

“下班沉默症”你有么?

来源:龙都论坛 <http://bbs.zhld.com/>

现代社会生活压力逐渐增加，在工作、应酬和家庭中，需要人们去扮演不同的角色，且每个角色都要尽善尽美，稍不留神，可能就会使生活小小受挫。当一个人在角色转换时，往往会忽略家庭角色对人的期望，只是按照自己的需求选择休息方式。可是，对安静环境的需要可能导致人们对亲友表现出冷漠、不关心的状态。目前，上下班时间判断两人的“下班沉默症”正以扩大之势在年轻的白领中向社会的各个领域蔓延。

日前，龙都网友“小雨小”发了一个题目为“‘下班沉默症’，你有吗？”的帖子，对此网友展开了议论，有的人说出了自己的心声，有的则说出了应对策略。

发帖缘起

小雨小：近日，《中国青年报》社会调查中心对2750人进行一项调查，结果显示，83.1%的受访者坦言自己不同程度上有“下班沉默症”，63%的人担心“下班沉默症”会让人们对生活失去热情。太有同感了，下班后把沉默当成休息，“累得都不想说话”，“别说沉默了简直就想沉睡”，都是我想说的话，不过如果长期这样的话，一起生活的人会觉得很没乐趣，话越来越少，有时候还能演变成夫妻二人相互施加的冷暴力。以后回家开门第一件事调整心情，放松表情，把工作抛开，让家人没有压力，我想这才是一个上有老下有小的人该做的事。

网友热议

周星：我也是的。不过我觉得我从小就生活在这种环境中，我爸妈下班后回家也是不咋说话。

啥都中：确实现在工作上的压力很大，每天心情都很烦躁。这个真有！下班后就懒得动，不想说话，家人有时候和自己说话还觉得烦。真觉得自己有点可悲，原来我们都病了。

毛毛雪：每天两点一线。平时上班已经很累了，要讲多少好话啊！下班回家一句话都不想讲。

日光倾城：有，或许是太累了，再累下班立马就换个人。

或许是有压力！父母问我最近工作怎么样，我就“嗯嗯啊啊”地混，有时他们问得太细，我心里就很烦躁，语气也开始不耐烦，弄得父母也不高兴了。

颍河畔小警：工作是旅行，家才是港湾！弟兄们，为家拼才对，工作没必要下那么大功夫吧？

小酌：我也发现了，工作压力大啊，以后估计得抑郁症的人会越来越多吧。

川汇达人秀：我不是，我把沉默埋藏在心理，把乐观开朗带给我的家人。

浅浅心事：有的时候是，只要到家就是看电视，一句话不说，和朋友在一起，又会过分地笑。

一支烟的痛：有时候下班回家就想好好休息，也不是太累的原因。就觉得家是温暖的，是可以让我休息和避风的港湾！

颖石：很多人在单位挺活跃，到了家就不想再说话。

木槿花：大家自己调节下，或许受自己影响，家人的情绪也会被调节的。

点评一下：没有这个症状，上班再累下班立马就换个人。

精忠报国田明建：下班后很少和家人坐下来聊天，即使聊，大部分时间也是对方在说话，我只是用一两个字回应。同事都说我工作时很有激情，特别活泼。但我感觉自己最喜欢做的，是一个人安静地玩电脑游戏。我感觉说话比玩游戏累得多。

坐在墙头等红杏：上班时跟顾客说的话基本形成一个套路，经常对自己到底说了什么完全没有意识。跟同事相处时表现得幽默活泼，也只是为了处理好职场人际关系。

坐在这墙头等红杏：上班时为达到工作要求，维持良好的人际关系，需要付出更多精力去跟人交流，这样上一天会觉得很累，回到家就想安静地休息。

誓把红杏拽出墙：现代人已经太过依赖现代化的工具来表达情感，也渐渐习惯了将情感物化和职业化，只要能带来利益，只要能节省时间，只要能更有效率，只要能更方便快捷。情感表达“工具化”已经侵吞了我们的传统人情信仰。可人是有情感的高级生命，人情是维系社会交往和人际交流的精神纽带。正如汽车不可能取代走路，电脑不可

能替代写字，无论什么时候，也不能主动或被动地让工具主宰了我们的情感世界。否则，我们失去的不仅是情感，还有灵魂。

寂静欢喜：有分析称，从社会学的角度上来讲，“下班沉默症”早已经不是一个新鲜事物，上世纪90年代开始，随着经济发展，社会分工的明确，社会学研究开始深入家庭领域时就已经注意到这个现象。

现代人工作压力大，下班之后感觉疲惫，包括身体与心理的，不想与人交流，是身体的正常反应，不应该把它界定为疾病。每个人在社会上都要扮演好几个角色，在上司面前，在同事面前，在朋友面前，在妻子面前，在孩子面前，每一个角色都要履行相应的义务，应该有不同的表现，人的精力有限，当工作强度大的时候，就难免会出现顾此失彼的情况。

猴子派来的救兵：消除“下班沉默症”需要从做好个人工作规划和企业文化建设两方面入手。一方面，个人在工作上要注意做好计划，做到每件事有条不紊；另一方面，企业要注重内部精神文化的建设，给员工创造一个轻松的办公环境。

舞步不曾凌乱：白领们工作压

力大，在家不愿意说话，短时间沉默可以缓解疲劳，但是长时间如此不仅不会减少工作带来的压力，而且还会给家庭和生活带来更多的问题。这样的白领，无论工作多么繁忙，回到家之前，要告诉自己把一天的烦恼全部抛掉，因为工作就是为了我们更好地生活。还有一个小方法，就是当进入家门的一刻，学会给家里人一个温暖的拥抱，感受家里的温暖和安心，让自己的心情沉浸到家庭的氛围中，这样才会从心里想和家人沟通说话。白领们在繁忙的工作中，一定要学会给自己留有足够的休闲时间，例如陪家人看电视、听音乐、看小说，定期出去旅游，把自己的好心情留在家里，才能主动与家人沟通，别让冷漠伤害了家庭的氛围。

默然相许：对工作压力的有效管理能减轻情绪负担。我们首先需要明白自己的压力来源是什么，是工作量太大、职业不合适，还是人际关系太复杂。然后，人们应主动改变不良的生活方式，选择对自己真正有效的解压方法，而不要总是通过独处或喝闷酒等方式排解压力。其实，与家人和朋友的交流，恰恰是补充情感资源最有效的方法。专家建议，对于工作劳累而“下班沉默”的人，亲友应在适当的时间适当介入，不要在其烦躁或疲劳时强制交流。

面对有类似症状的人，亲友要更重视日常的关怀，学会倾听，认真体会对方的感受。如此一来，“下班沉默症”患者会更愿意向亲友敞开心扉。用人单位应提高对人性化管理的重视，给员工更多的休息放松时间，或者向西方很多国家那样，组织一些让员工及其亲友共同参与的活动或聚会，促进情感交流。

飞扬的裙脚：无论多忙，每天我们也要留点时间给自己，听听音乐、看看电视、动动身体，让紧张的神经休息一会儿。此外，朋友们在一起不一定每次都要大吃大喝、放纵消遣，可以一起去郊外散散步、欣赏一些高雅艺术，让相聚带来愉悦轻松的感受，成为一次心灵按摩。最后，家庭永远是最踏实的心灵港湾，多给家人一个温暖的笑脸，和他们一起

面对有类似症状的人，亲友要更重视日常的关怀，学会倾听，认真体会对方的感受。如此一来，“下班沉默症”患者会更愿意向亲友敞开心扉。用人单位应提高对人性化管理的重视，给员工更多的休息放松时间，或者向西方很多国家那样，组织一些让员工及其亲友共同参与的活动或聚会，促进情感交流。

飞扬的裙脚：无论多忙，每天我们也要留点时间给自己，听听音乐、看看电视、动动身体，让紧张的神经休息一会儿。此外，朋友们在一起不一定每次都要大吃大喝、放纵消遣，可以一起去郊外散散步、欣赏一些高雅艺术，让相聚带来愉悦轻松的感受，成为一次心灵按摩。最后，家庭永远是最踏实的心灵港湾，多给家人一个温暖的笑脸，和他们一起

面对有类似症状的人，亲友要更重视日常的关怀，学会倾听，认真体会对方的感受。如此一来，“下班沉默症”患者会更愿意向亲友敞开心扉。用人单位应提高对人性化管理的重视，给员工更多的休息放松时间，或者向西方很多国家那样，组织一些让员工及其亲友共同参与的活动或聚会，促进情感交流。

飞扬的裙脚：无论多忙，每天我们也要留点时间给自己，听听音乐、看看电视、动动身体，让紧张的神经休息一会儿。此外，朋友们在一起不一定每次都要大吃大喝、放纵消遣，可以一起去郊外散散步、欣赏一些高雅艺术，让相聚带来愉悦轻松的感受，成为一次心灵按摩。最后，家庭永远是最踏实的心灵港湾，多给家人一个温暖的笑脸，和他们一起



网络直通



女孩躺所画母亲怀中感动网友

一张图片，网友被感动

妈妈的怀抱有多温暖多让人依赖？看了网上流传的一张图片你或许就明白了。昨天，很多网友被一张充满爱的图片以及故事感动了。

冷冰冰的地板上，画着一个戴着头巾，面带微笑的母亲，寥寥几笔，勾勒出一个妈妈的样子，一个小女孩脱掉鞋子，爬到画上面，头枕在妈妈胸前，蜷缩着，在她怀抱中沉沉睡去。昨天这张图片赚取了不少网友的眼泪。

微博上最先转发这张图片的网友名叫 HungTung-Lu 洪东祿，他表示此帖是转来的，同时在微博中描述了这个故事。故事中说，这个孩子来自一个孤儿院，是伊朗女艺术家 BahareH BisheH 在伊拉克的孤儿院拍摄的。

这个微博上传之后，令无数人心碎。渴望爱，渴望妈妈温暖的怀抱，在渴望中，她安静地睡去。网友对这个小女孩充满了心疼。品木丝序说，孩子的梦想很小，有妈妈的怀抱就够了，孩子就想要妈妈的怀抱！作为已经当妈的网友，看到这样的图片更是泪流满面，大头菜说，其实从母亲的角度我确实被感动到了，它触动人们内心隐藏起来的本性的爱，将感动传播出去。很多网友表示，一大早打开电脑看到这个图片，顿时泪流满面。

网友戏华师和理工男女比例

两校官博“送秋波”

近日，相邻的武汉理工大学和华中师范大学新生同时报到，两校共迎来近1.4万本科新生。有心人作了一番比较，武理工男女比例近七三开，而华中师大男女生比例刚好调了个儿，为三七开。两校官博互相调侃，一番“送秋波”乐翻学子。

据华中师大统计，今年该校新生录取人数为4590人，其中女生占69.96%，男生占30.04%。而据武理工招生办公室相关负责人介绍，今年该校录取9370名本科新生，其中男生占69.63%，女生占30.37%。该校将招生情况发布官方微博上，马上迎来围观，有“好事”的武理工学子马上与华中师大官方微博互动：“我们学校的男女比例7:3”。拥有了2万余粉丝的华中师大官方微博马上“会意”，转发消息并向邻居送“秋波”：“在一起？”

尽管“华师女”没有得到“理工郎”的回应，但围观的两校学子乐翻了。理工大男生开心表示：“求合并。”华师一男生网友说：“作为华师男学子坚决不同意，不同意引狼入室，不希望被代表，要让华师男子在男女比3:7的基础上通过量的基础获得锻炼，找到真爱。”

网友晒大学成本公式

感叹高数课睡觉很罪过

上大学荒废一天会造成多少损失？如果量化成经济账，这损失恐怕会让人感觉有些“肉疼”。在全国高校陆续开学之际，有网友在网上晒了“读大学成本计算公式”，用经济账算出虚度一日光阴到底要亏多少钱。

在湖南，普通本科学生一天不上课会亏324元，在全国学费最低的河南读大学，每天的学费也要240元。郑州大学普通本科文科类专业学费3400元/年，住宿费最便宜为400元/年，而生活费每月大约需要700元。这意味着，读一年大学最基本的花费大约需要12200元，平均每个月的花费近1100元，如上课时间以每月20天计算，读一天书的花费为50.8元。如果是特殊专业、本科三批或是联合办学项目，学费会较高，平均花费大约每天120元。

账单晒出后，网友感叹：“真是不敢想，顿时感觉在高数课上睡觉是很罪过的事情。”一大学生说，我以前知道大学学费贵、花销多，但是没想到会有这么大的一个数字。也就是说逃一天的课，父母一天活儿就白干了。

网友欣湘冰说，大学每一天课的平均价值是300多元。所以，翘1天等于一周的饭钱，翘10天等于一个苹果iTouch，翘30天等于一部iPhone……亲，你还打算翘课吗？

将读大学成本量化计算，是希望学生在读书的时候，珍惜学习时光，这样才对得起支持自己的父母。

公交温情装备 网友赞“太有爱”

