

职场“自愿”加班成常态 打工人身心健康受损 无节制超长加班现象怎么解？

每周平均加班近15个小时——这是北京一外企职员邓先生的工作经历,如果加上平时周末在家加班的时间,这个工时还要更长一些。

“在工作日,深夜12点前办公室的灯多是亮的,因为一直有人在工作,周末也有同事赶到单位来加班。”邓先生说。

像邓先生这样的加班族不在少数。记者连续多日采访了北京、湖南、广东等地30多名劳动者发现,近九成职场人或多或少需要加班,近六成职场人平均每天加班超1小时;且有一半的职场人加班后得不到任何形式的补偿,如加班费、调休等。

国家统计局近日发布的2023年一季度国民经济运行情况也显示,今年3月,全国企业就业人员周平均工作时间48.7小时,与去年3月的47.3小时相比增加1.4小时。

多名接受记者采访的业内专家指出,无节制的超时加班与企业管理观念、工作流程设置、工作氛围等因素紧密相关,严重违反劳动法,侵害劳动者休息权和健康权,建议将劳动法律法规的遵守情况纳入法治社会建设考评体系,倒逼企业守法,同时进一步完善劳动监察机制和投诉举报机制,建立科学的认定体系,完善保障休息权的相关立法,加大对企业违法延长劳动者工作时间的处罚力度。

加班现象极为普遍 加班费得不到保障

“加班是家常便饭。”在北京某商场从事销售工作的李女士如是说,她和同事通常一个星期只休一天,且只能是周一至周五的某一天,周末不能轻易请假,每天上班时间超过8小时。

“公司规定的上班时间是10点至18点,但实际上通常会超过8个小时。”李女士说,虽然规定18点下班,但经常到了下班时间还有工作没处理完接着干,有时领导还会占用下班时间临时开会,到家后还会时不时接到客户反馈问题,又要占用休息时间去沟通解决。

在湖南长沙某事业单位工作的赵先生同样面临加班问题。他的上班时间是9点至17点,但近些年他几乎没有准点下班过,有时为了工作需要加班到晚上十一二点才回家。

“有时候加班沦为了一种形式,平时即便工作按时完成了,但是由于其他同事还在工作,自己也不得不留在单位一起加班。”赵先生说。

“晚下班一两个小时都不能算作加班。”在广州一家互联网企业工作的张先生对记者说,自大学毕业以来,他一直从事程序员工作,工资待遇不错,但经常熬夜加班让他头疼。

“公司没有绩效考核,拿固定工资。每个月公司会给每个小组安排任务量,当月就要完成,不然就会扣钱。要想完成公司布置的任务量,就必须加班、每天加班。”张先生说,有时小组成员家里有事不得不请假,另外几个人就要顶上,加班到凌晨、周末无休是常态。

记者调查发现,在忍受超长工时的企业员工里,不少人是出于“自愿”无偿加班,“加班费”对他们来说是奢望。

“平均每周都要加班10小时

左右,全部是‘自愿’,没有加班费。”赵先生告诉记者,虽然部门领导从没有提出过要求自己加班,但事实上,领导布置的工作量已经远非上班时间内能完成,自己只能“主动”加班,单位自然也不会向员工支付加班费用。

在赵先生看来,现在是否主动加班已经变成单位评判员工是否努力的标准,因此即使自己很讨厌这样的工作节奏,也不得不忍受。

刘女士自2016年从北京某高校毕业后从事过4个行业,从电商、股票期货到文案撰写、人力资源,没有一份工作是不用加班的。

“这4份工作的加班形式都不太一样,比如文案撰写要求员工每周完成多少篇有效文案,人力资源则要求每个月要与多少家公司建立联系。这些岗位都会通过高绩效来评判工作成果,而这些绩效几乎无法在公司规划的工作时间内完成,因此大多数加班属于‘自愿’行为,根本不可能拿到加班补贴。”刘女士说。

与赵先生、刘女士不同,在广东某民营企业工作的王女士告诉记者,自己主动加班更多是出于生活所迫。

“我的基本工资只有3000多元,要想拿到更高的工资,就要多干活,公司没有要求加班,但我不得不加班。”王女士说。

有数据显示,像王女士这样主动加班的现象比较普遍。前程无忧发布的《职场人加班现状调查报告2022》就称,11.1%的受访职场人表示通过勤奋加班获得了升职加薪。

加班文化苦不堪言 身心健康严重受损

受访的劳动者普遍认为,愈演愈烈的加班文化不仅损害了他们的劳动权益,还使其身心健康受到严重伤害。

“有时加班回到家已经是晚上11点多,睡觉要到12点以后,睡眠时间只有6个小时。”赵先生无奈地说,经常加班也导致没有时间参加体育锻炼,身体素质一天不如一天。

在北京一家自媒体企业工作的张女士告诉记者,由于工作任务繁重,她平时经常需要加班写文案,并且精神压力很大,睡到自然醒对她来说已经十分“奢侈”。

“干这行,工作压力大,缺乏运动,很多同事的身体状态都不太好,几乎都有职业病。”张女士说,她每次看到“加班过劳死”的新闻,都会感到害怕,担心这样的事情也发生在自己身上。

此前一份覆盖1500名北上广加班白领的调查报告显示,超过70%的加班者都有便秘、腰酸背痛、四肢无力、精神萎靡、头晕头痛等15种不适症状。只有26%加班白领做到三餐饮食规律,超过57%的加班白领睡眠不足7小时。

“长期加班会对劳动者产生诸多不良影响,比如导致员工身体疲惫、精神压力过大,甚至引发各种疾病;也会影响员工的家庭生活和社交活动,导致员工缺乏社交支持和情感关怀;还不利于员工工作效率的提高,容易让员工失去对工作的热情,影响职业生涯发展,消耗工作能力和创造力等。”全国政协委员、北京金台律师事务所主任皮剑龙长期关注劳动者权益保障问题,对于劳动者超时加班问题,他认为亟须引起重视。

“其实我国劳动者并不完全厌恶或者反对加班。勤劳本身是我国传统文化中的重要元素,当代劳动创造幸福的奋斗文化也会推动加班的出现。从中国劳动统计年鉴的数据看,近年来我国城镇职工劳动者周工作时间都在46小时左右。很多劳动者反对的可能更多是加班不给加班费。”沈建峰说。

“劳动法第三条规定,劳动者有休息休假的权利;第三十六条规定,国家实行劳动者每日工作时间不超过八小时、平均每周工作时间不超过四十四小时的工时制度。因此,强制加班的形式侵害了劳动者的休息权和依法定工作时间工作的权利。”皮剑龙说。

加班认定极其复杂 救济力量相对薄弱

实际上,近年来有关部门对超时加班问题不断加大整治力度。

从2021年最高人民法院、人社部联合发布超时加班典型案例,明确“工作时间为早9时至晚9时,每周工作6天”的内容严重违反法律规定关于延长工作时间上限的规定,到去年3月份北京、山东、安徽等多地人社部门开展超时加班整治,释放的信号十分明晰:纠偏当前畸形加班文化、保障劳动者合法权益。

然而,加班文化为何依然盛行?

皮剑龙分析,一方面是劳动法等相关法律法规关于加班的规定难以落实和监督,一些企业仍可以通过隐蔽的方式迫使劳动者加班,同时劳动者在劳动关系中处于弱势地位,面对强势的用人单位,大多数劳动者对加班文化只能选择接受;另一方面,大量企业缺乏相应的法律意识,仍存在“以加班为荣”的文化氛围,加班被视为一种奉献精神、责任感、进取心、团队合作等优秀品质的体现。反之,不加班则被认为是懒惰,这部分员工可能面临被淘汰的风险。

皮剑龙分析,一方面是劳动法等相关法律法规关于加班的规定