

拼搏的职场需要“拼命”地加班吗

■中国城市报记者 刁静严

近日,拼多多员工加班至凌晨后回家路上猝死,掀起了网上关于“年轻人该不该加班”“拿命换钱是当今职场常态吗”“90后不敢看体检报告”等话题热议大潮。从互联网公司蔓延至各个行业,一场关于加班的“竞赛”讨论在网上此起彼伏。

按照我国《劳动法》规定,劳动者每日工作时间不超过八小时,平均每周工作时间不超过四十四小时。然而,智联招聘《2019年白领996工作制专题调研报告》显示,8成白领在加班,超7成白领无偿加班,近年来996/995工作制有蔓延趋势。此外,除了996,包括字节跳动、快手、华为在内的越来越多的互联网企业开始启用“大小周”取代“双休”制,即大周工作6天,小周工作5天,甚至推行周末双薪制,以此鼓励加班。

在每天高压的工作下,职场白领们身体健康状况急转直下。智联招聘联合微医发布的《2019年职场人健康力报告》指出,仅有23.3%的职场人认为,目前自身健康状况良好,颈椎、腰椎疾病、内分泌失调、心理疾病是白领们担忧较多的问题,93.4%的白领认为自己的负面情绪来源于职场。

在此背景下,记者采访了4组不同职业、不同年龄、性别的青年工作者,试图用真诚的笔触去记录当下人们的工作状态与工作愿景,反映时代背景下他们的奋斗之路。



“工程师=高薪+加班?”

苏牧:互联网工程师,37岁,家有二胎
所在城市:北京

1月13日,晚上10点的北京市望京办公区,灯火通明。互联网人不得不以透支未来的方式奔跑。

苏牧在望京的一家互联网公司做工程师,亲朋好友都认为他的职业与高薪和加班挂钩。这已经是苏牧毕业以来的第三份工作,从500强外企,到互联网大厂,再到现在的上市企业,每一次跳槽都为他带来更广阔的平台与更丰厚的薪酬。

苏牧的工作时间是早10点到晚10点,不用打卡,这是公司默守的规矩。尽管工作节奏快、密度大,但多年来苏牧已经习惯了。据他观察,互联网行业更新迭代速度超过了大多数行业,也许这是互联网企业员工需要承受更多压

力的原因。

步入中年,工作与家庭如何平衡,成为“二胎奶爸”苏牧的困惑。家里只有一个孩子的时候,苏牧与妻子周末还能在家带孩子,工作日则将孩子交给长辈照看。2019年底,苏牧的第二个孩子出生了。两个孩子加上工作的压力,苏牧请了保姆,每月5000元,加上1万多元的房贷月供,苏牧只能更加努力地加班工作。这似乎成了一个循环,越是为了美好生活而努力工作,越是没办法停下来陪伴家人。

当日下班后,苏牧开车回到小区地库已是晚上11点。停好车后,他习惯性地打开手机,查看微信工作群里弹出的几条新消息。他回复完,才回到家中。

“我热爱我的职业,我愿意为之付出”

阿雅:影视剧组,26岁
所在城市:成都

对于很多人来说,加班常态化已经成为习惯,而另一群人的工作则是“007”(每时每刻为工作待命)的状态。

2017年,阿雅从成都一所影视学院毕业。她热爱影视行业,也很有进取心。毕业之后,阿雅陆续跟了几个剧组,跟组时间通常3—6个月。“制作规模大一点的剧组拍摄时间比较规律,工作时间不会超过12个小时;但是制作规模相对较小的剧组受成本和时间限制,工作时间紧凑,忙的时候每天只能睡3个小时。”

“没有人愿意熬夜。”阿雅对记者说,尽管如此,熬夜对于影视剧组已是常态。“通常剧组从筹备期就进入了工作状态,无休息日,基本从早上五六点工作到夜晚十二点,开

始拍摄之后也会尽量赶进度,熬夜会比较多。”

因为年轻,无所顾忌。朝气蓬勃的90后,常把养生挂在嘴边,即便是不得已需要熬夜工作,阿雅也会吃上一粒护肝片,敷上一片面膜,希望第二天工作状态依旧满分。做着热爱的事,加班熬夜也不会沮丧。

剧组工作是项目制的,在没有工作的时候,阿雅也会追剧、阅读、出门旅行。放松休息一段时间,为下一次进组充电蓄力。她向记者分享了她最近看的日剧《我要准时下班》中的一段话:“我想准时下班、喝啤酒、看电视,跟喜欢的人聊天。你可能觉得这样的要求太低了,但对我来说,这就是最大的幸福。”

“谁都不愿意慢下来,我也不会”

陈瀚:广告行业,34岁
所在城市:广州

陈瀚的正常工作时间是朝九晚六,双休。但是在陈瀚的印象里,似乎没有准时下班过。尤其到了年底,陈瀚更是连续多天加班。到了夜晚时分,加班累了他便习惯性点个宵夜,“过劳肥”已经在他身上显现。

“上个月,我加班时长累积达118小时,平均每天加班4个小时。”陈瀚说,“工作本身不辛苦,可是公司崇尚加班文化,尤其是领导带头加班,让正常下班成为奢望。”

去年年初的一个周六,陈瀚曾经病倒过一次。那时,他连续工作了一个半月没有休息,还出现了心律不齐、呼吸不顺等症状。医生嘱咐他,身体出现异常状况一定要引起重视,不要过度

劳累,要劳逸结合。那段难得的休养时间也让陈瀚不得不停下来思考,辛苦加班工作是为了什么?

陈瀚不是没有想过换工作,可身处广告行业,满足客户需求永远摆在第一位,赶上节假日、活动庆典会更加繁忙。

“人到中年,辞职两个字真的很难说出口。”在陈瀚看来,即便自己不愿意996,大环境下有的是愿意996拿高薪的人,这是令人无奈的现实。

“个体是很难改变加班氛围的,尤其是在老龄化加剧、人才短缺、经济快速发展需要人力的大背景下。希望社会制度宽容一些,让年轻人多一些可以选择的机会!”他说。

“直播到晚上12点下班成常态”

石头:互联网公司直播部工作人员,29岁
所在城市:北京

2021年的都市生活,一边是干不完的工作,一边是不断透支的健康。刚拿到体检报告的石头,犹犹豫豫还是打开了,除了一些小毛病,与去年差别最大的是,脂肪肝从轻度变成了中度。

大学毕业至今,石头在购物电视台工作了5年。去年,直播行业发展迅猛,石头离开了自己的舒适圈,从购物电视台跳槽到互联网公司,从不用坐班到朝十晚十,甚至周末时常加班,石头成为了互联网公司的一员,负责直播策划。除了工作时长增加外,石头还要忍受每日70公里、3个多小时的往返通勤。

石头告诉记者,公司目前与MCN机构合作代播,直播时间从早上10点到晚上12

点,有购物节等直播活动时要去现场对接、执行,平时更多是实时观看后台数据,即便晚上11点到家,他也会观察数据到晚上12点才休息。最近,为了和直播时间更好衔接,公司领导提出了中午上班、晚上12点下班的倡议,是否实施新的工作时间还在讨论中。

石头的很多同事看到杭州直播行业发展迅速,便欣然前往,工资也至少涨了一倍。“换一个城市会让自己轻松一点吗?”一天的工作结束了,石头洗漱好之后,不禁在心里反复思考。他不是不明白,成功总是要付出汗水的,想要得到更高的薪水,工作时长与肩上的担子也会与之增长。想着想着,石头便睡着了。

记者手札

过劳需要重视 健康不可透支

迷茫、焦虑、回归、坚定、勇敢、向前……刚刚过去的2020年,我们经历了无数个跌宕起伏的瞬间,坚守一份工作与找到一份满意的工作同样有难度。

除了文中展现的直播、工程师、广告、影视等典型行业的从业者,记者还采访了近十位来自各行各业勤奋努力的青年,职业身份包括公务员、文学创作者、律师、大学辅导员、滴滴司机等,他们普遍向记者表示,每个人多多少少都经历过或正在经历着加班,某种程度上,工作和生活已经密不可分。

缩减工作时长是解决过劳问题的方法之一,这需要整个社会共同努力。新华社近日在微博微评称“畸形加班现象必须坚决遏制”,并表明立场,逐梦得拼搏,成功须奋斗,但劳动者的合法权益不能被忽视甚至被侵害;让劳动者超时工作、透支健康,是违法操作,是对奋斗精神的背离。

的确,努力工作是职场人的选择,追求幸福是每个人的权利,但拿命换钱不应是职场常态,这一切应该建立在健康生活的基础上。过劳容易导致作息不规律、压力增大等问题,进而引发身体亮“黄灯”甚至“红灯”,请勿以牺牲健康为代价过劳工作,身体是人生奋斗的本钱,切忌超限透支!

