

星期五“工作压迫症”袭来 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/228/2021_2022__E6_98_9F_E6_9C_9F_E4_BA_94_E2_c108_228573.htm “老板，今天的会议能提早开吗？”“领导，能提早下班吗？孩子早放学，我要去接。”

每到星期五，诸多职场人士都会怨声载道，尤其是女性，经过了一周的紧张工作，心情已经放松，但工作却依然等待你去完成，因此，职场女性到了星期五常常会觉得疲倦、懒散、注意力难以集中、工作效率降低，有的人甚至出现头晕、胸闷、腹胀、周身酸痛，心理压力会在无形中增加。

转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 继星期一综合症后，星期五工作压迫症再次困扰职场女性。虽然还未有数据证明它的危害和影响，但它对职场女性心理和生理上的伤害已经到了比较严重的程度。NO.1 生活规律被打破后的烦恼

柳旭：30岁 咨询公司副总经理 柳旭告诉记者，每到星期五，她就会觉得特别累，思想不集中，效率也低，整个人就像散了架一样，虽然表面在工作，但心情已经游离。柳小姐是咨询公司的骨干，每天的工作安排得满满的。各种会议、活动、计划，常常会让她“废寝忘食”。柳小姐调侃地说：就当是减肥吧。柳小姐是个懂生活、知道劳逸结合的人，从周一到周四，她把全部精力都放在了工作上，并尽情享受工作带来的满足和充实。管理系硕士毕业的她，来这个公司已经三年了，从部门经理到最近刚提升到副总经理，都是她自己的努力和拼命得来的。三年里，她工作的时候非常认真投入，但每逢节假日、周末，她玩起来也是同样认真和投入。用她的话说：这是一个标准现代人的生活状态。但近来她失

去了往日的轻松和潇洒。原因是随着职位的上升，紧跟而来的是更大的工作量，更高的工作难度，更紧张的工作节奏。渐渐地，她的休息时间在不断地“缩水”，而工作时间在不断延长。她感到自己的生活失去了平衡，性情和身体状况在不同程度上都受到了伤害。尤其是到了星期五的下午，人经过了紧张的四天工作，想想紧跟而来的假期，实在是没有太大的激情和心情投入工作，但作为管理人员，柳小姐经常要强迫自己，不让这种情绪蔓延，更不能有所表现。久而久之，她感到自己得了“星期五工作压迫症”。每到周五，她会表现出莫名的烦躁、疲倦，易发怒，工作效率也极差，偶尔情况严重时，她甚至怀疑自己是否还有能力继续工作下去。

NO.2 周五频繁加班的后遗症 张静：26岁房产公司总经理秘书 张静大专毕业后，来到了现在的公司，被安排在总经理秘书的职位。张静生性聪敏，工作非常出色，深得领导的信任和器重。但她是个性格开朗活泼的女孩，每逢周末，总要邀上几个朋友一起出去游玩或聚会，这在他们之间已经达成默契，变成一个固定的娱乐节目。张静总是嬉笑地称自己的生活充满阳光，但唯有周五频繁的加班，让她感到无所适从，烦恼无比。张静的策划能力很强，所以，每次周末的活动都是由她来策划和安排的。这样的策划经常是利用周五下午完成，晚上采购必需品。现在，加班让他们的计划落空，这让张静非常不爽。尤其到了周五，她对工作会产生莫名的抵触。开始这种抵触只针对加班，渐渐地这种情绪被放大，直接影响到她一天的正常工作。最近，她每逢周五就会觉得身体不适，头晕、胸闷、紧张，提不起精神，就像生病一样。张静也去医院看过，但始终查不出原因。奇怪的是，这种症

状，平时就没有，即使工作很忙，也只是觉得疲倦，睡上一晚也就没事了，唯有星期五的症状，始终无法消除。长此以往，她开始害怕周五，称它是“黑色星期五”。上个月，张静在朋友的陪同下看了心理医生。几次的心理治疗，她的这一症状有所减缓，但还未痊愈。医生告诫张静，这属于典型的心理疾病，有效的治疗是必须的，但也要有外界环境相应的配合，否则，痊愈很难。张静现在真的很为难，不知所措。

NO.3 孩子读书出难题 虞蕾：35岁贸易公司财务 虞蕾是那种典型的贤妻良母。先生是国企的领导干部，加班加点是常有的事，照顾孩子和家里主要还是靠她。每天早上，把儿子送去学校，晚上还要赶着回去接儿子。问题是周一到周四，学校有晚托班，下班去接正好，所以她也没有负担，但周五学校提早放学，老师要开例会，晚托班也没有，这可难煞虞蕾了。作为公司的财务，周五还特别忙，实在走不开。老人都住得远，年纪也大了，根本就不可能给她提供帮助。偶尔请假还可以，但不能每周都请假吧。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 虞蕾说自己是个脸皮很薄的人，工作一贯认真负责，让她为这事去找领导实在是开不了口。再说，公司有孩子的人很多，照顾了她，以后就很难去管理其他人，这不是在为难领导吗？但是孩子没人接怎么办？现状是目前虞蕾全靠办公室的同事们帮忙，她尽量把事先能做好的工作完成，来不及的就请她们帮忙，可这总不是长久之计。更何况这样的工作状态，长此以往，万一出差错怎么办？现在虞蕾每到周四晚上，总要把第二天的工作先在脑子里过一遍，想想哪些事情可以先完成。每每想到这些，她就会变得异常焦虑和烦躁，无法入睡。看着丈夫疲惫的身影，又不忍心增

加他的负担。平时还好，就到周四晚上，她的睡眠质量明显下降。星期五，她的精神状态总是极差，心情郁闷、情绪低落，这已成了她的一块心病。也曾想过换工作，但读大学的专业就是财务，又有这几年的工作经历，放弃实在不舍得。自从去年儿子读书至今已有半年了，她被这事困扰着，无法解脱。

[链接>>>> 学会放松 远离过劳死](#) “过劳死”就是超过劳动强度而致死。如今，过劳死正在威胁职场女性的健康，那该如何放松自己，远离过劳死呢？坚持体育锻炼运动能增加心肌收缩能力，增加机体免疫力，增强机体抗病的能力，还可以加快人体的新陈代谢，延缓衰老。保持心情舒畅要防止疲劳，保持充沛的精力，就必须经常保持愉快的心情，做一个“乐天派”。合理调整饮食少吃油腻及不易消化的食品，要多食新鲜蔬菜和水果，如绿豆芽、菠菜、油菜、橘子、苹果等，及时补充维生素、无机盐及微量元素。适度休息疲劳是一种信号，提醒你机体已经超过正常负荷。出现疲劳感就应该进行调整和休息，做到劳逸结合，张弛有度。定期体检无论体力劳动者还是脑力劳动者，最好每年做一次体检，防患未然。积极治疗原发病一些有原发疾病的人特别是合并动脉硬化者，要多留意自己的身体状况，最好培养健康的生活习惯，戒烟酒。

记者观点 生活态度至关重要 今天，随着女性社会地位的不断改变，她们所要承担的社会角色在不断增多，同时承受的压力也在不断提升。为了能得到社会的认可，也为了体现自身的价值，职业女性们利用各种机会和手段来充实自己，完善自己。她们克服了性别上的弱点，在这个男人称雄，竞争异常激烈的职场中打拼着，奋斗着。不管是“星期一综合症”抑或是“星期五工作压迫症”，称呼不

同，却同时反映了存在于职场女性中的严重心理问题。而这一问题已在不同程度上直接影响到她们的生活和工作。之所以会出现这种状况，关键在于她们对一些事物的认识和处理方式上的欠缺。一个人改变不了生活中的许多局限，但一个人能通过改变生活的态度来突破局限。所以，只要你能正视生活和工作中的困难和挫折，及时地采取适当的措施来调节自己的情绪和承受能力，那么，这些生活中不能承受之重也会因你态度的改变而逐渐消失。（石茗）100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com