

《烦人歌》

演唱：海口白领

你我皆凡人
终日奔波苦
既然不是仙

生在职场间
一刻不得闲
难免有杂念

《2018年白领生活状态调研报告》发布，八成以上白领有焦虑情绪

调查结果：五成白领常有孤独感，八成白领有焦虑情绪

白领，在大多数人眼中的形象是，穿着OL风格，出入CBD高档写字楼的高收入群体。但反观现实，每天骑着电动车或挤公交车上下班，中午吃着“满减”和“拼单”的快餐，晚上窝在出租屋里刷手机或打游戏……这几乎就是白领日常的生

活。经常加班以及生活压力，让大多数白领在日常生活中时常有孤独感和焦虑感。

《报告》显示，43.7%的白领睡眠质量未达到理想状态，65.6%的白领午餐平均消费在20元以内，55%的白领上下班依赖公共交通方式，43.7%的白领睡前习惯性

刷手机刷微博玩抖音，近五成白领在日常生活中有孤独感，八成以上白领有焦虑情绪。熬夜和焦虑成为大多数白领的健康“杀手”。近日，记者采访海口部分白领，了解他们的衣食住行、工作状态以及事业发展等方面。

本报讯 近日，某招聘网站对28270名职场人士进行问卷调查，其中包括海口2449名职场人士，并发布《2018年白领生活状态调研报告》。调查结果显示，43.7%的白领睡眠质量未达到理想状态，习惯性熬夜的白领占比近三成，刷手机是主要原因。此外，近五成白领在日常生活中有孤独感，八成以上白领有焦虑情绪。

记者 沈丽焕

他焦虑

名校毕业月收入七八千元，经常加班，相亲屡失败
渐渐地变成油腻中年男人

5年前，硕士研究生毕业的张鹏进入海口一家大型企业上班，由于公司有着装要求，他每天上班都会穿着白衬衫和西裤，公司举办大型会议时还要系领带。张鹏告诉记者，虽然工作不用在外头东奔西跑，但坐在办公室里工作也不轻松，总有干不完的活，上司要求较苛刻，因此他一进办公室心情就变得沉重。繁重的脑力劳动加上生活开支增加，压力让张鹏发胖，小肚子越来越明显，脱发也越来越严重。

张鹏说，进入公司实习期过后，加班成了家常便饭，虽然每月收入七八千元，但除去2000元房租，2000元伙食费以及1000元应酬费用，手里没剩多少钱。张鹏想着先考个驾照，工作几年攒够钱后买一辆10万元以内的轿车。然而，考驾照的过程让他身心疲惫。

2016年清明节假期，张鹏报名参加驾考，目前他才考到科目三，“不是考不过，是根本没有时间去练车。”张鹏说，他习惯晚睡，早上8点半要到公司，晚上加班是常事，因此练车的事就一拖再拖。

张鹏所报驾校很多学员都是大学生，“和大学生一起学车，有时被嘲笑，真想找个地缝钻进去。”张鹏告诉记者，他掌握技术较慢，有一次操作错误，驾校教练言语较粗鲁，他自尊心倍受打击。除了学车，让张鹏感到更焦虑的是——还没有女朋友。张鹏说，自己名校毕业，工作单位也不错，但相亲几次均失败告终，个人问题至今没解决，内心挺着急。

她孤单

开宝马穿名牌背名包戴名表，在海口有2套房
38岁还没结婚，没有倾诉对象

王莉丽化着精致的妆容，开着宝马车，挎着LV包包，手腕上佩戴的手表价值上万元，在海口拥有2套房，目前供职于一家世界500强公司。

王莉丽工作雷厉风行，加班熬夜几乎是常态，根本没时间谈恋爱，今年38岁的她依然单身，“5年前我就下定决心一定要把自己嫁出去，但是一转眼5年过去了，我还是单身。”王莉丽说，她想趁着身体状况尚好，生一个宝宝，但现在最苦恼的问题是找不到合适的伴侣，“我不要求男方经济实力很强，他只要真心对我好就可以。”

王莉丽花了6000元在相亲网站注册成为会员，但自己的资料至今无人问津。王莉丽告诉记者，一个人在城市打拼，她的生活时常陷入孤独，“情感诉求是普遍的心理需求，开心或烦恼都需要有个倾诉对象，可是我还没有找到贴心人分享生活的喜怒哀乐。”

经常出差工作压力大，每月花销大，结余少得可怜
她在海口买房，但希望渺茫

颜婷来自文昌，父母都是农民，她在海口一家药品公司从事销售管理的工作，每月收入近万元，但她仍感觉生活压力压得自己有些喘不过气。颜婷告诉记者，她每月收入超过1/3用在家庭支出，家里大到洗衣机、电冰箱，小到果蔬、洗发水都是她购置。由于父母积劳成疾，患腰椎间盘突出，因此颜婷每隔一周就回家帮父母分担一些农活。为了提高父母的生活质量，颜婷给父母添置的生活用品都不便宜，果蔬是她专门去水果店买的进口货，服饰也是挑名牌的买。“这个月买母亲节礼物和侄子的周岁礼，就已经花去一半工资。”颜婷说，“想到父母们活了大半辈子，还没有尝试过很多新鲜的东西，作为子女，心里不自觉地泛酸，只想努力给他们最好的。”

颜婷说，“我月入近万元，很多人以为我过着奢侈的生活，但其实是紧巴得不行，花钱容易挣钱难。”家庭生活开支占比大，父母生活质量提高了，颜婷打算在海口买一套小户型的房子，拼命压缩自己的生活费，有时候吃着小白菜和火腿过一天，但每月结余还是少得可怜。“有了自己的房子，方便父母来海口过周末，感受一下城市的生活节奏，但目前感觉希望渺茫。”

工作繁忙，经常出差，常常让颜婷感觉身体吃不消，“有一阵子，连续每天加班到晚上8点才回家，有时候经常出差去外地考察，感觉身体吃不消，快垮掉了。压力大，晚上总失眠，例假不正常，吃了两个月中药才调理过来。”颜婷说。

张鹏 33岁 硕士

王莉丽 38岁 供职世界500强公司

颜婷 月入近万元

