

今天你焦虑了吗？

日常生活压力调查报告

如今的快节奏似乎已经成为中国各个大城市生活的标准配置，公交、地铁上忙着阅读报章杂志，快餐成为上班族工作日的餐饮首选，夜幕降临办公大楼里依旧灯火通明……这些都在向我们展示着“时间就是金钱，时间从不等人”。

然而这样的快节奏生活却为都市人带来了各式各样的弊端，生理和心理受到来自四面八方的压力和摧残，于是，焦虑症开始逐渐蔓延。



45%的在职人员认为平时工作压力大

调查显示，在满分为 5 的情况下（1-非常小，5-非常大），在职人员的平均压力指数为 3.4。45%的在职人员平时工作压力大，其中 8%非常大。而相比女性，更多男性的工作压力更大。

69%的在职人员需要加班

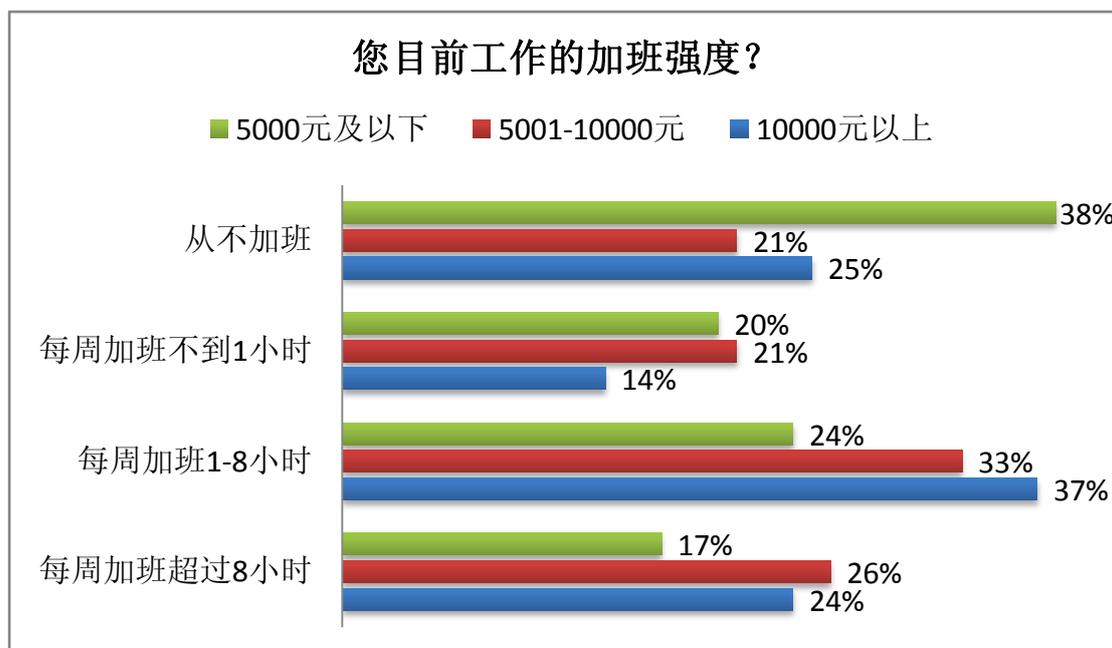
www.findoout.com

上海市虹口区广纪路 838 号中图蓝桥产业园 C 幢 205 室（邮编：200434）

电邮：contact@findoout.com；电话：（+8621）60541330；传真：（+8621）26613883

公司总部：中国上海 · 业务办公室：中国香港、日本大阪、美国华盛顿特区 · 技术支持中心：美国伊利诺伊州芝加哥市

调查显示，69%的在职人员平时需要加班，其中 21%每周加班时间超过 8 小时，29%每周加班 1-8 小时，19%每周加班不到 1 小时。相比整体，更多月收入在 5001-10000 元的在职人员每周加班超过 8 小时（26%）。



40%的受访者目前焦虑情绪大，其中 9%非常焦虑

调查显示，9%的受访者认为自己目前非常焦虑，31%比较焦虑，40%一般，18%不太焦虑，3%完全不焦虑。我们发现，焦虑情绪的严重性随着生活压力的增加而递增，相比其他群体，更多学生群体目前不太焦虑（23%）。

此外，压力的最大来源各有不同，就业、工作占首位，其次是经济和家庭。

受访者背景：

本次调查采用在线调查方法进行，问卷部署在 www.findoout.cn 网站上，受访者均为全体网民。

调查于 2013 年 5 月 20 日开始，23 日结束，为期 4 天

www.findoout.com

上海市虹口区广纪路 838 号中图蓝桥产业园 C 幢 205 室（邮编：200434）

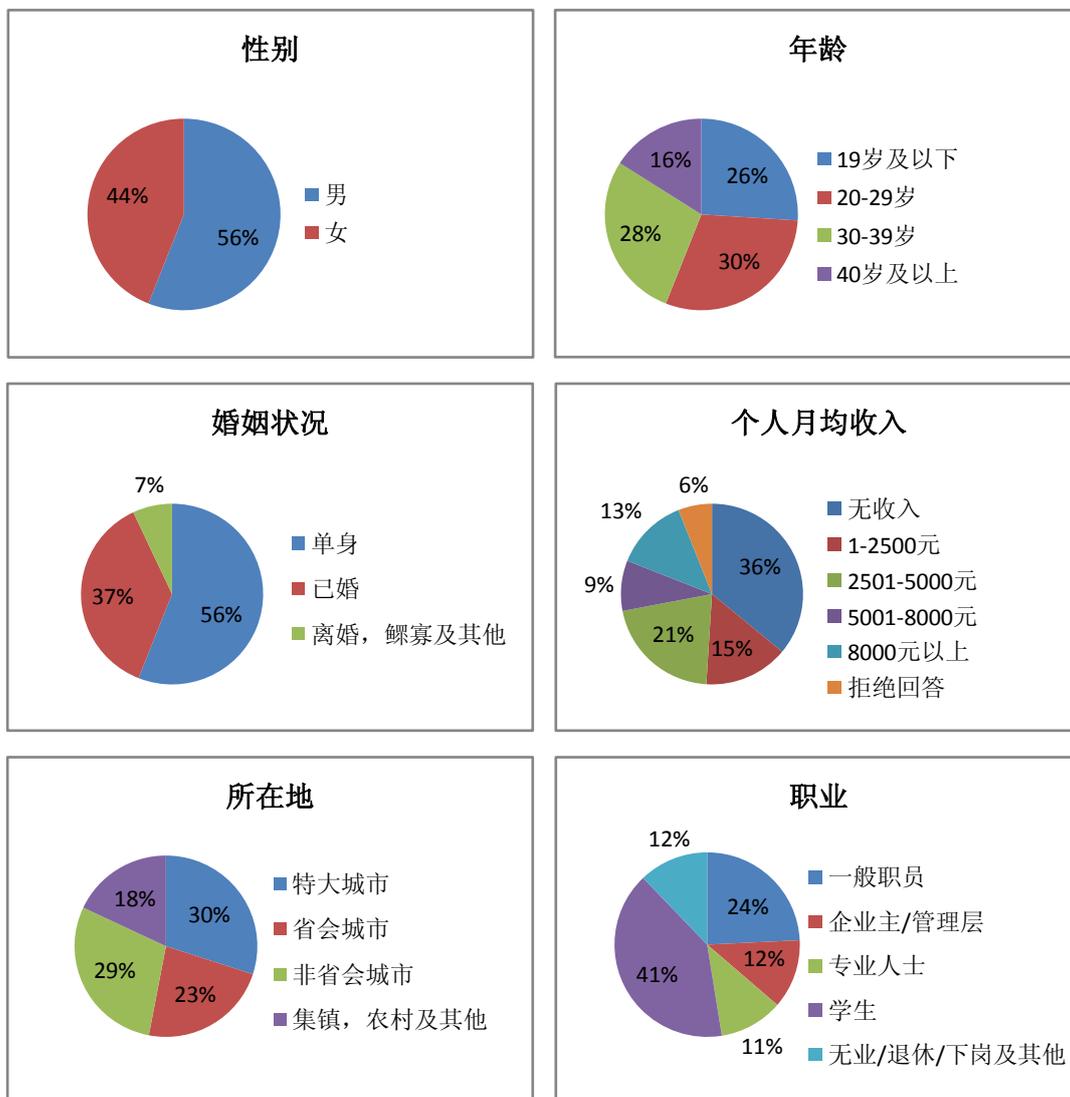
电邮：contact@findoout.com；电话：（+8621）60541330；传真：（+8621）26613883

公司总部：中国上海 · 业务办公室：中国香港、日本大阪、美国华盛顿特区 · 技术支持中心：美国伊利诺伊州芝加哥市

调查入口: <http://t.findoout.cn/10360>

问卷预览: <http://p.findoout.cn/10360>

回收问卷数/使用问卷数: 4277/800



[查看完整版日常生活压力调查报告](#)

了解更多定制化报告:

www.findoout.com

上海市虹口区广纪路 838 号中图蓝桥产业园 C 幢 205 室 (邮编: 200434)

电邮: contact@findoout.com; 电话: (+8621) 60541330; 传真: (+8621) 26613883

公司总部: 中国上海 • 业务办公室: 中国香港、日本大阪、美国华盛顿特区 • 技术支持中心: 美国伊利诺伊州芝加哥市

电话: +8621/60541330

传真: +8621/26613883

邮箱: contact@findoout.com

Q Q: 1240492179

[点此告诉我们您最关注的热点话题](#)，即可获得相关热点调查报告。

www.findoout.com

上海市虹口区广纪路 838 号中图蓝桥产业园 C 幢 205 室 (邮编: 200434)

电邮: contact@findoout.com; 电话: (+8621) 60541330; 传真: (+8621) 26613883

公司总部: 中国上海 • 业务办公室: 中国香港、日本大阪、美国华盛顿特区 • 技术支持中心: 美国伊利诺伊州芝加哥市