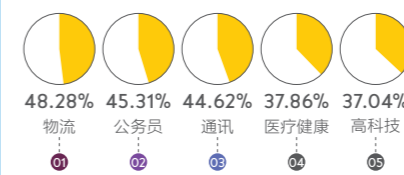
06 办公室关系



07 同事之间的竞争



08 对手中工作已毫无兴趣还要被迫奋斗



公司人对职业发展感到迷茫、来不及学习行业知识和变化可能是中国经济急速发展和变化的侧面写照,不得不接受一份毫无兴趣的工作也代表着部分公司人的心声。

06 解压常用三部曲: 娱乐、运动和旅游

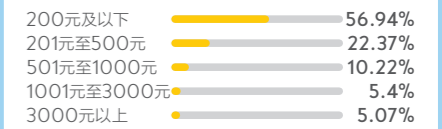
Q: 压力太大已经给你带来哪些负面影响?(多选)



Q: 以下哪种是你认可的管理压力的方式?(多选)



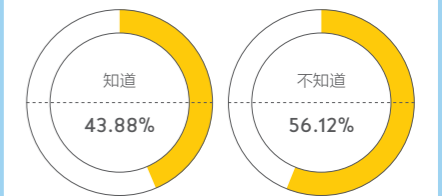
Q: 假如你曾试图管理/缓解过压力,你在这方面的单次消费最大金额为多少?



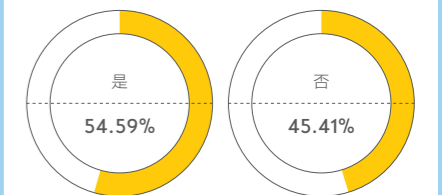
压力对人们最直观的影响主要在心理层面。娱乐活动、运动、外出游玩成了人们最普遍的解压方式。

07 过半受访者对压力和高血压的关系并不了解

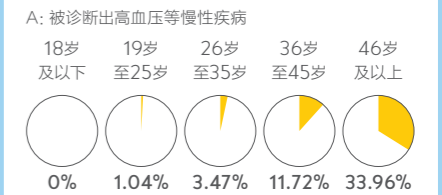
Q: 你是否知道长期心理压力可能诱发高血压?



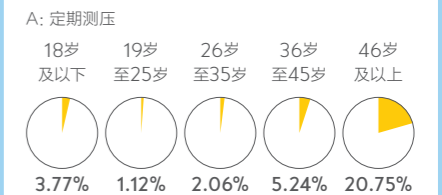
Q: 你是否感兴趣通过定期测压来管理压力?



Q: 压力太大已经给你带来哪些负面影响?



Q: 以下哪种是你认可的管理压力的方式?



只有少部分人意识到了压力和高血压等慢性疾病之间的关系,也只有少数人通过定期测压来管理压力。但随着年龄的增长,他们会愿意在这方面关注更多。

联系编辑: huanghanyu@yicai.com