

徐端海 / 编著

一本带你走出职业和人生困惑的心灵读本
一位细心呵护你健康的心理医生

职业枯竭

ZHI YE KU JIE



你被职业枯竭击中了吗？

身体疲劳、情绪低落、热情下降、创造力衰竭、价值感降低、人性化淡漠、攻击性行为、家庭危机……如果出现这些症状，你应该警觉职业枯竭的侵袭了。

一本带你走出职业和人生困惑的心灵读本
一位细心呵护你健康的心理医生

职业枯竭

— ZHI YE KU JIE —

徐端海 / 编著



 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业枯竭/徐端海编著. —北京: 北京出版社, 2004
ISBN 7-200-05881-5

I. 职… II. 徐… III. 成功心理学 IV. B848.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141760 号

职业枯竭

ZHIYE KUJIE

徐端海 编著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京朝阳展望印刷厂印刷

880 × 1230 32 开本 6.25 印张 120 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—15 000

ISBN 7-200-05881-5

C · 122 定价: 13.50 元

目 录

认识职业枯竭/1

职业枯竭的现状/2

1. 我国社会已进入职业枯竭高发期/4
2. 职业枯竭杀伤力大/5
3. 职业枯竭的高发群体/7
4. 职业枯竭的六大特征/8

职业枯竭的成因和发展阶段/10

1. 职业枯竭的形成原因/12
2. 职业枯竭发展的七个阶段/13

职业枯竭的防治原则/16

1. 职业枯竭的实用药典/18
2. 预防职业枯竭的具体步骤/19

职业枯竭七大对策/21

对策一 正确认识和分解压力/22

1. 认识和分解压力/24

目 录

C O N T E N T S

2. 树立现实的期待/30
3. 排除不良外力的干扰/34
4. 心态在哪里,行动就在哪里/36
5. 让自己感悟快乐/39

对策二 调节情绪状态和心境/46

1. 绕过枯竭阶段/48
2. 让精神得到松弛/50
3. 巧妙地找点借口/52
4. 摆脱遗憾的纠缠/54
5. 为你的天赋找个暂停的地方/57
6. 把减号变成加号/59
7. 巧用情绪“转换器”/61
8. 每天改变一点点/64

对策三 建立良好工作环境/68

1. 实行媒体斋戒/70
2. 学会从干扰中脱身/72
3. 避免人格走向裂变/74
4. 安排好每一天/76
5. 和你内在的平衡点保持接触/81
6. 优先做最重要的事情/83



目 录

7. 休假比赚钱更重要/85

对策四 保持职业能力常青/88

1. 与自己竞争/90

2. 让你不可替代/92

3. 提升你的职业空间/96

4. 相信自己有这个实力/101

5. 审核你的社交能力/104

6. 经常整理你的心情/109

对策五 有效的人际支持系统/114

1. 人际关系的六种模式/116

2. 同事朋友间的交流和支持/122

3. 把压力带回家/124

4. 有话好好说/127

5. 有性慢慢来/132

对策六 心灵的成长/138

1. 爱获胜了/140

2. 心灵之声/143

3. 爱与被爱/146

4. 心存感激/151

目 录

C O N T E N T S

对策七 让生命在悠闲的步履中度过/156

1. 冲出“心理牢笼”/158
2. 学会适应变化/160
3. 与大自然和谐相处/163
4. 不贪图富贵与安逸/165
5. 生物钟“准时”/167
6. 不要刻意养生/168
7. 常读好诗文/170
8. 笑是百药之长/172
9. 习书画,释枯竭/174
10. 睡眠能治枯竭/175

测试

——了解自己目前的状态/179

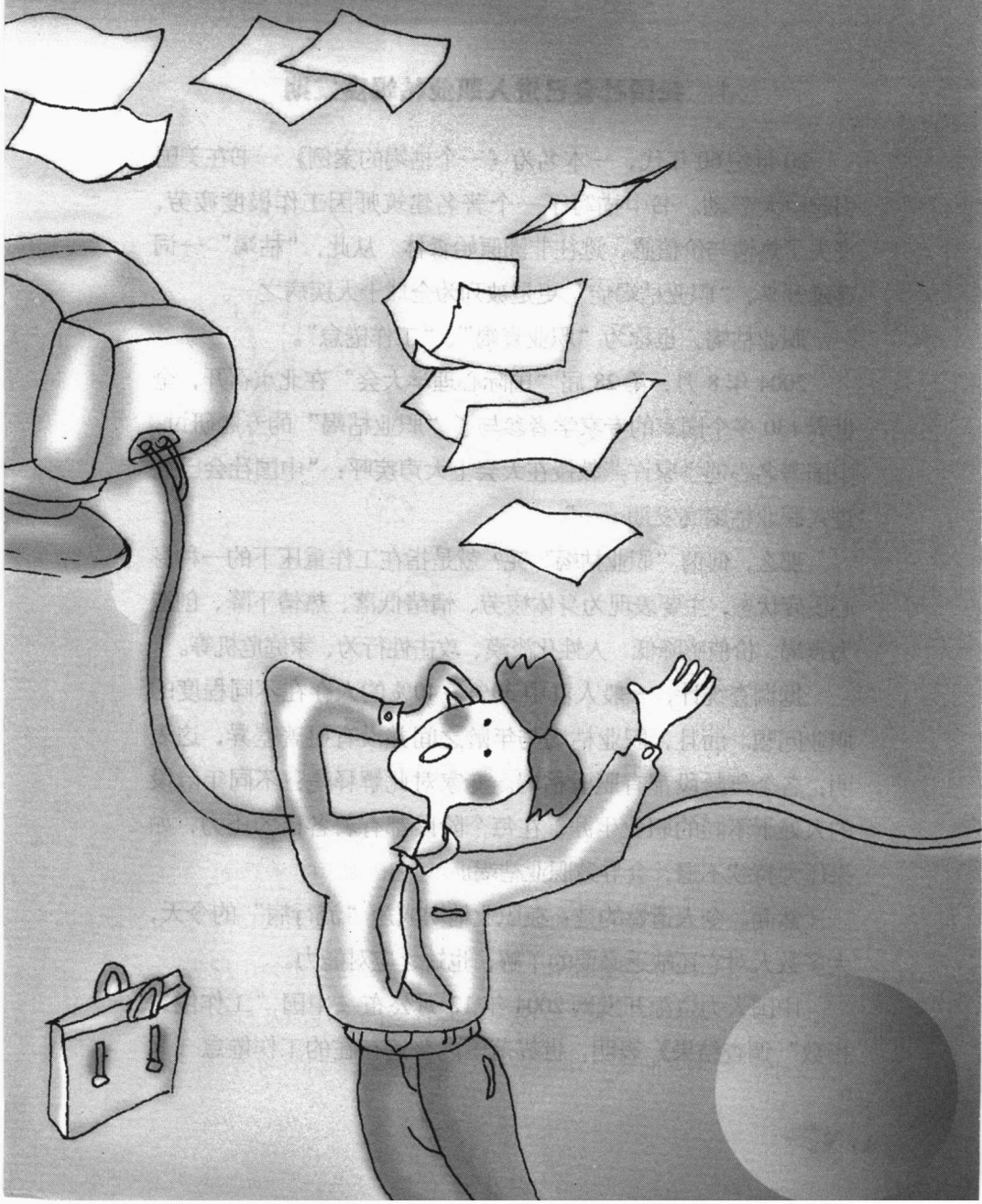
1. 枯竭指数测试/182
2. 性格和压力测试/184
3. 恐惧测试/186
4. 人际关系测试/188



中国已进入职业枯竭高发期,职业枯竭已逐渐成为社会“流行病”。

现代人产生工作厌倦情绪的时间越来越短,有的甚至工作8个月就开始对工作厌倦,而工作一年以上的白领人士有高于40%的人想跳槽。产生职业枯竭的人士会出现失眠、焦虑、烦躁等生理上的疾病、心理上的不适以及行为上的障碍,若不及时处理将会给自己带来不可预期的伤害。

职业枯竭的现状





1. 我国社会已进入职业枯竭高发期

20 世纪 60 年代，一本名为《一个枯竭的案例》一书在美国引起巨大轰动。书中描写了一个著名建筑师因工作极度疲劳，丧失了热情与价值感，逃往非洲原始森林。从此，“枯竭”一词蔓延开来，“职业枯竭症”更是被列为全球十大疾病之一。

职业枯竭，也称为“职业衰竭”、“工作倦怠”。

2004 年 8 月，第 28 届“国际心理学大会”在北京召开，全世界 130 多个国家的专家学者参与了“职业枯竭”的专题研讨。中国著名心理学家许燕教授在大会上大声疾呼：“中国社会已经进入职业枯竭高发期……”

那么，何谓“职业枯竭”呢？就是指在工作重压下的一种身心俱疲状态，主要表现为身体疲劳、情绪低落、热情下降、创造力衰竭、价值感降低、人性化淡漠、攻击性行为、家庭危机等。

据调查统计，一般人群中 30% ~ 40% 的人存在不同程度的职业问题。而且，职业枯竭与年龄之间并没有显著差异，这表明：各个年龄段都有职业枯竭。专家对此解释是：不同年龄段的人处于不同的职业生涯，在每个阶段都有着各自的压力，如果压力持续不退，会导致职业枯竭。

然而，令人遗憾的是：在职业枯竭成为“流行病”的今天，大多数人对它还缺乏必要的了解，也缺乏应对能力。

中国人力资源开发网 2004 年 12 月公布《中国“工作倦怠指数”调查结果》表明，世界范围内普遍存在的工作倦怠（又

何谓“职业枯竭”呢？就是指在工作重压下的一种身心俱疲状态，主要表现为身体疲劳、情绪低落、热情下降、创造力衰竭……

称职业枯竭、职业衰竭）现象正在袭扰中国。

新华网、中青在线和新浪网载专家点评：

因为社会上不确定性因素越来越多，工作倦怠现象在我国呈增多趋势。

——首都师范大学心理学系教授田宝

中国正进入工作倦怠现象高峰期，工作倦怠已成为社会“流行病”。

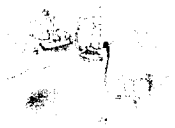
——北京师范大学心理学系教授许燕



2. 职业枯竭杀伤力大

当你觉得工作纯粹是为稻粱谋，工作效率在下降、工作热情在消失、源源不断的创意渐渐枯竭，对工作逐渐失去信心，身体产生诸多不适时，你可要当心了！

看过卓别林电影的人可能都有这种感受：工业化生产将人变成流水线上不断运转的机器。100多年来，大生产将蓝领工人物化的现象早已引起重视，相应的职业保护措施不断出台，而



脑力劳动从业者的职业枯竭并未引起足够的重视。

“今天‘油尽灯枯’这个词已经不只是用来形容垂垂暮年的老人，职业枯竭对人健康的杀伤力比肉体的劳累和损伤更大！”在第28届国际心理学大会上来自北师大的心理学家许燕大声疾呼。

现代人产生工作倦怠情绪的时间越来越短，有的甚至工作8个月就开始对工作厌倦，而工作一年以上的白领人士有高于40%的人想跳槽。产生职业枯竭的工作者会出现失眠、焦虑、烦躁等生理上的疾病、心理上的不适以及行为上的障碍，若不及时处理将会给自己带来不可预期的伤害。

新华网、中青在线和新浪网载专家点评：

当前我国正处在社会转型期，原有的价值观、成就观、幸福观等受到冲击，而新的为人们广泛认可的价值体系尚未完全确立。很多人对职业缺乏认同感、成就感，对生活缺乏信心和快乐。

职业倦怠或枯竭，不但危害人们的身心健康，而且还会造成缺乏职业道德、消极怠工等职业危害，严重的还会破坏家庭和睦、社会稳定。

——中国社会科学院社会学研究所研究员许欣欣

“四年之痒”是许多初参加工作的人面临的共同问题。

随着越来越多的上班一族出现工作倦怠，整个社会的工作与生活质量必将受到严重的影响。……最终可能会触发一系列

何谓“职业枯竭”呢？就是指在工作重压下的一种身心俱疲状态，主要表现为身体疲劳、情绪低落、热情下降、创造力衰竭……

社会问题，包括道德水平的下降、危害社会行为的增加等等。

——中国人民大学公共管理学院组织与人力资源研究所李超平博士



3. 职业枯竭的高发群体

职业枯竭症患者中，男性比女性多。瑞典的调查发现，那些发展迅速的公司（年增长率18%以上）的员工长期因病不上班（90天以上）和住院的水平最高，其中女员工更严重，高学历的比低学历的更严重。而在我国最新的一次调查结果则是女性的比例高于男性。

此外，医生、警察、教师、经理人、公司职员、公务员、科研人员、心理咨询员等职业更容易出现职业枯竭。多年的研究调查结果表明：在我国，脑力劳动从业者中的55%容易产生职业枯竭，而且，越是接近基层，越是容易产生职业枯竭。

人与工作越匹配，投入越大，越易“枯竭”。职业枯竭者多是过度认同职业角色的人，同时，敢冒险、迎接挑战；独立性强，倾向自足而不外求；自信、追求完美，追求成就；善于组织且有计划、目标取向；不容许自己或他人失败；意志力强且



职业枯竭的现状

有决心等，这几种类型的人容易出现职业枯竭。

2004年北京安贞医院公布的其历时10年在70万人中进行的一项调查结果显示，脑梗塞、脑出血等急性脑猝死，35岁年龄组的男女发病率分别增加了136%和220%；急性冠心病，45~49岁年龄组的男性增加了50%，35~55岁年龄组的女性增加了32%。同时，青年心理与健康问题越来越突出，心脏病患者发病年龄降至30岁。

几年前的一个报告中说：在北京中关村工作的知识分子平均死亡年龄为53.43岁，寿命比10年前缩短了5.18岁。这说明，我国目前的中青年群体，尤其是知识分子中，职业枯竭现象十分严重。



4. 职业枯竭的六大特征

第一是生理上的，表现为耗竭感、持续地精力不济，极度疲乏、虚弱，会出现失眠、头痛、背痛、肠胃不适等症状；

第二是认知上的，表现为注意力不集中，思维效率降低等；

第三是情绪上的，表现为烦躁、易怒、迁怒于他人等；

第四是自我评价上的，表现为对自己工作的意义和价值的

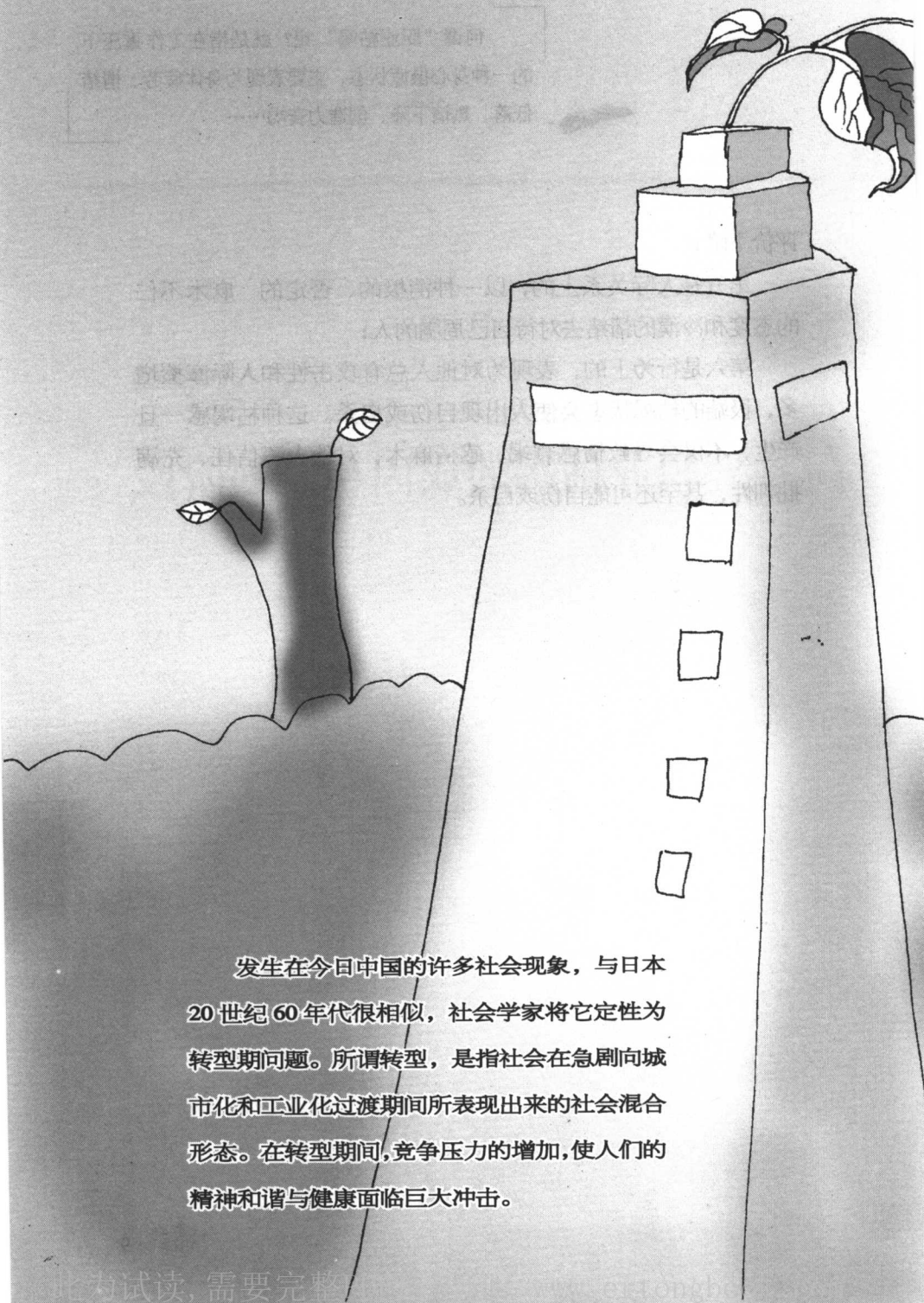


何谓“职业枯竭”呢？就是指在工作重压下的一种身心俱疲状态，主要表现为身体疲劳、情绪低落、热情下降、创造力衰竭……

评价下降；

第五是人际关系上的，以一种消极的、否定的、麻木不仁的态度和冷漠的情绪去对待自己周围的人；

第六是行为上的，表现为对他人总有攻击性和人际摩擦增多，极端的枯竭状态会使人出现自伤或自杀。这种枯竭感一旦产生，不仅会导致情感衰竭、感情麻木，对他人不信任、充满批判性，甚至还可能自伤或自杀。



发生在今日中国的许多社会现象，与日本 20 世纪 60 年代很相似，社会学家将它定性为转型期问题。所谓转型，是指社会在急剧向城市化和工业化过渡期间所表现出来的社会混合形态。在转型期间，竞争压力的增加，使人们的精神和谐与健康面临巨大冲击。