频繁加班搞得一些白领行为怪异——

“我恨不能把办公桌椅砸了”

“加班是不是把我们的心理搞坏了？”在一家外企供职的张先生说，最近他和同事朋友聊起加班，发现彼此都有些“异样行为”，这让他心生担忧。为此，记者采访了上海市心理咨询行业协会会长王裕如，对这些行为一一作出诊断。

看到工作床烦躁不安

“想到办公室的环境，我就烦躁不安，恨不能把桌椅砸了，把发明鼠标键盘的人揪出来打一顿，甚至想到床，我都会心生恐惧！”王先生所在的公司为了让加班的员工稍事休息，特地购置了一张床，放在会议室里。以加班为“己任”的王先生经常“光顾”这张床，久而久之竟出现“恐床症”。“现在连看到家里的床，我都有点不适应，看到和工作床床单差不多花色的布料，就会产生视觉反感。”

压力等级：高

【诊断】工作床给人带来压力，使他产生条件反射，才有了“恐床症”。建议暂离工作环境调整。

让的士绕道报复老板

张先生的朋友Roger是一家公司的会计师，加班是家常便饭，通常不到晚上10时是不会回家的。这有两个原因，一来工作比较多，二来公司规定加班到晚上10时才能报销出租车费。平时他打的回家的车费在60元左右，前天他没有回自己家，而是到离公司不远的父母家，车费只需20多元。他坐在车上左思右想，这也太厚待公司老板了，每天加班，青春都变成老板口袋里的钱，应当多花点，顺便报复报复老板！于是，他硬让司机调转车头，开到浦东转了一圈，把车费“挺”上60元。

压力等级：中

【诊断】状态不好，需要调整。他的行为明显非理性，想伤害别人，但事实上也伤害了自己。

天黑前回家不知所措

张先生是个不折不扣的“加班族”，天黑之前基本上没回过家。最近，公司事情稍微轻松了些，他破天荒在正常时间下班，出乎意料的是，轻松并未如期而至，许多陌生的感觉倒是一路相随。

如果说挤地铁带给了他久违的感受，天还没黑就回家让他不知所措。“我是该先吃饭，还是先做点什么？很久没有在天黑之前吃晚饭，感觉非常不自然。”最后，张先生把家里所有的灯都打开，电脑也打开，才有了一种熟悉的感觉。

压力等级：低

【诊断】这种情况不必担心，只是习惯的问题，生物钟还没有调整过来，慢慢会好转。本报记者 **姜燕**

评论 07083010801

互动点评

● **学术界“博出位”之风愈刮愈烈（编号：07082911801）**

新民网网友IP 58.37.89.*：这都是经济利益以及学术浮夸风在作怪，不知这些人想过没有，既然能这样颠覆古人，是不是也能颠覆自己的老祖宗？

● **“鼓励”奢侈消费招质疑（编号：07082911701）**

新民网网友多罗罗：我看不出这体现了什么城市“文化”和“特色”。花钱和消费是两回事，消费的前提是建立正确的消费观，而不是单纯“怎么花”。

● **“热带风暴”拿员工当什么（编号：07082910701）**

新民网网友夏洛特：相信有类似事情的绝对不止“热带风暴”一家。希望有关部门能“严打”黑心雇主，保护劳动者的合法权益。

（本版选登对前几天本报报道的精彩评论。网友可登录hd.xmnext.com跟帖评论；手机用户发送互动编号加评报内容到15900430043，亦可参与。）

找不到对象找“洪娘”帮忙

退休医生洪老师为白领男女搭鹊桥有秘方

“寻不到对象？依找洪老师帮忙呀。”洪老师，一位64岁的高级退休医生，热心帮白领牵线搭桥，既是“生理医生”又是“心理医生”的她，介绍对象有一套“秘方”，几年来已促成了100多桩好事。

先了解性格再配对

当红娘，洪老师有优势。首先，她当过心理医生，帮白领分析至今未婚的原因头头是道；其次，她懂美容，初次见面前，还能给男生女生当形象顾问；第三，当然是洪老师的诚信，做父母的都愿意把小囡交给她帮忙。

洪老师帮人介绍对象的第一步，也是最重要的一步：先谈心一个小时。她坚持配对不能粗暴地“拉郎配”，而是要先了解每个人的性格，一方面能帮他找到合适的人选，另一方面也能解开“问题男女”的心结。

总结出一套“配配经”

什么样的男生最受女生欢迎？洪老师总结出来一套“配配经”。

普遍的观念是，男人有钱有房有车，肯定吃香。但洪老师说，她接触到的很多女白领都认为，即使现在没钱、没房，只要有能力、有上进心，未来可以两个人一起创造。

“国企和外企不好配，收入差太多也不行。”洪老师发现，国企和外企的人工作环境不同，在行为方式上也相去甚远，有的虽然初次见面满意，但最后谈“崩”的比例较大。收入相差较大，“两个人消费观念不一样，也会有比较大的冲突。”

约见时间也有讲究

洪老师一周的时间安排也有讲究。她约青年男女谈话通常在星期一、二，这样好尽快安排他们双方见面。

“到现在还没结婚的白领，许多人是因为事业心重，经常加班，没辰光谈朋友。我是用自己的时间换他们的时间。”洪老师笑着说，“我组织信息，帮他们安排，等于我做好菜，端给他们吃。”

本报记者 **姜燕**