

加班，这是一个可以引发吐槽和抱怨的话题。前不久，以“加班”为题材的一首《感觉身体被掏空》的网络神曲，再度引发了人们对这个话题的关注。近日，记者采访了加班族、企业管理者以及律师，看看他们是如何看待加班现象的。

《感觉身体被掏空》网络神曲的警示——

让职工远离“加班狗”生活方式

□本报记者 王路曼 盛丽

加班族共鸣： 感觉身体真的被掏空了

《感觉身体被掏空》是上海一支业余合唱团演唱的一首献给“加班狗”的搞笑歌曲。歌曲一出，在“单身汪”这个词语火爆之后，“加班狗”又成为人们对于加班一族的一种略带心酸的称呼。而歌曲《感觉身体被掏空》中的歌词也引起了无数“加班狗”的共鸣。

采访中，很多职工表示，看过该视频，并像歌词中描述的那样，有过相似的经历。“每次加班到家，真的有一种身体被掏空的感觉。”说起那首网络视频歌曲，24岁的职工耿萌笑着说，“第一次听完，我一口气反复听了十几遍。”耿萌觉得，单是歌曲名称就足以形容加班后的心情和感觉了。

耿萌是一家网络营销公司的运营专员，按照公司要求，她每天的下班时间应该在下午6点钟。“可是，我也有一个跟歌曲里唱的一样的主管，喜欢在临下班之前，叫大家一起开会。”耿萌说，她所在公司的运营主管是个37岁的中年女性，典型的工作狂，因为喜欢开会，同事私下还给主管起了一个外号——“会姐”，吐槽她没事就开会。

“会姐”每天分配给大家的工作任务都很多，“但因为收入还可以，所以我们对于工作任务重这件事，也可以应付。”耿萌苦笑告诉记者，从去年3月到公司工作以来，她从来没有准时下过班。“遇到这样一位爱开会的主管，我连谈恋爱的时间都没有了。”

“十八天没有卸妆，月抛带了两年半。”歌词里这些吐槽加班的话语，虽然有点夸张，但在耿萌看来，这些都是小事情。“我们公司的一名设计师，因为工作节奏问题，硬生生地将自己变成了‘夜行动物’，工作忙的时候，他就住在公司里，白天累了就睡一会，晚上熬夜出设计图。”耿萌告诉记者，“最夸张的一次，那名设计师忙得连续十几天没见到太阳。”

像这样把身体掏空奉献给工作的人，不在少数。采访中，很多职工都能讲出很多关于加班的故事。“因为加班太累，经常在地铁里打瞌睡，然后坐过站。”“工作一天后，到家什么都不想做，只想瘫在床上睡觉。”“家中阳台上的几盆绿植早就因为缺水枯死了，我却连把他们扔掉的时间都没有。”类似这样的吐槽，同样引起了无数“加班狗”的共鸣。

“累成狗，真是太贴切的形容了。”耿萌说，“社会压力、经济压力、工作压力、竞争压力……这些压力汇聚在一起，变成了加班的唯一动力。”

职工吐槽： 不愿陷入加班文化的怪圈

的确如此，提到“加班”这个词，不少上班族都会叫苦不迭，特别是那些被迫加班的人更表示很无奈。更有过分的单位领导会用加班来衡量员工品德和工作态度。“如果进入拥有这样文化的单位那肯定惨透了。”1985年出生的李静在一个事业单位任职，从事人力资源的她表示，加班似乎成为她的家常便饭。

李静所在的部门人员并不多，除去主管领导只有她和另外一个女孩。因为工作年头比较多，所以不少重要任务经常会交由她来完成。“别看单位人员不多，只有100多人，但是要做事却不少。”

在李静的办公桌上，摆放着一摞摞的文件资料。电脑显示器上，也贴着一张张的记事贴。“这些都是我这个月中要完成的工作，还有这些是月底要完成的工作。”李静介绍，原本她以为自己的工作是按上下班上班族的，但是让她失望的是，准时下班的时间却屈指可数。

“这周我已经加班3天啦，都是晚上八九点钟才走出办公室的。”说到被迫加班，李静简直是牢骚满腹，“我不是非要按时下班，但是每次加班都是出于无奈。都是快到下班才安排的活儿，总说急着要。”

在李静的印象中，最悲惨的



一次加班是这样的。“那天，我终于下午5点准时下班，但是还没坐上车，手机就响起来。领导说，临时有任务，让我务必返回单位。我的天啊，能怎么样，只能乖乖回来。”除去工作日会遭遇加班，李静表示周末加班的情况在她的身上也发生过。

对于这样迫于无奈的加班窘境，李静表示：“只能听从，毕竟是领导布置的任务，没有办法拒绝。而且以后还要在这里工作，再说，领导有时也在加班，自己也不好意思走。”

和李静的想法相同，在调查中，不少职场人特别是初入职场的新人，出于对职业前景的考虑，以及不愿得罪领导，只能甘愿成为一只顺从的“加班狗”。

不少人也表示，除去耗费了自己过多的业余时间，加班成本廉价也成为大家不愿意加班的理由。

采访中，也有很多职工提到关于加班费的问题，但多数职工表示，“即便是给再多的加班费，也不愿意过多耽误自己的私人时间。”

企业无奈： 拒绝加班的理由千篇一律

这首网络歌曲中，职工拒绝加班的理由是，“我要去机场接我年迈的爸爸，三十多年没见啦，他来自遥远的西伯利亚。”

采访中，很多职工也向记者透露了不少拒绝加班的请假理

由，其中不乏一些有趣的奇葩理由，对此，作为企业管理者也略显无奈。

“其实每次有加班需要的时候，身为企业管理者，我也很容易看出大家的抵触情绪。但为了工作，加班也是无奈之举。”张文超是某广告公司业务部经理，虽然理解职工对于加班的抵触和吐槽，但依然无法杜绝加班的发生。

多年的管理岗位，让张文超也拥有了与形形色色职工打交道的经验，同时，收到加班请假的理由也很多。“其实，只要是正当理由，我都会批准的。”张文超说，“比如：职工本人生病，或职工父母、孩子生病，这种紧急情况，公司往往都会批准请假，还有现在流行的‘加班时间长，没时间谈恋爱，需要相亲找对象’等等理由，企业本着人性化管理的方针，都会给予支持。”

但让人无奈的是，也有很多职工编纂请假理由，用来拒绝加班。张文超说：“有一段时间，因为我批准了一名职工带孩子去看病的请假事由，所以，之后的很长一段时间，职工的子女都在生病，请假理由千篇一律。”

“当然，我个人并不支持企业胡乱安排加班的现象，职工应该享受应有的休息和休假的权利。”张文超的建议是，企业应该合理安排工作进度和工作量，鼓励职工高效率完成工作，而不是加班完成工作。而与此同时，职工也应该充分理解企业加班需求，与企业共同承担压力，也共

同成长。张文超说：“优化企业管理和职工工作制度，也能有效提高工作效率，避免胡乱加班，胡乱请假的现象发生。”

律师建议： 加班应有限，职工可主动维权

关于加班中的种种问题，本报记者也邀请了工会维权律师王玉娟解读了相关法律规定。“其实，职工可以很正当的拒绝加班。”《劳动合同法》第三十一条规定，用人单位应当严格执行劳动定额标准，不得强迫或者变相强迫劳动者加班。用人单位安排加班的，应当按照国家有关规定向劳动者支付加班费。

目前，我国采取职工正常工作时间为每日工作8小时，每周工作40小时的工作制。按照相关规定，用人单位由于生产经营需要，经与工会和劳动者协商后可以延长工作时间，一般每日不得超过1小时；因特殊原因需要延长工作时间的在保障劳动者身体健康的条件下延长工作时间每日不得超过3小时，但是每月不得超过36小时。

提起加班费问题，律师解释说，所谓加班费是指劳动者按照用人单位生产和工作的需要在规定工作时间之外继续生产劳动或者工作所获得的劳动报酬。按照劳动法第四十四条的规定，支付加班费的具体标准是：在标准工作日内安排劳动者延长工作时间的，支付不低于工资的150%的工资报酬；休息日安排劳动者工作又不能安排补休的，支付不低于工资的200%的工资报酬；法定休假日安排劳动者工作的，支付不低于百分之三百的工资报酬。

但也有职工向记者反映，自己却没能享受到加班费的权益。“我从事的工作性质属于弹性工作，工资是计件发放的。有时候，赶上法定节假日，需要来单位加班，但是单位却说弹性工作制的员工不享受加班费。”对于这样的规定，很多职工表示疑惑。

此外，还有人提到如果是自愿加班能不能索要加班费。据了解，根据《劳动法》规定，企业可以制订与国家法律不相抵触的加班制度，对符合加班制度的加班情况支付不低于法定标准的加班工资。可见，用人单位支付加班工资的前提是“用人单位根据实际需要安排劳动者在法定标准工作时间以外工作”，劳动者自愿加班的，用人单位依据以上规定可以不支付加班工资。

采访中，工会维权律师表示，因职工索要加班费而产生的劳动争议案件时有发生，且纠纷发生率很高，维权过程中举证难等问题非常明显。为了维护企业和职工的双方利益，律师建议，一方面企业应该严格按照法律规定，合理安排工作，完善相关管理制度，依法向职工支付加班费。另一方面，职工可主动依法维权，学会对劳动关系中的任何侵权行为说“NO”，用法律武器保护自身的合法权益。