



# 一周休闲 21.6 小时 合肥职场人有些“闲暇”

## 【报告解读】

### 国内职场人日平均工作 8.66 小时

调查显示,近3个月来,全国职场人平均每天在公司工作的时间约为 8.38 小时。有近 7 成职场人回家后还会继续工作,平均约为 0.28 小时。

报告称,中国职场人平均日工作时间为 8.66 小时。其中,30.3% 的人

每天工作时间超 10 小时,最长为 16 小时。

在公布的排序城市中,广州人最辛苦,平均每天工作 9.02 小时。杭州和上海则排在了二三位。

记者了解到,此次调查共涉及包

括合肥在内的全国 28 座城市,但报告只对每项指标排名前 15 位城市进行排序。因此,合肥职场人每天工作时间究竟是多长不得而知,但一定是低于排序城市中最后一位长春的 8.05 小时。

### 合肥职场人一周闲暇超 21 小时

此外,报告还调查了职场人一天 24 小时的时间安排:其中,平均每天睡觉 7.33 小时,上下班往返 0.96 小时,其他活动 7.05 小时。

在这方面的统计中,合肥也没有被列入前 15 城市的名单。记者注

意到,合肥职场人以每周 21.603 小时的时间排名第 4 位,仅次于长沙、厦门、北京。也就是说,合肥职场人休闲娱乐相对较多。而天津、郑州、哈尔滨、长春、石家庄这 5 个城市职场人的休闲时间相对很少。

调查显示,合肥职场人休闲时,他们主要从事以下 7 项休闲活动,包括学习充电、体育健身、家务劳动、在家休闲娱乐、外出休闲娱乐、网购、逛街购物。值得注意的是,在这些休闲活动中,有一半的时间被安排“宅”在家。

### 省城职场人“平衡指数”全国倒数

这项调查还根据 6 大因子计算出 28 座城市职场人的“平衡指数”,这 6 个因子分别是工作任务、人际关系、角色模糊和冲突、职业发展、时间平衡和

组织倾向,就全国总体得分来看,职场人平衡指数的平均分为 48.22,总体平衡较差。

根据这些指标,合肥人的“平衡指

数”在 28 座城市中排名倒数第五,严重“失衡”,仅为 47.11,仅优于武汉、济南、西安和大连。

实习生 王茜婷  
星级记者 宛月琴

日前,智联招聘联合北京大学社会调查研究中心,历时一月,在全国进行 3 万份有效问卷调查后,推出《2012 年度中国职场人平衡指数调研报告》。报告显示,中国职场人平均日工作时间为 8.66 个小时。在受调研的 28 个城市中,合肥位列其中,但仅 7 项休闲时间指数高居榜首,一周有 21.603 小时,这 7 项休闲项目包括学习充电、体育健身、家务劳动、在家休闲娱乐、外出休闲娱乐、网购、逛街购物。

总的来说,合肥职场人的休闲时间在全国第四位,仅次于长沙、厦门和北京。

## 【马上就访】

### 电信工作人员:加班是常态

杨扬是省城一家电信企业营业厅的前台营业员。杨扬说,每月的月初和月末是他们最忙的时候,月底加班已经成为惯例,“按规定每周有两天休息,但每月至少有三四天要加班;经常下班后开会和业务培训。”

杨扬说,节假日和周末他们都不能休息,工作日下午下班后还经常需要开会,更会占用休息时间做业务培训。“算下来,一个月也休息不了几天。”此外,杨扬介绍,她的工资是根据业务量决定的,业务完成得多,提成也多。

### 人力资源专员:很少加班,每周双休

张茹是合肥一家外贸公司的人力资源专员。“我的工作算是轻松的,加班也比较少,周末节假日都有休息,每年下半年会稍微忙些,偶尔加班。”她说。

张茹介绍,自己在公司主要是负责员工档案、花名册的更新和公司员工用工情况分析。包括员工入职离职的办理,档案的保存分类,有时也负责员工招聘等一系列复杂的琐事。

## 【专家观点】

### 谨防生活 被工作“殖民化”

“当下职场人在面对较大的工作压力时,普遍容易导致工作与生活处于失衡的状态”,智联招聘人力资源专家表示,从时间分配上来看,总体职场人平均工作时间较为合理,但从职场人的休闲情况来看,大部分职场人大部分休闲时间用来“宅”家里,体育锻炼太少,很不平衡。

人力资源分析人士认为,在职场人愈发感到压力的今天,他们也在努力用各种积极方式抵抗工作对生活的“殖民化”,每个职场人的内心世界需要有个调试器,不断将个人内心世界调整平衡,而选择积极的事儿、积极的人、积极的心态是实现内心平衡的重要基础。

