

<p>热点主题 76</p>	<p>你有“<u>休假羞耻症</u>”吗 (@浙江宣传 2024.11.5)</p>
<p>热点背景</p>	<p>一想到要开口提休假，提前好几天就开始焦虑、愧疚，既害怕老板不同意，又担心同意了却影响不好，还纠结发微信说还是当面说、提前说还是临时说；明明是理应享受的假期，却总是欲言又止、瞻前顾后，最后只能眼睁睁地放弃……这些“症状”被网友戏称为“<u>休假羞耻症</u>”。</p>
<p>出题方向</p>	<p>“<u>休假羞耻症</u>”，你怎么看？</p>
<p>应用领域</p>	<p>工作、假期</p>
<p>问题/表现</p>	<p>在一些工作忙碌、加班文化盛行的用人单位，打工人提起休假，总会产生不敢、不好意思等想法。这种“<u>休假在心口难开</u>”的心理从何而来？又该如何破除这些忧虑呢？</p>
<p>□问题分析 □意义分析 ☑原因分析</p>	<p>休假本是人们理所应得的权利，为何总让人感觉“<u>请假堪比借钱</u>”，好像做了什么错事？</p> <p>——①有的被外界看法绑架，不好意思开口。职场人时常担忧害怕休假与“不够努力”“不能吃苦”等标签相关联，于是开口提一次休假，就仿佛会给自己的完美职场人设抹上一个污点，破坏了自己在领导和同事心中的形象。思前想后，脸皮薄的打工人只能默默“撤回一个休假请求”。</p> <p>——②有的因为“<u>没你不行</u>”，想休也休不了。不少用人单位没有设置AB岗，落在每个人肩上的职责和任务确实不轻。一旦休假，有人常面临灵魂拷问：<u>休假以后，工作怎么办？即便真休假了也要保证随时在线。尽管会有轮休作为补偿，但在人手紧缺的部门，轮休也成为奢望。</u></p> <p>——③有的在高压中如履薄冰，不敢放松享受。面对全勤奖、同事竞争、上级压力等因素，休假并不是一件简单的事。有的晋升机会受到影响，有的跟进许久的项目被“半路截胡”，有的被边缘化乃至“优化”。这使得职场人担忧休假所隐含的“副作用”影响发展前途。</p>
<p>☑问题分析 □意义分析 □原因分析</p>	<p>当休假越来越难时，打工人基于生存就业、稳定收入、未来发展等考量，一般只有两个选择：要么走，要么忍。但无论是走还是忍，对于员工和用人单位来说，都是双输的局面。</p> <p>——①身体层面，少数用人单位“下班不走”“午休不休”“自愿放弃假期”成常态，打工人明明疲乏到精神恍惚，却硬撑着“<u>开夜车</u>”“<u>最后走</u>”“<u>假不休</u>”。</p> <p>——②心理层面，打工人的身心状态令人担忧，即便身在休假，精神压力也时常“在线”。在优胜劣汰的危机感裹挟下，深陷其中的职场人承受着过载的工作和心理压力。</p> <p>——③负外部性。一个人不休假，渐渐地就会传导到整个环境中，大家互相影响、互相内卷。当“不休假”成为一种心照不宣的潜规则，开口就更难，谁也不愿意当那个“出头鸟”，于是休假制度逐渐沦为一张空文。</p>
<p>对策分析 ★★★★★</p>	<p>要消除人们的“<u>休假负罪感</u>”，不仅需要个人进行心理调整，还离不开企业文化的革新以及法律制度的完善与保障。</p> <p>——①如果打破“<u>规则</u>”需要勇气，不妨从管理者带头开始。管理者不妨试试带头把假期充分利用起来，让“<u>有假大胆休</u>”从上到下确立起来，形成一种自然而然的风气。同时，完善配套制度、简化休假程序、消除各种显性或隐性代价，降低休假门槛，让员工开口请假没有顾虑和负担。</p> <p>——②出勤是评价尺度之一，绝非唯一标准。超长待机、坚守岗位固然是工作认真的一个方面，但单纯以工作时长论英雄却是片面的。不同岗位可能有不同特性，但打工人的劳动权利都应得到保障。企业的考核标准可以更人性化，评价体系更科学，鼓励“<u>高效工作</u>”而不是“<u>低效内耗</u>”，注重劳逸结合，避免弦紧易断，形成良好导向。</p> <p>——③该休则休，这与是否上进并不矛盾。“休假”这件事，应该被重新审视，并得到正名。不仅是“<u>休假羞耻症</u>”的“患者”，所有人都应走出这个认知误区。行使属于自己的权利，提出合情合理的诉求，都无可指摘，不必羞耻，更不应惧怕。通过科学合理的休假机制、良好和谐的职场环境等为打工人带来更加彻底的疗愈，一个“<u>休假友好型</u>”的社会正在被期待。</p>
<p>金句集锦</p>	<p>◎卡夫卡用一只甲壳虫展现人在现代社会中的“<u>异化</u>”过程，而“<u>牛马</u>”等自嘲也反映出当代人面对工作强压时的无奈。当“<u>休假羞耻症</u>”无法治愈，则可能导致身心上的“<u>不良反应</u>”。</p> <p>◎“<u>休假羞耻症</u>”实际上是打工人职场情绪的外显，背后是正当劳动权利难以保障的“<u>隐痛</u>”。</p>

<p>案例积累</p>	<p>/</p>
<p>小试牛刀</p>	<p>☆一想到要开口提休假，提前好几天就开始焦虑、愧疚，既害怕老板不同意，又担心同意了却影响不好，还纠结发微信说还是当面说、提前说还是临时说；明明是理应享受的假期，却总是欲言又止、瞻前顾后，最后只能眼睁睁地放弃……这些“症状”被网友戏称为“休假羞耻症”。对于“假期羞耻症”，你怎么看？</p>