

energy 能量传播
www.energy-media.com.cn

LIFE SURVEY IN CHINA

专业眼光洞察日常生活 民间声音源自零点调查
趣味漫画调查图

调查 中国生活真相

袁岳◎著



航空工业出版社

调查中国生活真相

袁 岳 著

航空工业出版社

北 京

内容提要

本书通过翔实的调查数据和趣味调查图展示了一幅真实生动的当代中国生活全景图，包括职场、消费、人际关系、财经等七个方面。帮助读者重新思考经历着，但从没深入想过的生活的各个侧面。本书中的调查由中国本土最大的调查机构——零点调查策划实施。其中多个调查发现为首次公布。书中所配的卡通调查图在国内亦是首例。

图书在版编目 (CIP) 数据

调查中国生活真相 / 袁岳著. —北京: 航空工业出版社,
2007.7

ISBN 978-7-80183-994-7

I. 调… II. 袁… III. 社会生活—中国—现代 IV. D669

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第097609号

调查中国生活真相

LIFE SURVEY IN CHINA

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里14号 100029)

发行部电话: 010-64978486 010-64919539

北京地质印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

2007年7月第1版

2007年7月第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 10.75 字数: 252千字 定价: 19.80元

数字化的民众生活照

北京大学的张维迎教授在讲到学者独立性的时候指出，“大多数人的意见并不一定代表大多数的利益”，因此学者不应“只为迎合大众的流行舆论而讲话”。这句话在逻辑上没有什么大毛病，但是张教授的讲话似乎暗示了一种这样的可能性：公众舆论的理性与学者的理性存在着某种内在的对立，甚至公众是否存在理性也大有疑问。

民众意见的价值实际反映了一个社会从多个视角对于社会事实的观察、体验和判断。单个的民众可能是简单、片面、肤浅甚至是错误的，但是达到一定量的公众意见则较具有观察的健全性，而且民众自有一些专家类的专业见解不及的算计事情的深度。需要指出的是，专家们在带来专业便利的同时，也一向带来专业缺陷。众多的社会学家已经发现专业化分工是现代社会人们关系涣散和快乐感丧失的基本原因之一。不错，大众的意见也可能有错误的时候，但在更宽广的意义上并不见得比少数精英的意见更具偏差。实际上，即使某些精英掌握先见，但是，其真正的社会价值在于使其先见为公众所认识和接受。整合公众的共识，才有可能将其转变成一种具有社会认同性的“社会事实”。在这个意义上，真正的社会科学家的价值只是发掘和实现公众潜在的意愿。这意愿是并不在公众之外的。

散乱的社会成员的意见并不是真正的民意（public opinion），民意是特定范围内的人群个体，将自己内在的意思，经由公开、交流、辩论、质询、调整之后，为公众所认知的那个部分。民意研究专家

丹尼尔（扬克洛维奇（Daniel Yankelovich）曾提出民意形成的三阶段，即主要由媒体推动而形成的“公共意识唤醒阶段”，由斗争与对话组成的“交流阶段”，进入事实澄清、调谐情感及形成共享规范的“获得解决方案阶段”（依茨奥尼，1997）。

个人囿于有限的生活经验与见识，会有不少的偏差。但是正因为个体资源与见识的有限性，他们更加精于计算自己的利益与需要，他们对于公道与公平有自己朴素而充分的理解。公众意见的提升取决于他们是否充分了解社会信息与事实真相，这些信息有助于他们更好地实现纠偏与调整。在这个意义上，更多的公众的意见是纠正少数人偏差乃至整体偏差的有力工具。如果我们给他们阳光下的透明治理，给他们攸关他们生活利益的核心信息，把关于他们命运变化的专业解决方案中的要点展示出来，那么他们就更有可能是开明的民众，而不会是可笑的愚民。愚民乃是轻民的政策取向和行动取向的结果，不是民众本身如此。因此，我的结论正好走到了张维迎教授的另一面：我们的公众舆论不是多了，而是少了；学者对公众感受的了解不是过分了而是很不足；向公众的发言不是太透明了而是太稀少了；公众的利益与感受不是得到了过度的迎合而是被过度地忽视。其症结正在于许多的具精英意识的“精英们”不习惯将他们的意见与信息自觉地提交公众进行经常的检查与批评，而更愿隐于各类决策者幕后或者操纵决策的king-maker。在越来越以民为本的现代公众化社会，这样的做法不可能成为垄断性的声音。

在《观察中国》（1993-1997年零点调查公众调查成果）、《实证中国》（1998-2002年零点调查公众调查成果）之后，零点调查与能量传播继续合作将《新照片》（2003-2007年零点调查公众调查成果）这样的一份记载中国公众丰富生活感受的数据资料图像呈现给大众读者。我们希望这源自公众的信息能够成为进一步支持与矫正公众视野的信息源：人们也可以透过这些方式得到自我教育。普通读者

调查中国生活真相。—————



在这里可以找到自己的影子，也可以体会到其他人利益与脉搏的线索，甚至可以理解基于我们常人的生活经验而又超越这种经验的社会风貌。我们在这里记载的是一条公众理解与思维不断演进的痕迹，理性而不失亲切。它不是最初，也不是最末。

LIFE SURVEY IN CHINA

袁 岳

零点研究咨询集团董事长

目 录

第一章 职场发展	1
大多数白领正经历着不同程度的心理疲劳	2
面对压力,女性更倾向倾诉与忽略,男性更倾向解决问题与活动转移	7
SOHO族的生活感受以“繁忙的”、“快节奏的”、“快乐的”为主	11
上班这件事	17
职场新人缘何多“负翁”	19
魅力也是竞争力	24
陌生人社交拉开沟通水平差距	29
中国人的沟通模式:在小圈子里转圈圈	35
60%以上的市民至少会说一个以上的英语单词	41
第二章 消费生活	43
高收入群体消费信心度远远高于普通居民	44
美国、韩国、日本品牌整体走俏	46
宝马:最被人主动想到的知名汽车品牌	51
出入咖啡馆只是为了结交朋友?	55
露营/野外生存是最受喜爱的新休闲运动	60
要是无法收发短信,不爽	64
黑白两色:永恒的主流颜色	68

第三章 精神信仰	75
中国人对于生计生活的担心和恐惧占据了比较重要的位置	76
城市居民未来最愿意依靠的人是自己	79
相信运气、什么也不信和相信外星人的人群显著地增加了	82
城镇人因自己而快乐，农村人因儿女而幸福	85
总体生活满意度下降，新老因素制约满意度提升	89
第四章 婚姻家庭	93
半数以上女大学生赞同“相夫教子是女人最重要的工作”	94
孩子的家庭决策权	97
现代男性，婚姻家庭第一位	101
现代婚恋：自由多一点，束缚少一点	104
DINK家庭——幸福自由而有压力的生活，让我们的孩子再等一等吧！	106
第五章 公共服务	109
一半以上的公众无任何医疗保障	110
就业、社会保障、住房改革是居民最关心的三项问题	113
遇到问题：忍了？还是“向消协投诉”？	117
社会治安安全感下滑，农村值得关注	120
城市离宜居目标还有多远？	124
公共事业民营化南粤诸势并发 京城稳健慎重	127
第六章 财经管理	133
“存钱”仍是主要理财方式	134
大部分人认为现在不是消费的好时机	136
个人年均收入多少算中产？	139
揭开中产群体生活及消费的神秘面纱	142



第七章 国家政治	145
中国人最“认”的国家是中国	146
市长普遍获得较高的市民支持率	150
居民认为当地政府及其下属的基层政府不够关心民众	154
中美关系渐入佳境，但民众好感度仍然较低	159

第一章 职场发展

尽管上班很辛苦（每天工作超过8小时，上下班路上单程耗时半小时以上），但大部分上班族（62.2%）依然喜欢自己目前的工作，因为上班可以赚钱、可以使生活更加充实，还可以带来成就感；即便不用考虑经济因素，超过半数（53.1%）的上班族依然愿意继续工作，继续做上班族。

从职业划分来看，管理层对自身魅力的认知程度最高，对自身魅力表现得最为自信，其次，在校学生对自身魅力也非常有信心，同时，在校学生对魅力重要性的认知在所有人群中也是最高的。

中国人的社交半径较小，人际交往呈现出显著的“亲缘社交”的特点，与陌生人的沟通能力相对较弱。中国居民人际网络开拓增量较小，在最近一个月内平均结识3个新人。具体来说，将近半数（46.47%）的中国居民在过去一个月内没有结识新的朋友，将近三成的居民（28.25%）在过去一个月内新结识的人数少于3人。

中国居民平均每人参加的社交活动仅有1种。并且社交活动的参与度较低。从具体的活动方式来看，中国居民最为普及的三种社交活动是聚餐、体育运动和卡拉OK。在注重饮食文化的中国，“饭桌社交”仍是中国百姓最为普及的社交方式。

个体沟通能力的高低与其从沟通中得到的实际收获成正比，也就是说沟通能力越强、水平越高，实际收益也越高。按照不同的指数得分将全体受访者划分成高级、中级和低级沟通水平群体，经过研究发现，中高层管理者和自由职业者是高端群体的代表，普通职员，学生，普通工人和个体工商户是中端群体的主力人群，而农民和无业人士是低端群体的代表。

大多数白领正经历着不同程度的心理疲劳



41.1%的白领们正面临着较大的工作压力，61.4%的白领正经历着不同程度的心理疲劳，白领们的健康状况令人担忧。

压力虽然看不到，摸不着，但每个人都能感受到它的存在。当上司要求你在很短时间内完成很多任务的时候；当知识飞速更新要求你不断掌握的时候；当你每天都要加班，丈夫出差，孩子又生病了的时候；当SARS的恐慌席卷了北京城的时候……压力就存在于这些生活与工作的方方面面中，对我们发生着影响。压力是环境因素给我们造成的一种紧张感。虽然说人无压力轻飘飘，适当的压力可以使人充实和上进，但是，压力过大或者这种紧张感过于持久则会使我们的生活变形。

在企业管理中，过度的工作压力会造成高血压、心悸，工作满意度下降、烦躁、焦虑、忧愁，以及工作效率降低，合作性差，

调查中国生活真相。

缺勤，频繁跳槽等各种反应。对于企业的管理者而言，提高员工的工作效率和工作满意度，并尽量减少人员流动与缺勤所带来的损失，是每一个管理者所追求的目标。因此，在充满市场竞争的现代社会，如何通过有效的压力管理帮助员工很好地应对压力，正在成为管理者需要重视的问题。企业的压力管理主要从工作压力来源，员工压力反应，以及员工的自身特点这三个方面入手，通过调整与减少压力来源并帮助员工改变自身，来促使员工更好地应对压力，降低压力反应。然而，在设计压力管理方案之前，首先需要了解员工目前的工作压力究竟有多大，目前的疲劳程度有多高，主要的压力来源有哪些等，以此更有针对性地解决工作压力问题。为了帮助企业从整体上把握白领的工作压力现状，2003年4月，经过网络对415位北京的公司白领（男性45.8%，女性54.2%）进行的关于工作压力的调研结果显示，41.1%的白领们正面临着较大的工作压力，61.4%的白领正经历着不同程度的心理疲劳，白领们的健康状况令人担忧。

你是否容易疲倦，缺乏精力？

白领群体心理疲劳的主要表现

白领群体心理疲劳的主要表现	百分比（%）
容易疲倦/缺乏精力	52.0
容易生病（如头痛/感冒）	22.7
脸色不好	20.7
与家人或朋友的沟通越来越少	38.3
处理个人事务的时间越来越少（如寄贺卡）	25.8
不愿与人接触	18.1
爱讥讽/对人失去好感	15.4
容易忘事	36.4
难以专注于工作	24.8
做事费力	12.5
忧虑/发愁	30.8
迷失感	27.5



调查中国生活真相

续表

白领群体心理疲劳的主要表现	百分比 (%)
难以开心快乐	27.5
易急躁/发脾气	26.5
无法跟自己开玩笑	21.7

注：表中的百分比代表明显出现这种表现的人数所占比例。此题为多选题，应答比率之和大于百分之百。

数据来源：2003年4月对北京415名20~55岁的公司白领进行的网上调查。

调查结果显示，在被调查的415名公司白领中，处于前四位的心身疲劳表现依次是：容易疲倦，缺乏精力，与家人或朋友的沟通越来越少。容易忘事。容易忧虑、发愁。压力对于人的影响主要体现在身体、人际关系、工作效率以及情绪四个方面。

“容易疲倦、缺乏精力”是心理疲劳在身体上的典型表现，当人们长期处于紧张的工作压力下时，往往会出现这种症状。从调查数据可以看出，已经有52%的人出现这种症状。另外，还有其他一些主要的身体表现，如，容易生病（如头疼/感冒）（22.7%）和脸色不好（20.7%）。

此外，心理疲劳还体现在人际交往上，如，与家人或朋友的沟通越来越少（38.3%），处理个人事务的时间越来越少（如寄贺卡）（25.8%），不愿与人接触（18.1%），以及爱讥讽/对人失去好感（15.4%）。

另外，心理疲劳体现在工作效率下降上，如，容易忘事（36.4%）、难以专注于工作（24.8%）和做事费力（12.5%）。

心理疲劳同时也体现在个人的情绪上，如，忧愁（30.8%），难以快乐（27.5%），容易急躁、发脾气（26.5%），无法跟自己开玩笑（21.7%）。

综合以上数据，可以认为，目前在白领群体中，心理疲劳主要体现在身体上的缺乏精力，人际上的沟通减少，工作效率上的容易

调查中国生活真相

忘事，以及情绪上的忧虑发愁。当你的同事或者你的下属员工出现这些表现时，多一些宽容，多一些理解，多一些关心，关注一下他或者她背后所面临的压力。当你自己出现这些表现时，也试着去正视自己面临的压力，试着去放松自己，比如与自己开个玩笑。

白领群体工作压力的主要来源是时间紧迫和职业发展

“在太短的时间有太多事情要做”和“不得不迫使自己跟上新科技或本领域的发展”并列位于首要工作压力来源的位置，其出现的频次均值均为3.92；处于第三位的是“担心未来的工作或业绩”，均值为3.83；“要长时间地工作”处于第四位，均值为3.80。从数据结果可以看出，这四方面在平均值上均接近了“较多出现”的水平（4分）。

“在太短的时间有太多事情要做”属于工作负荷方面的压力来源，处于第四位的“要长时间地工作”也属于这方面的压力来源，它一方面说明了残酷的市场竞争对于企业的时间效率要求甚高，一方面也暗示了企业对于多元化人才的需求。另外，“不得不迫使自己跟上新科技或本领域的发展”、“担心未来的工作业绩”是职业发展给白领带来的压力。在科技迅速发展的现代社会，不进则退。这种无法回避的现实时时刻刻提醒着白领们不能懈怠。然而这种对知识更新的紧迫感也给白领造成了不可避免的压力。同样，职业中，对未来的不确定性在很大程度上对白领造成压力。

工作负荷、职业危机是人们压力的主要来源，“白天拼命工作，业余拼命培训”的现象就是这种压力下的产物。对于个人而言，人无远虑必有近忧，投资于未来无疑是明智的，但更为重要的是如何把握现在，如何从现在的高强度的负荷中获得知识技能，特别是态度和意愿的增强，工作方式的改变，从而使自己不断在工作中获得成长与提高。对于企业而言，更合理地分配工作，教会员工更为有效地管理时间，同时塑造学习型的组织，让员工感觉



到这个组织中可以通过学习来减少对未来的后顾之忧。这些都是可以帮助企业缓解工作压力问题的可行方式。

压力无处不在。对企业而言，态度不是逃避，而是创造更有利的工作环境来缓解压力，是了解压力的作用方式，改善压力的应对方式，以此来有效地应对压力，在充满竞争的市场经济环境下，使企业的员工及整个企业保持最佳状态，带着饱满的精力去迎接工作的挑战。这样的理想状态不仅需要个人具有乐观的心态，扎实的功力，成熟的心智，还需要企业营造一个良好的环境，和谐高效的组织架构，良好的支持、培训、沟通平台，和成熟的管理队伍。

当我们思考着公共卫生的重要、应急机制的必要以及可持续发展的需要的同时，也应该对一直潜伏在我们身边的工作健康问题加以思考。无论对于一个企业，还是整个社会，职业群体的工作健康无疑是使企业与社会保持可持续发展的重要方面。管理学中的系统理论告诉我们，一个成功的企业不仅能有效地实现其商业目标，而且也是一个稳定且不断发展成长的健康的组织。在追求高利润的同时，企业也需要关注员工的健康问题。以此才能保证企业自身的良性循环，健康地发展，并不断壮大。



面对工作压力，女性更倾向倾诉与忽略，男性更倾向解决问题与活动转移



压力是必须承受的，压力的疲劳反应也是自然的，但压力的应对方式却是可以选择和学习改变的。调查结果表明，在所测试的20种应对方式中，尽量看到事物好的一面（2.24），通过工作学习或参加其他一些活动来解脱（2.10），与人交谈，倾诉内心烦恼（2.00），坚持自己的立场，为自己想得到的去努力（1.99），休息或休假，暂时把问题或者烦恼抛开（1.95）是最常采取的方式。

“让我们想象男人来自火星，女人来自金星。很久以前有一天，借着望远镜眺望的火星战神，发现了爱与美的金星女神。……于是，他们决定飞向地球。但是，他们忘了彼此来自不同的火星和金星……”这是约翰·格瑞在《男人来自火星，女人来自金星》中序言的一部分。男人与女人的差别是长久以来人们不断探讨的话题，男人和女人有着不同的思考方式，不同的行为方式，以及不同的情感需要，这些不同反映在我们生活的方方面面，当然，

这种不同也反映在职场上。

面对工作压力，女性白领更容易表现出情绪上的疲劳反应

面对压力时，人们会出现疲劳，疲劳的表现方式非常多，身体上的缺乏精力，人际上的沟通减少，工作效率上的容易忘事，以及情绪上的忧虑发愁是最主要的表现。研究表明，男性与女性在较多出现的诸如“容易疲倦缺乏精力”，“与家人或朋友的沟通越来越少”，“容易忘事”等方面没有什么差异，但在情绪反应上存在显著性别差异。以5分表示很多，1分表示很少来测量疲劳表现时，女性白领“感到迷失”（均值为2.71），“容易忧虑、发愁”（均值为2.89）和“易急躁、发脾气”（均值为2.77）等方面的疲劳反应均值明显高于男性（均值为2.46，2.6，2.45），差异显著（ $p<0.05$ ）。女性的情绪像波浪，在个人生活领域，就有“女人心海底针”的说法，女性的喜怒哀乐难以琢磨。同样地，在工作领域，当工作压力大的时候，也容易情绪波动，出现焦虑、发愁和急躁等情绪反应，这是由女性的生理特点所决定的。一方面，作为企业管理者以及她们的另一半需要多一些宽容与理解，理解这些情绪波动的背后可能是她们正面临着沉重的工作压力。另一方面，作为女性自身，要提高自己的职业素质，在职业场中，情绪化的表现是不被提倡的，在面临压力时的情绪化反应也会对个人的职业生涯产生负面作用。而且，在情绪化反应过后，疲劳感并没有减轻。这与上面所谈到的女性的疲劳程度比男性更高的结论一致。

另外，女性更加“容易得病（如头疼感冒）”和“觉得自己近来脸色不好”，是属于疲劳在身体上的反应。这可能与女性更关注自己的身体状况有关。