Meet you
美柚
work
2022中国女性
职场压力现状调查
美柚母亲节特别企划

压力篇 1

8成职场女性“鸭梨山大”
经济、疫情是主因

美柚女性报告研究院调查发现：

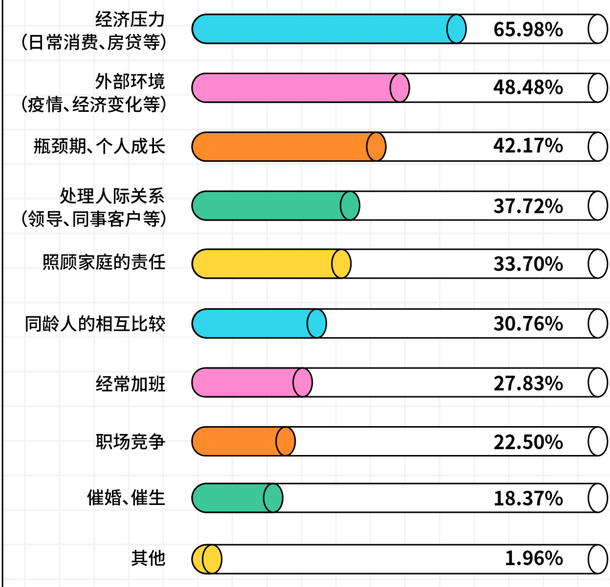
8成职场女性 在近一年的工作、生活中

或多或少感受到压力存在

压力来自何处?

总体上看，经济压力和疫情变化影响最大

压力排行榜



数据来源：美柚调研数据

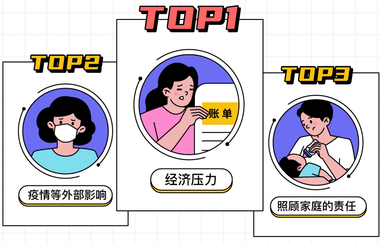
（统计时间截至2022年4月，有效样本为1685份）

美柚

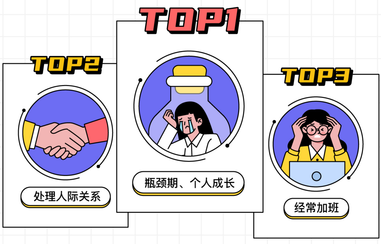
美柚女性报告研究院 出品

压力篇 2

生活压力 TOP3



工作压力 TOP 3



不同人群的压力差异

00后最怕

同龄人内卷

已婚未育最恐

催生

互联网人担心

职业瓶颈期

（选择该选项的比例高于其他人群）

高压高收入不再是首选

相比之下

轻松、稳定、有安全感成为热门选择

意外的是

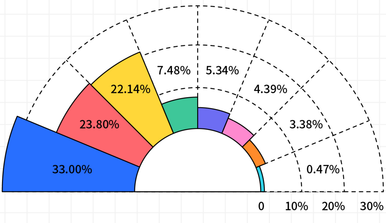
总是自嘲“躺平”“摆烂”的00后

似乎**更有事业心**

更倾向选择

工资高、发展潜力大和**自己感兴趣**的工作

对未来工作的期待



数据来源：美柚调研数据

（统计时间截至2022年4月，有效样本为1685份）

美柚

美柚女性报告研究院 出品

性别偏见篇

调查发现：

46%的女性在职场中，遇到过性别偏见

其中

应聘时被问婚育计划是最常见的行为之一

此外还存在**公司领导/高管女性偏少、工作中被评价外貌**等现象

职场中的性别偏见

没有遇到	54.01%
应聘时，被问婚育计划	23.68%
公司领导/高管女性偏少	15.55%
工作中被评价外貌	12.05%
同行同岗，男性薪酬更高	10.74%
因性别，质疑工作能力	9.38%
职场性骚扰（包括语言、行为）	6.17%

数据来源：美柚调研数据

（统计时间截至2022年4月，有效样本为1685份）

美柚

美柚女性报告研究院 出品

健康篇

压力这种事，身体最先感受到

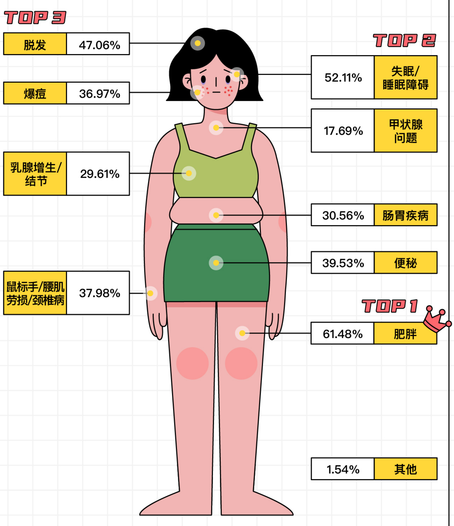
裤子从S到XXL

眼神从 到

头发从∞到0

没有一项工作是无辜的

工作后更关注的健康问题



不同年龄

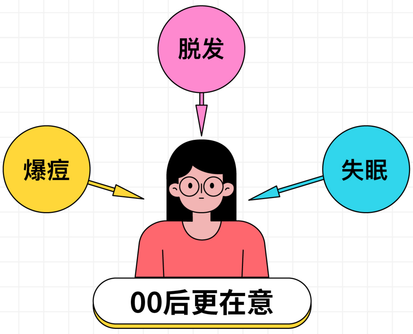
关注的健康问题也有所不同

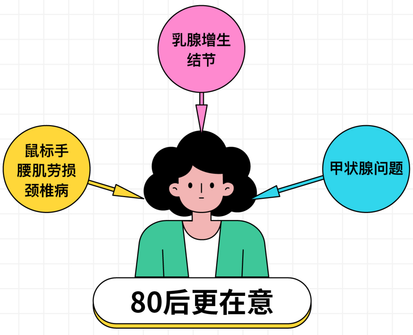
00后可能比80后**更懂脱发**

但乳腺、甲状腺、关节颈椎等健康问题

年龄越大越重视

健康关注点的代际差异





（选择该选项的比例高于其他人群）

数据来源：美柚调研数据

（统计时间截至2022年4月，有效样本为1685份）

美柚

美柚女性报告研究院 出品

情绪篇

职场emo，焦虑、暴躁成关键词

职场也是**能量场**

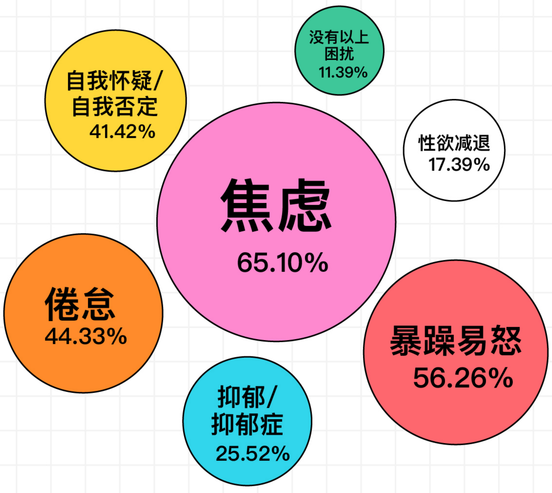
工作久了，谁还没点“小情绪”？

过半女性因工作有过**焦虑、暴躁等情绪困扰**

工作不到1年的**职场新人**

45.6%会因工作产生**自我怀疑/自我否定**

职场压力下的各种情绪



数据来源：美柚调研数据

（统计时间截至2022年4月，有效样本为1685份）

美柚

美柚女性报告研究院 出品

解压篇

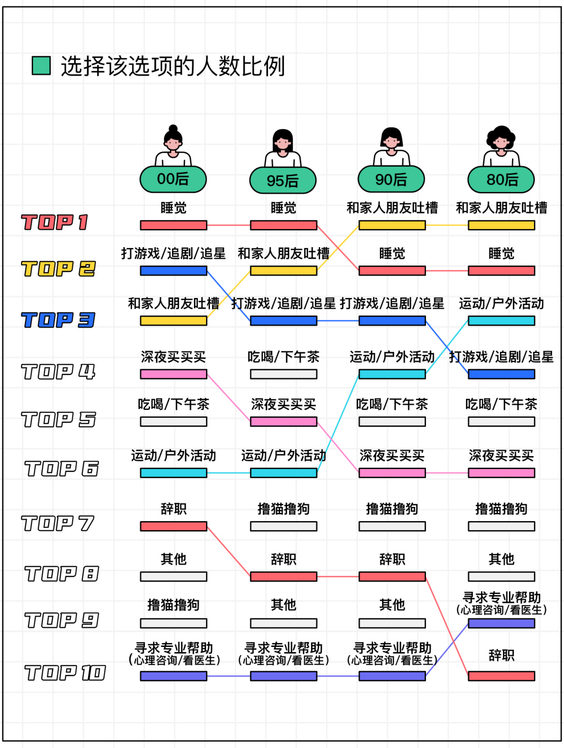
花式解压大赏：
Z世代偏爱“躺着解压”，80后更爱运动

没有什么压力

是**吐槽**过不去的

如果有

那就**再睡一觉**



相较而言

Z世代更爱靠**看剧追星、深夜买买买**来解压

能躺着就绝不站着

80后更能**沉迷运动**

让泪水和卡路里一起蒸发

数据来源：美柚调研数据

（统计时间截至2022年4月，有效样本为1685份）

美柚

美柚女性报告研究院 出品

职场妈妈篇1

平衡好工作与家庭
当代职场妈妈“紧箍咒”

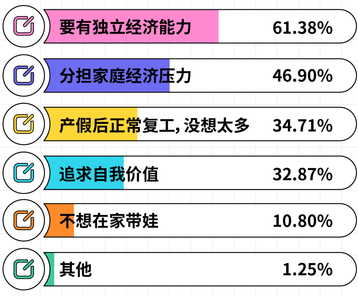
妈妈们重返职场

大多出于**经济独立、养家等现实考量**

相较而言

95后职场妈妈更重视**追求自我价值**

女性重返职场的原因



调查发现：

职场妈妈在孕育期间，**56%**遇到过**不公平对待**

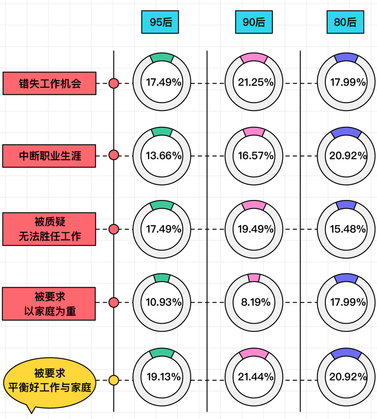
因孕育**错失过工作机会**，90后职场妈妈占**21.3%**

因孕育**中断过职业生涯**，80后职场妈妈占**20.9%**

她们最大的困难还在于——

被要求“平衡好工作与家庭”

孕育期间是否有过以下经历



数据来源：美柚调研数据

（统计时间截至2022年4月，有效样本为1322份）

美柚

美柚女性报告研究院 出品

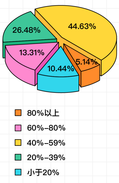
职场妈妈篇2

收入能顶半边天
“丧偶式育儿”仍常见

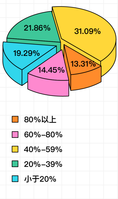
44.6%的职场妈妈贡献了4-6成家庭收入
工作结束，回家更累

女性在家庭劳动中
整体投入更多
近4成职场妈妈上班之余
还要承担育儿工作的**80%**以上

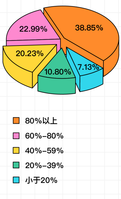
职场妈妈收入占比



职场妈妈家务占比



职场妈妈育儿占比



在看见职场妈妈困境后
提供相应解决措施，就显得尤为重要
调查显示：
“延长产假、育儿假”呼声最高

其中
42.7%的**孕期女性**希望
延长男性的陪产/育儿假期

女性重视的生育措施、政策

数据来源：美柚调研数据
（统计时间截至2022年4月，有效样本为1322份）

工作家庭“两班倒”
想要**多休息**
又担心**影响职业发展**
使许多职场妈妈陷入两难

可对于职场妈妈来说
家庭和工作，不该二选一

关注女性健康
保障女性平等就业
完善支持生育的措施、政策

比起“平衡”
她们更需要关爱和支持

美柚
美柚女性报告研究院 出品