

别让8小时工作制越走越远 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/229/2021\\_2022\\_\\_E5\\_88\\_AB\\_E8\\_AE\\_A98\\_E5\\_B0\\_8F\\_c108\\_229488.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/229/2021_2022__E5_88_AB_E8_AE_A98_E5_B0_8F_c108_229488.htm) 如今，“星期六保证不休息，星期天休息不保证”对一些单位的职工来说已成惯例。更有人戏言，时下上海最流行的问候语由十年前的“吃了吗”变成了如今的“吃力吗”。中青报和央视资讯的一项调查显示，75.1%的中青年人对拼命工作甚至“过劳死”表示理解，只有18%的人认为“这种健康风险是完全可以避免的”。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 如果说，许多职场人士与8小时工作制渐行渐远的现象值得关注的话，那上述调查的后一项数据所显示的心态就更值得我们重视和深思了。谁动了8小时以外这块奶酪呢？“我现在只有上班是准时的，下班基本上都是顶着星光回家。”作为职业策展人的李小姐告诉笔者，她现在是在用自由换金钱。28岁的李小姐月收入超过万元，但是加班生活让她尽显疲态。“今年要替公司操办一个大型的动漫展览，已经连续3个月没有双休日了”，她抱怨说：“而且不仅如此，E-mail、手机、笔记本电脑、宽带和网络使你无法隐身，工作变得无处不在。每天在家用笔记本电脑写企划方案，那已经是件很平常的事情了。”李小姐也不是不清楚8小时工作制，但为了对得起这万元月薪，她也只好以牺牲休息作为代价。高级白领或许可以拿8小时工作制外的奶酪换取高额月薪，那么一般的打工者呢？早上6点半老陈就心急火燎地奔向单位了，他是本市一家急送公司的快递员，基本工资加上业务提成，老陈一个月可以到手1500多元。谈到自己的工作，老陈表示非常满意。“我前

年下岗后托熟人介绍找到这个工作，也算‘稳定’下来了，虽然辛苦点，但也算过得去。”老陈现在每天早7点到单位，晚九点下班，午饭时间一个小时，一天工作14个小时，另外周末加一天班。谈到8小时工作制，老陈摆了摆手：“我们是多劳多得，只要有活干，哪里还管得了8小时？女儿在读大学，要用钱，我还担心没有活儿要我送呢。”这只是个别的两个例子，但李小姐和老陈对于8小时工作制的心态还是带有普遍性的。按照《劳动法》规定，企业确实需要加班的，必须和工会协商，征得工会同意，而且加班必须建立在工人自愿的基础之上。另外，每天加班时间最多不能超过3小时。但当你面对职场压力的时候，你还是不得不成为不能停歇的“红舞鞋”。超时工作的状况的确四处存在，问题不是有法律条文就能解决的。看看同事加班工作的身影，你敢心安理得地按时回家吗？和李小姐和老陈作出同样选择的人还有很多。随着社会的进步和市场经济的迅猛发展，许多人的工作已经不再受8小时工作制的统一“定制”。工业社会对于个人在特定时间和空间办公的严格限定被现代的工作方式逐渐取代。行业原因、个人原因，使8小时工作制正在遭遇尴尬，对于某些人来说，8小时工作制已经名存实亡。拿李小姐的话来说，唯一让她感到和8小时工作制有点关联的地方仅仅是：公司按照8小时工时支付工资。“过劳死”敲响警钟不久前，59岁的艺术家陈逸飞去世。今年早些时候，4天内两名清华教师36岁的焦连伟和46岁的高文焕接连去世，再加上均瑶集团董事长38岁的王均瑶，中青年的“过劳死”现象已经不容回避地摆在了我们面前。1981年日本公共卫生学者编著了一本书，书名就叫《过劳死》。书中写道：所谓过劳死，并不完全是

医学上的概念，也不完全是统计学上的概念，而是由日常工作中日积月累的劳累所导致的结果。主要表现为脑疾患和心脏疾患引起的突然死亡。《法制日报》曾经刊登过一篇从法律角度讨论“过劳死”的文章。文章称，结合我国的实际情况，可以对“过劳死”做这样的解释：所谓“过劳死”就是过度劳累造成的死亡，也就是用人单位强令劳动者超出正常工作时间、工作劳动强度，导致劳动者不能得到必要的休息而影响健康最终死亡的情形。针对近期“过劳死”这样触目惊心的现象，中青报和央视资讯合作实施了一项调查，在接受调查的1218人中，每天工作不足8小时的人占34.4%，而工作时间在8小时以上的人占65.6%。其中，每天工作10小时以上的人已经超过20%。数据令人惊奇，不过下面的数据更令人不解，调查还显示，75.1%的中青年人对拼命工作甚至“过劳死”表示理解，只有18%的人认为“这种健康风险是完全可以避免的”。看样子玩命工作，透支生命的想法已经深入人心了。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 张永明是上海市第七人民医院的主治大夫，对职业病颇有研究，他告诉笔者，八小时工作制是根据人的正常体能、精力制定的，是非常科学、人性化的制度。它保证了人们的身体健康和精神健康。我们切不可因为工作方式的转变，而轻易否定了这一制度。“时下，不少中青年职业人士由于过分劳累，伤了身体所致。事实上，只要均衡分配自己的精力，完全能够处理好休息和工作的关系。在西方发达国家，会工作的人也会懂得生活，懂得如何使自己的生活质量提高。”张永明医生提醒读者，合理搭配工作和休闲的时间是最基本的生活要求。因此，我们千万不要让8小时工作制越走越远。 另类弹性

工作制受欢迎 上海某网络公司在“非典”后，就用弹性工作制代替了原来的8小时工作制。公司王经理告诉笔者：“当时‘非典’的时候我们担心公司人员太多不利于‘抗非’，迫不得已用了弹性工作制，即在完成规定的工作任务或固定的工作时间长度的前提下，员工可以自由选择工作的具体时间安排，以代替统一固定的上下班时间的制度。没有想到的是，公司的业绩在‘非典’的时候不减反增，员工的缺勤率、迟到率没有增加，而且还可减少公司支出，那段时间加班费减少了将近50%。所以‘非典’后我们就把弹性工作制沿用了下来。”据专业人士介绍，目前，弹性工作制主要有三种形式：一是核心时间与弹性时间结合制，一天的工作时间由核心工作时间和环绕两头的弹性工作时间所组成。核心工作时间是指每天某几个小时所有员工必须到班的时间，弹性时间是指员工可以在这部分时间内自由选定上下班的时间。二是成果中心制，公司对职工的劳动只考核其成果，不规定具体时间，只要在所要求的期限内按质量完成任务就照付薪酬。三是紧缩工作时间制，员工可以将一个星期内的工作压缩在两三天完成，剩余时间由自己处理。其实有数据显示，国内有半数以上的白领上班族，他们希望有更灵活的工作时间来帮助他们调整最适合自己作息习惯的生物钟，以保证有充足的休息时间，从而更能激起他们的工作热情。上面那家网络公司的王经理就十分相信这点，他开玩笑地对笔者说：“如果有员工觉得他在午夜12点到早上8点最具工作效率的话，他也可以选择在那个时间到公司上班。”事实上，弹性工作制可以使员工灵活地处理个人生活和工作间的关系，是一种以“人性化”的管理理念。不过也不是所有的企业都适合弹

性工作制，举个例子，像国内大中型企业中生产、装配等流水线上的工作人员就不适合采用弹性工作制，还有机关政府等传统企事业单位，弹性工作制也不是最佳选择。事实上现在较多实行弹性工作制的行业，像新闻行业、IT行业、艺术行业等等大多比较偏向于需要灵感的创造型。不过有专家指出，此类弹性工作制对于8小时工作制而言也是一种进步，它表明了社会对于以人为本这样一种观念的肯定。随着信息技术的高速发展，现代社会工作方式的快速变化和生活节奏的加快提速，传统的8小时工作制受到越来越严峻的考验。据了解，在欧美，只有50%左右的大公司采取了传统的8小时工作制，相信在我国，随着各类劳动法规的健全和完善，也会涌现出越来越多施行各种工作制度的工厂和企业。只要劳资双方在《劳动法》的框架下互相体谅、相互协调，相信任何人都不会轻易地动了职工8小时外的奶酪。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](http://www.100test.com)