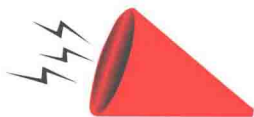


向职场倦怠说

NO



坐班
情绪
看同
工作动力不足
亲，你患了**职业倦怠症**！
倦怠是种病，一发作真要命！
请职场专家把脉，向名企高管问诊，
将你各种「疑难杂症」通通消灭！
向职场倦怠说——NO！

如土坟？
延？
可不满意，见下属气不打一处来？
职场念头此起彼伏？



问道直播间

向
职
场
倦
怠
说

智联招聘 编著

NO

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

向职场倦怠说“NO” / 智联招聘编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2014. 5
(问道直播间)
ISBN 978-7-115-34796-1

I. ①向… II. ①智… 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(2014)第038353号

内 容 提 要

坐班如坐监, 上班如上坟? 情绪低落, 工作拖延? 看同事不爽, 对上司不满, 见下属气不打一处来? 工作动力不足, 辞职念头此起彼伏? 如果你有以上任何一种征兆, 那么恭喜你: 亲, 你患了“职业倦怠症”!“倦怠”是种病, 一发作真要命! 请职场专家把脉, 向名企高管问诊, 将你的各种疑难杂症通通消灭, 向职场倦怠说——“NO”!

◆ 编 著 智联招聘

责任编辑 张慧芳

执行编辑 陆凯芬

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京艺辉印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7

2014年5月第1版

字数: 128千字

2014年5月北京第1次印刷

定价: 32.00元

读者服务热线: (010)81055488 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

序

「倦可以，怠不得」

婚姻有七年之痒一说，也确实有许多人没能迈过七年的门槛。连因为爱情而缔结的婚姻都会让人倦怠，何况每天至少八小时耗在上面的工作呢？所以，职业倦怠属于常见病。别担心，得了这种病，你也还是正常人，这也不是什么疑难杂症，能治，可治。

话分两头说。倦怠的“倦”，一种是疲倦，另一种是厌倦。

有些人每天连轴转，永远有做不完的PPT、干不完的活儿、写不完的报告，从身体到精神，一句话：累坏了。这种疲倦，相对好解决：不是常说来一场说走就走的旅行吗？放空身体，出去度个假，时间可长可短，哪怕只有一天半天，喝个咖啡发个呆，甚至做做瑜伽、每天冥想十分钟，都能起到很好的调节作用。

厌倦的原因就多了：每天重复同样的工作，缺少上升空间，同事之间人际关系复杂，甚至可能是——“闲”的。总之，关于工作的一切美好想象逐一破灭：怎么会是这样？我的一腔热血全洒地上了，节操都碎了一地。

职场跟婚姻的相似之处是：它不是童话，它很现实。情感专家针对日复一日死水一潭的婚姻生活开出来的第一剂药方，也适

用于对职场的厌倦：制造点儿变化。工作这个事儿，只要你想，总可以尝试一些新想法、新方法。人对新鲜的东西总能保持热情，只是这个“新”，要你自己去找、去创造。或者在公司内部换个岗位试试？不鼓励一不如意就跳槽，因为，在这里遇到的问题如果你没有解决，那么到下一个公司，你还是会遇到同样的问题。不是说嘛，“要么忍，要么滚”，你看“忍”还是排在前面的。按捺下躁动的心，忍一时就有海阔天空的可能。越过厌倦的瓶颈，你可能发现，原来自己还有这么多创新的可能。

不管是疲倦还是厌倦，作为职业人士，“怠”是不能被允许的：不要因为倦了就怠工。该完成的工作还是要完成，老板不会问你是疲倦还是厌倦，懈怠可是职场的头号大敌。

当然，职业倦怠有很多种表现形式，本书相当于职业倦怠症的门诊加药房，特别适合对号入座。看看你到底属于哪种情况，再对症下药。有职业倦怠症的基本属于“长江后浪推前浪”中的前浪，祝前浪不要被拍死在沙滩上。

智联招聘CEO 郭盛

目录

1 Chapter 一种倦怠N种“闲愁”，才下眉头却上心头

Chapter

- 闲出来的恐慌感 002
- 慢吞吞的节奏，窒息是终点 008
- 星期一？每天都忧郁 014
- 上班如上坟，坐班如坐监 019
- 英雄无学武之地？纯属自叹 023
- “没头苍蝇”，有一种倦怠叫没有方向感 026
- “选择综合症”，一点迷茫引发的倦怠 030
- 身在曹营心在汉，错位引发的失落 035
- 东飘西荡，“漂流族”的“非安全感” 038
- 高不成低不就，揪心导致疲倦 041
- 动力不足，“发动机”变“泄气球” 044
- 怀才不遇，“千里马”作伯乐之叹 048
- 遭遇职场冷暴力，激情化悲情 052
- 被人牵着鼻子走的陀螺 056

“倦怠病期”五阶段

- 蜜月期：我的眼里只有你 062
- 激励期：理想被现实撞了一下腰 067
- 衰退期：沮丧、焦虑、愤怒、挫败 072
- 衰竭期：悲观、绝望、怠工 077
- 涅槃期：倦怠无边，回头是岸 080

对症下药，给倦怠注射一支强心剂

- 打破习惯，跳出原地打转的怪圈 085
- 压力型倦怠？要么解决要么走开 092
- 拨开迷雾，寻找你的Mr.Right 99
- 拒绝拖延，让你的目标“动”起来 106
- 找点动力，打破“天花板效应” 112

发射闪光弹，拯救你的自信	119
没有金刚钻，就别揽瓷器活儿	127
揭开“压力锅”帽儿，让压力泄一会儿	133
把不属于你的皮球踢走	140
“活儿”不如新，每天变一点点	148

4 Chapter 涅槃——去你的，倦怠

走出安全区，不断寻求挑战	156
每一个选择都是最佳选择	162
工作就像谈恋爱，爱你的人PK你爱的人	167
千里走单骑，寻找你的“伯乐”	173
向自己要安全感	179

有人的地方就有江湖，有江湖的地方就有是非	186
让心转个弯，不要把自己推到死角	194
赢家=重复的事情用心做	200

测一测，你最适合做什么

Chapter

职业倾向测验介绍	208
测验题目	209
统计分析	213
测评解析	214

000
Chapter

I

一种倦怠N种“闲愁”，
才下眉头却上心头



闲出来的恐慌感

我今年27岁，初中文化，在一家房地产公司做网络管理员，月薪3400元，公司提供住房及中晚餐，上下班有员工车接送。大家可能会说这样的待遇还不错，请听我把公司的情况描述完再作评论：公司在2006年就把开发商本地的楼盘都销售完了，这几年也没有新的开发项目，很多部门都早已解散，我进公司的时候办公室里只有20多个人，这些人的工龄都在5年以上，年龄都在40岁以上，资格是相当老的。老板是香港人，每周过来待个一两天就回去了。公司虽然有岗位框架，但什么事都是老板在管，经理很多事拍不了板，也不想管事，遇事大家都互相推诿、拖延，也不跟老板汇报。大家每天都是上网、看视频、淘宝，这些都没人管，下班打完卡就走人。总之，公司管理相当松散。这里虽然不必为订单发愁，但我还年轻，我的人生不能浪费在这里，我很排斥现在的同事和工作环境，想学习又静不下心来，我该怎么办？

@ 祝红艳

首先，我想说：恭喜你，年轻人，你已经跻身世界富豪之列——你不仅有钱（工作），还有大把的闲。要知道，有钱有闲，这是全世

界人民为之奋斗终身而追求的目标之一啊。你工作没几年就钱、闲两手抓，居然还在这儿长吁短叹、抱怨自己工作太闲了，这不是没事儿找砖么？

好了，言归正传，我想为你的闲之苦恼提几点建议——如何把过多的闲转化成别的什么，比如学历、能力、财力等其他你所向往的东西。

我想，你之所以为闲所扰，关键是你不知道如何利用这些闲散的时间来做些有意义的事——只是闲着发呆、无聊、旁观别人的无所事事。于是，你所看到的、听到的、感受到的都是周围一些不思上进的闲人的没有营养的闲言碎语。然后，你就产生了一种虚度年华、迷茫进而倦怠的情绪——你既不想被他们的不思进取所同化，又不知道应该做些什么来充实自己的闲。

醒醒吧，年轻人！这年头不进则退，长江后浪推前浪，为了避免被后浪拍死在沙滩上，赶紧利用大把的闲工夫读个在职研究生之类的，为自己的学历再镶镶金吧。

此外，既然你在工作之余有大量闲散时间，何不利用起来做些自己喜欢的事呢——一手工作为生计，一手闲散为兴趣。多完美啊！

如果能把兴趣玩出技能，那就更好了！这意味着你在现有职业技能之外，又让自己升值了。要知道，随着你的升值，你离升职也就不

远啦。

如果你觉得拥有一项或几项业余技能除了助你升职外还不过瘾，那么，你大可以去外面实践一把——做点儿兼职，搞点儿副业，既充实了荷包，又增加了你的成就感，弄不好，还能遇上比现东家更适合你的伯乐，简直是一举多得！真不明白你怎么还有闲情逸致把这么多好机会用来无病呻吟。

别告诉我你不知道自己喜欢什么！难道你闲得连做白日梦都不会了吗？听我说，你需要为自己编织一个美梦，包括你想拥有的、你想做的、你想成为的以及你想体验的。

那么，抽个闲工夫，找个安静的角落坐下来，气定神闲地开始编织你的美梦——这只需要一张纸和一支笔——动手写下你最想实现的心愿。在你写的时候，不必管那些目标该用什么方式去达成，尽量写即可。直到你觉得没有什么可写的时候，你可以看看下面几个问题并回答它们，这些问题会引导你去了解自己内心深处的渴求：

1. 在你的生活中，你认为哪五件事情最有价值？
2. 在你的生活中，有哪三个最重要的目标？
3. 假如你只有三个月的生命，你会如何利用这三个月？
4. 假如你立刻成为百万富翁，在哪些事情上你的做法会和今天不一样？

5. 有哪些事是你一直想做但却不敢尝试去做的？

6. 在生活中，有哪些活动你觉得最重要？

7. 假如你确定自己不会失败（拥有充实的时间、资源、能力等），你最想做哪件事？

回答完这些问题后，把你所列出的所有目标分成六类——健康、修养/知识、爱情/家庭、事业/财富、朋友、社会。

美梦到这里并没有结束，如果没有实现的方法，以上充其量只能是一个未完的梦，一点儿都不美。只有设定实现时限并付诸实践，才能叫做美梦成真。

现在，请在你这些心愿里选出在这一年里对你最重要、你最愿意投入、最令你跃跃欲试、最能令你满足的四件事，然后，明确、扼要、肯定地写下你必须实现它们的真正理由，告诉你自己能实现目标的把握和它们对你的重要性。如果你做事前有充分的理由，那你就会无所不能，因为追求目标的动机比目标本身更能激励我们。

如果你想测试你的美梦能成真的概率，不妨对照以下形成结果的五大规则，看两者是否相符：

1. 用肯定的语气说出你希望这件事达成的结果；
2. 结果要尽可能具体，还要明确订出完成这件事的期限；
3. 事情完成时你要能知道它已经完成了；

4. 要能抓住主动权，而非任人左右；

5. 这件事是否对社会有利。

如果你的四大心愿与这五大规则刚好相符，那么恭喜你，不久的将来你将畅享美梦成真的快感。

为了加速你美梦成真的速度，不妨罗列一下你周围所有能为你的美梦助力的资源清单，包括自己的个性、朋友、财物、教育背景、时限、能力以及其他。

到这里，你的美梦也该编织完了。建议你经常温故一下“梦境”，慢慢地你会发现，你的眼光开始变得敏锐起来，你能在生活、工作、人际关系中快速地发现有助于自己目标实现的因素，并引为己用。几周之后，你的内心会越来越稳定而有方向感，别人会开始注意到你的改变。几个月之后，你会发现自己的美梦正在一步一步变成现实。你在无形中走到了一个令自己与他人的惊讶的高度。

好了，事情发展到这里，估计你都没有时间来抱怨“最近有点闲，有点闲”了。


@ 郝健

收入不上不下，工作清闲、没有压力，这样的环境最容易消磨人生了。除非你有很强的自我控制能力，在这样的环境下，想自学或兼职都难，在成为温水青蛙前，想办法跳槽吧。进步是需要外力的，特别是趁着还年轻，这里没有，就去有的地方，早跳早“超生”。

慢吞吞的节奏，窒息是终点

我今年35岁，在报关贸易行业干操作有10年了，但我一直想去贸易企业，觉得那儿发展空间比较大。2012年3月我去了一家物流公司做出纳。刚开始我还劲头十足，虽然没多少经验，但可以边干边学，我还在上班期间自学考过了会计上岗证。由于单位业务很少，我一个月大概也就工作4~5天，每月工资3000多元，跟之前的待遇差不多。但时间一长我就有点闲得受不了了：以前的工作虽然不是很喜欢，但是很忙很充实，工作业绩也获得了前领导的肯定；而现在这个单位，领导基本和我零沟通，让我感觉自己没有存在感。我的目标是以后做个出纳，本来想在这儿积累经验，但是我现在发现在这个单位太闲了，一眼就能望到以后几十年的前景。而且待遇一般，大把时间都浪费了，也学不到什么东西，时间一久还把我原来的关务操作经验也给丢了。我不知我在这里还能坚持多久。

@ 田娟娟

俗话说，鱼和熊掌不可兼得。你目前的现状是既希望在自己喜欢的出纳岗位上获得提升，又希望有更高的薪资待遇，同时期望工作能够体现个人的价值并获得他人的认可，再者还不想放弃自己过去积累