

形式主义加班害了谁

有种加班叫“灯光为领导而亮”

“学生都已放假离校的幼儿园、学校,以及节假日休市的证券管理部门,还一刀切地安排人员值班,以应付检查,不但浪费了人力、物力、财力,还催生了把值班当成谋取加班费的手段等不良现象。”人民网的领导留言板上,有网友吐槽节假日期间,一些单位的强制加班过于形式主义。

“唯时长论加班”“领导不走走我不走”的形式主义加班,让职场青年颇为困惑。无意义的加班要求、表演出的敬业,畸形的加班文化让工作变了味儿,还导致一些原本工作效率高、能力强的年轻人身心俱疲,影响个人生活。

有一种加班叫“灯光为领导而亮”

晚上9点,郭荣结束了一天的工作,看到部门主任办公室的灯熄灭,他才站起身来,关上发烫的电脑。走出单位大门时,他感到很疲惫。明明朝九晚五可以完成的工作,却忙活到这个点儿。

去年3月,郭荣入职成都一家事业单位。到单位的第一天,部门的组长就向他明确了上下班“规矩”:早上最迟8点半必须到办公室,中午不到12点不能去吃饭,下班的原则是“领导不说下班不能走”。

“领导不说下班不能走”让以前极少加班的郭荣有些难以接受。对这个明确的指令,初来乍到的郭荣只能默默遵守。他每

天准时上班,在岗位上完成任务。眼看快到了下班的点儿,即便手头上没啥事了,郭荣也不敢从自己的工位上挪开半步,直到看到组长的“眼色”,才开始收拾东西,结束一天的工作。此外,部门主任还经常在快下班时让大家去开会,看见已经完成任务“无所事事”的员工还会临时布置任务。

“没有指令就不能下班”,渐渐地,郭荣感到力不从心。有老同事悄悄给他“支招”:白天上班就随意点,快到下班时间再开始工作,“反正又走不了,领导看你忙,可能会少给你安排工作”。

福州的金融从业者李念在一家国有企业工作了两年,虽然公司没有强制加班,他却常常看到隔壁部门的两三名同事,在白天上班打完卡后,跑去一旁的休息室喝茶、聊天、玩手游,故意拖延到快下班才开始在岗位上忙活起来——只因为主管快下班时会经过办公室。

主管曾在开会时暗示李念所在的部门,自己看上下班打卡的记录时,发现隔壁部门的某个同事经常主动加班。虽然领导没有直接夸赞,但李念心里明白,这无异于“公开表扬”加班的同事。与此同时他也清楚,这些同事不过是伪装成努力加班的样子,在主管面前表现一番,博个好印象。其实他们往往在主管走后不久,就自行离开公司,看似“敬业”的背后,拼的不过是演技。

记者搜索发现,“形式主义加班”的相关话题曾多次冲上热搜,引发众多网友参与讨论。不少人对“怎样拒绝形式主义加班”感到困惑和苦恼。

一起开会、作项目分析,加完班还会发个披星戴月回家的状态到朋友圈。公司开会时,高层领导经常表扬这个项目经理很努力。

看似“敬业”的背后是奋斗变了味

卢佳华是一家互联网公司的产品经理,他认为形式主义加班的流行背后主要有几个因素。

“我所在的互联网行业有很多公司都流行加班文化,有的还美化其名曰‘奋斗者文化’,如果老板觉得你加班多,你就是工作态度好,有潜力,值得去培养;如果你不加班,就不是奋斗者,就不招老板的待见。”卢佳华说,一些私营企业的老板并没有形成现代的管理理念,总觉得员工是自己花钱雇来的,员工越是加班,他越觉得这钱花得值。这就变相鼓励了一些员工,无论有没有必要的工作,都会努力在老板面前表演“摸鱼式”加班。有的公司经营不善,员工拼命加班的场景可以缓解老板的焦虑。

卢佳华在工作中遇到的另一种情况是,有的人在该工作时效率低下,下班后不得不花时间去完成任务,长此以往,养成了加班习惯,还能给不了解实情的领导留下勤奋肯干的印象。有一次,一个和卢佳华共事的项目经理,每天早上8点准时来上班,给组员分配好任务后,便去公司的茶水间喝咖啡或是找隔壁组的项目经理聊天,白天经常对着电脑屏幕发呆,或是压根儿找不到人。一到接近下班时间,他便开始兴奋,拉着全组的同事跟他

一起开会、作项目分析,加完班还会发个披星戴月回家的状态到朋友圈。公司开会时,高层领导经常表扬这个项目经理很努力。

“公司的风气好不好,关键看领导。这种人明明自己带团队能力不行,还强制下面人加班,他不走下面人就不能走,你要是按时下班,就会被找谈话。”卢佳华说,遇到这种人,要么自认倒霉跟着一起加班,要么就只能选择跳槽走人。

在李念看来,如果一家单位出现了鼓励形式主义加班的文化,会给那些原本工作能力强,效率高的员工带来不公平的负面影响。

谨防形式主义加班影响青年职业价值观

一家媒体曾在微博上发起过“你觉得‘形式主义加班’有必要吗?”的在线调查。在参与投票的3712名网友中,有87.5%的人认为“形式主义加班”没有必要,只要高效完成工作就好了;5.9%的人担心不加班领导会看不到自己的努力;只有4.3%的人认为“形式主义加班”可以营造奋斗氛围。

对于任何企业和单位而言,“形式主义加班”的本质在于“作秀”,而非“加班”,这种现象延长了员工的工作时间,压缩了员工的休息时间。

中国人力资源开发研究会测评分会理事、中华人力资源研究会理事吴凡认为,如果一家单

位形成形式主义加班的文化,会让员工养成投机取巧的习惯,敬业奉献者的积极性被打击,个人尤其是刚入职的年轻人的职业价值观会受到不良影响。

在吴凡看来,形式主义加班现象的存在,说明这家单位的绩效管理制度没有真正激励到个人。她认为管理者要具备辨识的能力,有的人上班工作非常高效,同样的工作量半天就做完了,剩下半天可以闲一点;有的人加班两天都做不完同样的活儿,就不能让后者“拉”着前者走,要通过考核制度对形式主义加班加以约束。

也有的人工作不是很忙,但因为同部门其他小组都在加班,老板为了让大家心态平衡一点,强制要求所有人都加班,遇到这种无法拒绝的情况该怎么办呢?人力资源主管陈磊表示,可以把没有实质性工作的加班时间,变成自己的学习时间,给自己充充电,通常领导看到你在学习,又没有影响正常工作的进度是不会干涉的。

“靠‘演技’加班的员工,可能会获得短期的赏识与利益,时间长了,总会有‘翻车’的时候。”山东青岛一家外企的资深HR叶一林说,工作中耍滑的小聪明,做给领导看或做给同事看,一两次的表现也许会得到大家好的评价,但时间一长这种歪心思总会被其他人发现。事实证明,踏踏实实工作奋斗,才是在职场上获胜的法宝。

据《中国青年报》

“对胖女孩恶意满满”

谁在助推容貌焦虑

随处可见的化妆品柜台,网络上不断推送的美容、瘦身攻略……如今,人们想让自己变美,有了更多方法。

追求美没问题,问题在于对审美的定义似乎正在趋向单一化。在种种因素的作用下,美逐渐有了标准:巴掌脸、A4腰……对照自身,女性很容易发现自己所谓的“缺点”,陷入容貌焦虑。

有观点认为,审美的单一化其实就是不断物化人、流水线式地追求完美。容貌焦虑的背后,是对自我的不够接纳,也有某些商家营销暗示的推波助澜等等。

因为胖,会自卑?

最近,“这个世界对胖女孩的恶意有多大”登上了热搜。

有人在网上分享了自己的故事:青春时期胖过,甚至曾胖到过190斤,但身高不过170公分。因为肥胖,和玩伴一起拍的合照,会被她删掉。

等她好不容易瘦下来,有人怀疑她减肥成功是“吃药”或者“绝食”,所以“一吃饭就反弹”,她为了打破传闻,每次家庭聚会就拼命塞饭,但又有人开始说她“催吐”。

这个故事引发了很多人的共鸣,以及对“容貌焦虑”的讨论。有人说,经常会因为胖感到自卑,总觉得自已外貌比不上别人,看着屏幕里光鲜亮丽的明星,甚至想过去整容。

为了保持身材,有的女孩减肥食谱近乎苛刻:早餐只喝一碗白粥;午餐吃一碗面条,搭配几颗煮熟的西兰花;晚饭不吃主食,实在饿得难受就吃根黄瓜或者一个西红柿。

“追求美没问题,积极、健康的状态也是好好生活的体现。但损害身心健康的方式要避免,毕竟有些是不可逆的,也没有后悔药吃。”国家二级心理咨询师金小燕接受记者采访时说。

困在“容貌焦虑”里

从周边环境到社交网络,减肥、美容等话题几乎随处可见,“颜值即正义”的认知也可能对容貌焦虑推波助澜。

曾有媒体就容貌焦虑话题面向2063名高校学生展开问卷调查,结果显示,59.03%的大学生存在一定程度的容貌焦虑。其中,女生(59.67%)中度焦虑的比例高于男生(37.14%)。

有专家表示,心理学研究发现,女性比男性存在更为严重的容貌焦虑。同时,容貌焦虑呈现一定程度的年龄结构分层。

“原本想上网查点东西,结果收到社交平台推送的一堆护肤文章,屏蔽都屏蔽不过来。”苹果妈发现,有的文章会以女明星



的“直角肩”“筷子腿”等为由头,通篇都在谈美容。

慢慢地,她陷入了深深的容貌焦虑,“尤其30岁以后,照镜子能看到细纹,笑容稍微大一些,脸上的褶子就得不忍直视。送孩子去幼儿园,看见别的家长都年轻漂亮,很自卑。”

“也不只是自己的心理作用,身边的很多朋友都在讨论护肤的话题。”她忍不住跟风去打瘦脸针、做水光除皱,“谁会拒绝变得更年轻、更好看呢?”

金小燕从多个心理咨询案例中发现,在人们的普遍印象中,求职时学历能力差不多的情况下,容貌好的往往更占优势。“信息大爆炸”时代,个人对容貌的判断也更容易受外界环境影响。

被定义的单一审美

在种种“容貌焦虑”表现的背后,其实是趋向同质化的审美。

打开一些社交软件,各种分享“变美秘籍”的文字或者视频扑面而来,它们和无处不在的美妆直播交织在一起,无形中营造着扁平化的外貌衡量标准:A4腰、大眼睛、小鸟腿……

审美本身并无客观标准,也极易受主观因素影响。有观点认为,容貌焦虑的蔓延在于掌控大众审美的传统和资本,让审美的主观性逐渐向普遍客观转移,形成趋向单一的审美定势。

曾有媒体披露,“颜值”正在成为一门生意。一则报告显示,不少职场人士每月拿出超过

20%工资收入进行“颜值投入”。

随着消费主义的发展,“改造”外貌甚至可能成为备受推崇的生活态度。金小燕分析,有些商家将美和个人品质捆绑,比如说“胖是不自律”,这种营销暗示夸大了容貌对社交、工作的影响,更加容易催生容貌焦虑。

“以前财富的象征可能是开什么车背什么包,现在是在哪里美容?你的身材管理是哪个营养师帮你调整的?外貌似乎成了社会地位财富和自我管理的一种象征。”金小燕说。

美不应该是“千人一面”

从另一个角度说,产生容貌焦虑的原因是不自信。除了肯定自我,自信的本质也是接纳自我,对美的追求,没必要“千人一面”。

“实际上,每个人容貌的差异恰恰是自我的一个体现。因为每个人都是独一无二的存在,社会语境定义的所谓缺点,在自己和爱你的人看来可能是可爱的特点。”金小燕解释。

第一印象固然重要,但工作中看的是专业能力,人际关系中看的是性格和相处。也许容貌优势可以在开始带来晕轮效应,被对方理想化美化,但当光环褪去,可能会造成巨大落差。

据中新网