

我们不倦怠： “倦鸟职员” 自救手册

徐慧霞 刘永华◎编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

我们不倦怠： “倦鸟职员” 自救手册

徐慧霞 刘永华◎编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

我们不倦怠：“倦鸟职员”自救手册 / 徐慧霞，刘永华编著. — 北京：人民邮电出版社，2013.4
ISBN 978-7-115-31145-0

I. ①我… II. ①徐… ②刘… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第038086号

内 容 提 要

本书以职场案例、专业知识、图表图示等形式向读者全方位阐释什么是职业倦怠、职场倦怠的症状和起因，如何消除职场倦怠，重焕工作热情等问题。让读者掌握消除职场倦怠的方法和技巧，根据自身情况，有的放矢地进行心理建设和心态调整，最终摆脱职场倦怠，重新积极快乐地工作与生活。

我们不倦怠：“倦鸟职员”自救手册

-
- ◆ 编 著 徐慧霞 刘永华
责任编辑 王建军
执行编辑 赵 娟
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：11 2013年4月第1版
字数：257千字 2013年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-31145-0

定价：26.00 元

读者服务热线：(010)67119329 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

前言

前言

最近，职场中的你是否遇到了以下这些情况——

对工作提不起精神，深感厌倦？

因办事效率低下而不能如期完成领导交代的任务？

对工作抱着“不主动、不拒绝、不负责”的态度？

工作时常感到精疲力竭？

只要稍微遇到点不顺心的事情就产生波动的情绪？

经常妄自菲薄？

产生了跳槽的打算？

.....

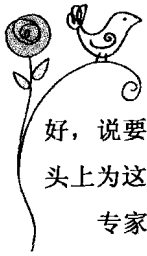
如果你的答案大多数是肯定的，那么，说明你正面临职业倦怠的危机。

如今，越来越多的员工正被一种残酷的“病魔”折磨着，这种“病魔”就是职业倦怠。它是一种由工作引发的心理枯竭现象，是上班族在工作重压之下所体验到的身心俱疲，能量耗尽的感觉，这和肉体的疲倦劳累是不一样的，而是源自心理疲乏。

职业倦怠症是职场人士在紧张与忙碌的日常生活及工作过程中，情绪感受随大环境的变动而呈现出的一种身心紧张或失调不当的负面行为。

“职业倦怠”一词最早出现于20世纪70年代的西方国家，用以描述以人为服务对象的职业领域中，个体出现的一系列负面的心理症状，如长期的情感消耗、身体疲劳、对服务对象不友好以及工作成就感降低等。其实，这个频繁出现于各种心理学文献上的术语，往往不经意间就发生在你的身上或者出现在你的周围。

在现实职场中，这似乎一直是一个比较含混的话题，通常容易被诟病为“不在状态、无病呻吟”。然而，各类专项数据调查显示，它的存在一次又一次被真实证实。说要端正态度也



好，说要规范职业道德也罢，但仅仅从行为结果上纠偏职业倦怠是远远不够的，我们更应从源头上为这一病理情绪号脉。

专家指出，从职业生涯发展的角度来看，发生职业倦怠很大一部分原因是职场人士在职业发展过程中，因为缺乏职业目标、职业生涯缺乏规划以及工作环境中的特殊因素，造成工作热情丧失和工作绩效下降，以及连带出现各种生理、心理两方面的不适反应和疲劳症状。

一些职场人士觉得工作对自己而言失去了挑战性，单调、重复的劳动让他们心生厌倦，让他们觉得工作压力太大，备感压抑；还有一些职场人士比较看重自己对工作的兴趣和感受，认为因自身性格、兴趣等原因出现了“职场错位”，所以越干越烦，越干越不适应。

当然，职场倦怠的产生和存在也有一定的客观因素，它是社会经济发展到一定程度的必然产物，属于伴生的正常社会问题。我国正处于社会转型期，职场倦怠的出现有一定的社会必然性。此外，职业倦怠还与企业管理有关。例如，薪酬激励机制不公平、企业文化不健全、员工无归属感……很多员工只能通过抱怨或者消极怠工寻找解决途径，正向解决途径极少得到使用，导致倦怠感在心底慢慢积聚。

从心理学角度上来看，职业倦怠是一种情绪衰竭、敷衍了事、成就感低落的状态。情绪衰竭指情绪资源耗尽，感到工作累压力大，有挫折感紧张感，甚至出现恐惧工作的情况。敷衍了事指与同事保持距离，被动完成分内工作，不再关心工作意义以及是否自己具有贡献价值。成就感低落指对自身评价消极，认为自己不能胜任工作，不认为自己对社会对他人有贡献。

中国人力资源开发网开展的一项《中国职场人士工作倦怠现状调查》显示：74.6%的职场人会产生工作倦怠。该调查包括了电子、通信、房地产、教育、培训、金融、石化等20多个行业。这份调查报告用确凿的数据有力地说明了职业倦怠所波及行业的广泛性。专家分析，在特殊职业群中，教师、医护工作者等相关从业人员是职业倦怠症的高发群体，这类助人的职业当助人者将个体的内部资源耗尽而无补充时，就会引发倦怠。当然，职业倦怠最“青睐”的人莫过于女性、初入职者、普通员工及政府机关和事业单位的在职人士。

职业倦怠的危害是不言而喻的。职业倦怠显然是“倦鸟职员”前进道路上的绊脚石，如何搬开这个绊脚石，重新找回对工作的热情，以最佳状态迎接新的挑战 and 机遇，做一只浴火涅槃的凤凰，走向职场的阳光大道，这是本书所关心的问题，也是本书要解决的根本问题。

本书在编写过程中延伸了“倦鸟族”这个概念，把职场中的“倦鸟族”称为“倦鸟职员”。每章都有故事、案例穿插其中，内容丰富，生动有趣。

作者



第一章 倦鸟？倦鸟！

测一测 今天，你累了吗？ / 2

什么是“倦鸟族”？ / 4

认清自己的工作状态 / 7

不做职场“倦鸟族” / 9

我的未来我做主 / 11

第二章 明确自己的人生目标



测一测 你的职业目标明确吗？ / 14

人在职场，不可漫无目的 / 16

目标——职场导航灯 / 18

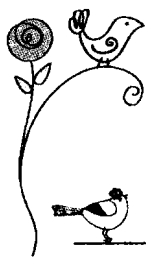
目标的高度决定人生高度 / 20

目标一定要正确 / 22

选择使你充满激情的目标 / 24

立即行动，奔向目标 / 26

忠于你的目标 / 28



我们不倦怠 ——“倦鸟职员”自救手册

第三章 心理调节跳出倦怠圈

- 测一测 你有一个好心态吗? / 30
- 态度决定成败 / 33
- 学会站在老板的立场上思考问题 / 35
- 给自己的情绪找个宣泄口 / 37
- 傲立职场, 越挫越勇 / 39
- 换工作不如转换心情 / 41
- 快乐工作, 快乐生活 / 44
- 工作之外, 培养多种兴趣爱好 / 47

第四章 不断武装自己



- 测一测 你学会武装自己了吗? / 50
- 重新审视自我, 找回工作自信 / 52
- 精神一振换新颜 / 54
- 用意志武装自己, 渡过倦怠时期 / 56
- “反其道而行之”武装自己 / 58
- 用别人的经验武装自己 / 60
- 武装自己也要适度 / 63



第五章 重燃工作激情, 点亮智慧人生

- 测一测 你还保持着工作激情吗? / 66
- 激情是一种工作态度 / 69
- 高昂的激情来自强烈的责任感 / 71
- 点燃激情, 挖掘潜能 / 74
- 为了激情不拖延 / 77
- 做一个不找借口的激情员工 / 79
- 适当放弃, 依然保持工作激情 / 81

第六章 换一种思维，另一番天地



- 测一测 你在工作中墨守成规吗? / 84
- 创新——另辟成功之蹊径 / 87
- 思维定势要不得 / 89
- 用新方法思考老问题 / 91
- 困境就是潜在的机遇 / 93
- 变通让你与众不同 / 95
- 思路左右你的职场命运 / 97



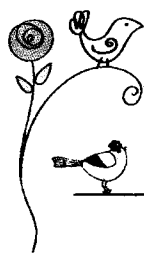
第七章 构建一流的人际网络

- 测一测 你在职场上觉得孤独吗? / 100
- 走好职场人际交往路途 / 103
- 知己知彼，人际交往畅通 / 106
- 真诚与尊重，人际交往必不可少 / 108
- 4W原则，增强你的人场 / 110
- 和上级交往有方法 / 113
- 和同事交往有讲究 / 115
- 和下级交往要尊重 / 118
- 交友要适度 / 120

第八章 不断为自己减压



- 测一测 你在职场上的减压能力如何? / 124
- 压力之下你倦怠了吗 / 126
- 给自己放个假 / 128
- 减压先解开自己的心结 / 130
- 劳逸结合是最好的减压方式 / 132
- 找个人倾诉 / 134
- 以积极的态度面对压力 / 136
- 在运动中减压 / 138
- 女性减压有技巧 / 140



我们不倦怠

——“倦鸟职员”自救手册

第九章 全新自我，步入成功

测一测 你走出倦怠状态了吗？ / 144

重新认识自己的工作 / 146

向工作要效率 / 149

合理安排时间，梳理工作的轻重缓急 / 152

习惯掌握了成功的大动脉 / 155

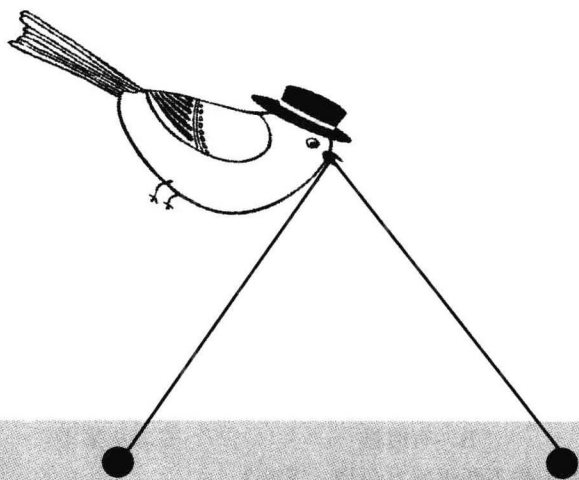
积极主动，早日步入成功 / 158

勤奋，让成功近在咫尺 / 160

敬业，是成功的基石 / 162

追求完美，做足一百分 / 164

参考文献 / 166



第一章

倦鸟？倦鸟！



测一测 今天，你累了吗？

你累了吗？你职业倦怠了吗？下面是职业规划专家设计的一套关于职业倦怠的测试题，能帮你了解自己目前的职业状况。请根据自己的实际情况做出选择。

1. 你是否经常在工作中感到困倦疲乏，想睡觉，做什么事儿都无精打采？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
2. 你是否认为自己以前很上进，而现在却一心想着去休假？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
3. 你是否在吃工作餐时感觉没食欲，嘴巴发苦，对美食逐渐失去兴趣？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
4. 你是否在工作上一碰到些麻烦事就急躁、易怒，甚至有些情绪失控？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
5. 你是否对别人的指责无能为力，无动于衷或者消极抵抗？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
6. 你是否觉得自己的工作不断重复且单调、乏味？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
7. 你是否认为工作负担过重，常常感觉难以承受，或有喘不过气的感觉？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
8. 你是否感觉缺乏工作自主性，往往只是领导让做什么才做什么？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
9. 你是否认为自己基本上待遇微薄，付出没有得到应有的回报？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
10. 你有没有认为组织待遇不公，常常有受委屈的感觉？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
11. 你是否会在工作常常发生与上级不和的情况？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不
12. 你是否觉得自己和同事相处不好，存在各种各样的隔阂？
A. 经常 B. 有时候 C. 从来不

计分标准

选A：5分；选B：3分；选C：1分。

把你选择所得的分数加起来就是你的总分。

自测结果

12~20分：恭喜你！你很幸运，你还没有患上职业倦怠症。你目前的工作状态不错，请保持目前的状态，并继续努力！

21~40分：要小心！你已经开始出现职业倦怠症的前期症状。此时，你需要提高警惕，尽快调整自己，对自己的职业状况进行反思和规划，以提升职业竞争力。

41~60分：危险！你已经患上了职业倦怠症。你对现在的工作几乎已经失去兴趣和信心，工作状态不佳，长此以往，你的身心健康和职业发展都会受到影响。你应高度重视自己目前的工作状态，赶紧做调整，对未来进行规划。若你对自己没有信心，也可以请求心理咨询师给予咨询和帮助，并尽快求助职业规划方面的专家。





什么是“倦鸟族”？



现代职场中，越来越多的员工已经成为或正在沦为“倦鸟族”，不但严重影响到了企业或公司的发展，也在不知不觉中毁灭着自己的前程。一旦成为“倦鸟族”，职业发展必定会受到严重影响，甚至被职场与成功拒之门外。

什么是“倦鸟族”呢？“倦鸟族”，翻译成英文，是slack birds。“倦鸟”中的“倦”是指包含疲倦之意，有懈怠、懒散、低迷的意思，因此，tired（意为疲倦）一词难以表达出该词的全部内涵。由于“倦鸟”之“倦”具有特定含义，于是，就以“slack”一词来翻译。另外，由于在英语中“bird”（鸟）一词也可用来作为“人”的俗称。因此，“倦鸟族”可译为slack birds。

如今，“倦鸟族”遍布职场，他们是患上“职业倦怠症”的一个特殊的群体。通过观察与分析，我们发现，这个群体的人在职场中一般具有以下几大特征，如图1-1所示。

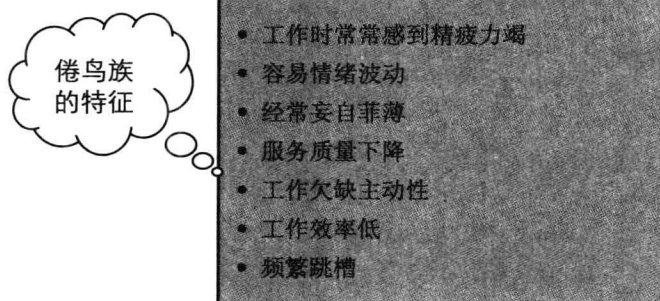


图1-1 倦鸟族的特征

我们常常把具有以上几种特征的员工称为“倦鸟职员”。至此，也许很多人会大声惊呼：“这不就是我吗？”“我就是啊！”在我们身边，想找到几名“倦鸟职员”并不难，下面这几个职员就是典型的“倦鸟族”。

◆ 事例一：陈晓芸，女，25岁，会计，工作一年

在别人看来，年纪轻轻又无比漂亮的陈晓芸有着一份令人羡慕的工作。然而，没有几个人知道，她光鲜的外表下隐藏着一颗逐渐枯竭的心灵。

陈晓芸是典型的“职场倦鸟”，她每天早上都懒得起床，都会为上班的事苦苦挣扎；上班后，她也会因为业绩考核的重压而不得不机械式地重复工作；她平时情绪善变，不可琢磨，总是活在沮丧之中，高傲如公主般的她还经常会妄自菲薄；她时常躲进洗手间，好像只有在昏暗而狭促的洗手间里，她才有安全感；她时不时地还会冒出辞职跳槽的念头。终于有一天，她真的辞了职，在同事们诧异的眼神中，卷起背包，淡出了众人视野。

◆ 事例二：赵明锋，男，27岁，人力资源部经理，工作三年

赵明峰毕业于郑州某旅游学院，就读旅游专业。毕业后，他在一家小小的旅游公司就职。后来，他多次跳槽，来到现在的旅行社，负责人事管理工作。

旅游是赵明峰的兴趣，也是他的专业，能把工作 and 兴趣结合在一起可以说是一种幸运。但是，在这家公司工作不到两年，赵明峰开始觉得“没劲”，时常怀念每份新工作开始的那段日子，很有激情，很有干劲。而现在，他每天早上都不想去上班，进入公司后也只是按部就班地做点事，没有任何积极性可言。其实，在工作期间，赵明峰也曾经为这份工作付出了很多努力，可现在他一点儿职业成就都没有，总觉得现在这份工作对他来说是“大材小用”，他很想更大的“舞台”施展他的才华，不想每天机械式地做重复的工作。

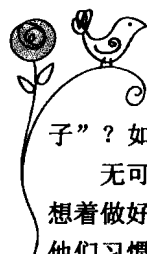
◆ 事例三：林清，女，30岁，行政主管，工作五年

聪明能干的林清是我的大学好友。经过几年职场拼搏，她已是一家中外合资企业的行政主管，其月薪基本相当于别人的年薪。在很多同学眼中，她俨然已是“金领”一族，每次聚会，她都会成为大家羡慕和嫉妒的焦点。

但是，最近一次小聚，林清告诉我：“我发现我已经没有心思工作了，很容易烦躁，经常突然失控，不回邮件，不接电话，有时会一个人躲进楼梯安全通道，就是不想坐在办公桌前，晚上常常失眠，明明已经很困，但脑袋一沾枕头，马上就清醒了；早上赖床，躺在床上想出无数不上班的理由，工作没乐趣、生活没意义、未来没方向，自己三十功名未近，却只剩尘与土。其实工作并没有多大变化，老实说我是能胜任的。可不知为什么，我现在就是不能投入工作。事情能拖就拖，后来发展到宁愿请假也不想上班。我现在的注意力和记忆力都不如从前，总感到胸口有块石头压着，经常对同事和朋友发脾气……自己像一只小鸟，找不到方向和目标……”

以上三个事例中，陈晓芸、赵明锋、林清都是典型的“职场倦鸟”。在诸多企业或公司里，也有不少像他们一样的员工，每天恨不得撒个小谎不去上班，哪怕生病也好；坐在公司提供的舒适的办公室里，懒洋洋地消极怠工；工作让他们厌倦甚至沮丧；他们无法控制内心暗长的倦怠感和消极情绪……你是和他们一样的“倦鸟族”吗？你身上有没有他们的“影





子”？如果你和他们有一样的工作状态、生活状态和心理状态，那么，你危险了！

无可否认，很多“职场倦鸟”都会因为厌倦了工作、消磨了热情，刚上班就想着下班，只想着做好自己分内的事情，这些都是他们上班的心境。其实，“倦鸟职员”的内心并不快乐，他们习惯被生活牵着鼻子走，习惯被熙熙攘攘的人群淹没，喜欢宅着不见人，重复着睡觉—吃饭—上班—睡觉的生活。许多“倦鸟职员”也曾有过梦想和追求，但在各种挫折面前，在生存压力面前，被磨去棱角的他们激情不再，变得安于现状，越来越懒散，不愿再去拼搏。因为他们既没有办法改变什么，也没有勇气脱离自己熟悉的环境，索性“当一天和尚撞一天钟”，日子就这么一天天地得过且过。

现代职场里，最糟糕的员工莫过于这种“倦鸟族”了。一名员工一旦沦为“倦鸟职员”，轻则会使工作陷入被动，落得个牢骚满腹、丧失斗志；重则会在自己的职业道路上留下不良痕迹，沦落到职业生涯的边缘，甚至最终被老板“扫地出门”。因此，如果你现在已经是“倦鸟职员”了，或者正在一步一步地向“倦鸟职员”靠近，那可要注意啦！

认清自己的工作状态



认清自己的工作状态是“倦鸟职员”实现自救的关键一步。只有认清自己的工作状态，才能清晰地知道自己是不是存在职业倦怠情绪，才能发现在工作中存在的缺陷和不足，进而改变自己的职业倦怠心理，改变不良的工作状态，实现自我救赎。

使“倦鸟职员”感到疲倦的不是工作，而是他们的工作状态。如果工作状态极佳，工作就是一件轻松愉快的事情，即使工作再苦再累，环境再不好，也不会觉得疲惫，反而能把乏味、单调的工作魔术般地变为十分有趣的游戏；如果工作状态极差，就会身心俱疲，即使工作再轻松、再简单，环境再优美，也会觉得厌倦和枯燥无味。

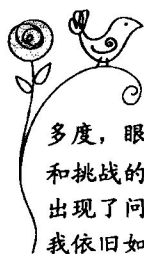
认清自己的工作状态是远离“倦鸟族”的前提。一名员工的工作激情、工作态度、为人处事方式等都可以其工作状态中体现出来，时刻保持工作激情是成功的基石；认真积极的工作态度是脱颖而出的先决条件；低调做人能得到更多的关注；适应环境，知己知彼方能百战百胜；锁定一个目标，持之以恒地努力，能实现厚积薄发，在工作上游刃有余……

但是，总有一些繁琐的事情影响着我们的工作状态：不满于公司的管理制度和流程，不满于公司压抑的工作环境和错综复杂的人际关系，不满于公司的薪资绩效考核，认为没有自己的发展机会和前途，工作时仍有后顾之忧……这些负面诱因让一些人最终丢失了自己良好的工作状态，也导致了频繁地更换工作，甚至数十年如一日的倦怠状况。

温岚，女，27岁，网站编辑。她曾这样描述自己毕业后几年内的工作状态——

五年间，我换了四家公司，虽然公司换了不少，但我一直做网络编辑。刚开始，我在一家小网站做编辑，对一切充满了好奇，天天挂在网上乐不思蜀。工作不到半年，我就厌倦了这种不停复制、粘贴，没有创造性的工作，于是辞职走人。那时，我的一位朋友在另一座城市一家挺有名气的网站工作，当时那个网站正在招聘，他力邀我去，我喜欢有变化的生活，于是就去了。干了一年多，我和他一起辞职了，而且我俩发誓再也不在网站干了，要换个行业。我们一起参加各种人才交流会，三天两头去面试，结果一无所获。工作可以没有，房租却不得不交，人得吃饭，无奈之下，我们只好重操旧业。去年，我辞职来到北京，由于好几个月都没有找到工作，最后，我还是到一家网站应聘做了编辑。盯了五年电脑屏幕，我的眼睛近视加深了300





多度，眼药水从来就没停过，我做梦都想辞掉这份工作。现在，我只想要一份给我激情、快乐和挑战的工作，它的薪水可以不优厚，但就是难以如愿。如今，我才知道，当初就是工作状态出现了问题，但我一直没有重视它，也没有清楚地认识它，更没有很好地反思自己，直到现在我依旧如此，收获甚微。

以上事例中，如果温岚在“冒出”职业倦怠的苗头时能自我反省一下，认清自己的工作状态，并进行调整，想必她的职场人生一定不会像今天这样糟糕。

微软公司的创始人比尔·盖茨曾说过：“如果只把工作当做一件差事，或者只将目光停留在工作本身，那么即使是从事你最喜欢的工作，你依然无法持久地保持对工作的激情。但如果把工作当做一项事业来看待，情况就会完全不同。”国内资深创业型实战派讲师张子凡也曾在其作品《为自己打工，和你的工作谈恋爱》中剖析了“上班族”困境和“打工”心理，他提示我们：要反思过去，面对现在，迎接将来，以一个良好且正确的状态投入工作。可见，认清自己的工作状态，并拥有正确的工作心态，是避免职业倦怠的法宝之一。

我们该如何认清自己的工作状态呢？可以结合表1-1，自我对照一下。

表1-1 职场工作状态分布及诱因

	工作状态	诱因
积极	职场主动	• 心怀梦想，为自己的事业和公司的发展而奋斗 • 积极、热情、自信、乐观，在工作中事事关心
	职场期望	• 在所在公司为行业先头兵 • 个人发展平台及薪资福利有很好的保障
消极	职场恐慌	• 新手上场，工作氛围紧张 • 公司绩效考核事项多，领导要求严格
	职场困惑	• 行业发展不明确，个人发展平台狭窄 • 公司管理流程及绩效分化不明晰
	职场散漫	• 公司规模较小或出差次数多，领导督查力度不够 • 工作时间及任务不定，个人休闲时间较多
	职场拖延	• 工作上轻车熟路，在急迫时间内能快速完成任务 • 公司管理流程监管失控
	职场抱怨	• 工作任务安排不合理，占用员工休息时间较多 • 公司薪酬及奖金设置不合理或低于同行水平

现在，请你回过头来认真地问问自己：你对自己的工作状态有清楚的认识吗？你的工作状态是积极还是消极？你在工作中是积极主动、充满期望，还是恐慌、困惑、散漫、拖延、抱怨？可想而知，前者会使你激情满怀、豪情万丈，后者却会使你厌倦痛苦、疲惫不堪。如果你属于前者，说明你的工作状态很好，请你继续保持。如果你属于后者，说明你的工作状态已经出现了问题，必须通过自救改变自己不好的工作状态。