



员工成长书架
Employee Development

> 一本让你重燃工作激情的心灵读本 <

快乐工作 不倦怠

刘祥亚◎编著



*Beat Burnout,
Enjoy Work*

… 赶走你的工作倦怠 · 让你重获工作动力 …

石油工业出版社



员工成长书架
Employee Development

> 一本让你重燃工作激情的心灵读本 <

快乐工作 不倦怠

刘祥亚◎编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐工作不倦怠 / 刘祥亚编著 .

北京: 石油工业出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5021-8383-7

I . 快…

II . 刘…

III . 职业 - 应用心理学

IV . C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066462 号

快乐工作不倦怠

刘祥亚 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616 64523610

营销部: (010) 64523603 64252978

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 12.25

字数: 175 千字

定价: 26.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

职业倦怠自测问卷

请读者根据自己的实际情况打分，将总分相加，并在问卷后附的答案中找到符合自己的情况。

• 评分标准 •

- | | |
|-------------|--------------|
| 1分 从来没有这种感觉 | 2分 很少有这样的感觉。 |
| 3分 有时会有这种感觉 | 4分 经常有这种感觉。 |
| 5分 总是有这种感觉。 | |

• 问卷内容 •

1. 我的睡眠非常充足，可不知道为什么，我还是会经常感到疲劳。

2. 我对自己的工作不满意。_____
3. 我会莫名其妙地感到难过。_____
4. 我有健忘的毛病。_____
5. 我脾气不好，经常会冲人发火。_____
6. 无论是在工作还是在生活当中，我都不喜欢跟人打交道。_____
7. 我比以前更容易生病。_____
8. 我开始对工作抱有一种无所谓的态度。_____
9. 我经常跟人发生冲突。_____
10. 我感觉自己的业绩不如同事。_____
11. 遇到烦恼的时候，我会通过喝酒或抽烟的方式来让自己感觉好一些。_____

12. 我无法像以前那样集中精神工作。_____
13. 我很容易对自己的工作感到厌烦。_____
14. 我工作很努力，可结果却不能让自己感到满意。_____
15. 我在工作中经常会有挫折感。_____
16. 我不喜欢去工作。_____
17. 我不喜欢参加社交活动。_____
18. 我对生活不再充满热情，甚至对性生活都失去了兴趣。_____
19. 不工作的时候，我把大部分时间用来看电视或者是读闲书。_____
20. 在工作方面，我对自己的未来并没有太多期盼，事实上，我也不知道自己将来会怎样。_____
21. 下班后我还是会为工作的事情烦心，有时甚至会因为工作的事情睡不好觉。_____
22. 我每天干的事似乎毫无意义，我对工作有一种“得过且过”的感觉。_____
- 您的得分情况 _____

答案

- 25 ~ 50 分，你干得很好。
- 51 ~ 75 分，只要采取一些预防性的措施就可以了。
- 76 ~ 100 分，你可能会患上职业倦怠症。
- 101 ~ 110 分，你倦怠了。



前言

Cindy 大学毕业后进入一家国际展览公司的北京分公司担任总经理秘书，到目前为止，她在这个职位上已经工作了不到两年的时间，作为一名刚毕业的大学生很希望能够尽快取得一些成绩，但在现实工作当中，她的上司每天交给她的都是事务性的琐碎工作，时间一长，Cindy 开始感觉工作中缺乏挑战，学不到东西，觉得自己的工作没有发展前途，于是开始对工作产生倦怠，整天提不起精神。她想去媒体公司工作，可一想到自己在这领域并没有太多经验，心里也开始犹豫起来……

职业倦怠的问题从来没有像现在这样困扰着中国社会。随着工作压力的与日俱增，职业倦怠也呈高发趋势。2010 年，一家知名网站针对“富士康 13 连跳事件”，做了一项关于压力引发职业倦怠状况的调查，调查结果显示：在受访者中，有 48.6% 的人表示压力很大，在工作过程中常常伴随出现情绪衰竭、成就感低落等职业倦怠的症状，在这些人群中，有 90% 的人是政府公务员、教师、医护人员和企业职员；有 44.4% 的人表示压力处于一般状态，他们在工作中多表现为玩世不恭的轻度职场倦怠症状；只有 7 % 的人能够很自信地坦言自己完全没有压力感，对自身的工作很感兴趣。

在当前职场如此高压的氛围下，如何才能及时疏导心中的不良情绪，释放工作压力，驱除职场倦怠心理呢？让我们先来看看这些倦怠心理是如

何产生的吧！

我们很多人都正在经历或者曾经有过职场倦怠的感觉，或许就在某个星期一的早晨，还躺在床上时，突然有了一个再也压抑不住的想法：

● 实在是太累了，我觉得自己的生活简直一团糟。

● 为什么所有的事情都那么紧迫呢？我觉得自己所面对的压力实在是太大了。

● 我觉得自己太孤独、太委屈了，我这么努力地工作，可似乎总也得不到应有的承认。

● 不要再耗神应付那些无聊的同事了，反正我这心直口快的毛病是改不了啦，谁知道我上个星期说的哪句话早已不小心把对面的同事给得罪了呢？

● 不想再看老板的脸色了，他终日反复无常，总是变来变去，谁知道他今天会不会又把我刚刚忙完的计划书给否了呢？上个月他还拍着我的肩膀温和地对我说：“年轻人都会犯错误，慢慢来就好”。可就在上周五中午他却因为报告中的一个错别字而当着同事的面让我“去死吧”。

● 不想再去忙碌了，反正上司一句话就会把我所有的成绩给否定，在他的心目当中，我似乎就是一只蚂蚁，可以被随意踩捏，他对我的承诺很少兑现，但对工作的要求却日益增高；上个星期一，他私下表扬了我，星期五的时候就在工作例会上狠批了我一顿，现在他的表扬对我已经毫无意义。

● 不想再为了那几十张钞票浪费我的生命了，生活本来可以很精彩，我来到这个世界上的目的不是为了那些钞票去日复一日地重复无聊的工作，难道我一个月的生命真的就只值几千块钱吗？记得我上大学时还在想着能有朝一日成为服装设计师呢，可现在我连翻翻时尚杂志的时间都没有了。

● 不要再碌碌无为了，我心里也明白，在管理层看来，压缩成本比提供饭碗重要得多，几个头儿一高兴就调整，而随便一次调整就会让我变成

“没娘的孩子”，我还得重新拼起自己的生活，既然这样，我为什么还要死挨着现在的公司讨生活呢？

.....

几十年前，大多数人都喜欢（至少不讨厌）自己的工作，他们喜欢那种内心充实而充满朝气的感觉，虽然生活水平看起来没有现在高，可当时人们似乎从来没有感觉到不满，心里更很少感到疲倦，因为他们知道，只要自己努力，就永远不会失去工作，只要每天坚持上工，就能挣到足够的工钱，让一家人过上好生活，他们知道自己该往哪里走，也知道怎样才能到达自己预定的地方，而这一切也都成了他们工作当中最大的动力和乐趣……

可如今呢？就在我们的生活越来越富足的时候，很多人却突然体会到了一种疲倦，当初带着一脸的稚气和天蓝色的理想冲进社会，总相信自己很快就能够杀出一片天空，那时候天很蓝，梦想也像大海一样广阔，我们不知道自己还有什么事情不能做，可漂泊了一段时间之后，我们却突然感觉很累、很累，的确，那是一种深入骨髓的疲倦。

但另一方面，生活的残酷又迫使我们必须抬起头来，无论遭遇怎样的挫败，我们都需要找到一种力量来激励自己。2010年8月20日，我在浏览网页时，发现一篇帖子，发帖的是一名毕业不到两年的本科生，他说“没想到工作能让人身心疲惫，真的好痛苦！”看到下文他的实习经历、求职和工作过程，让人感受到的只是职场给他带来的“硝烟气息”，这些气息像一双无形的魔爪，钳制着这些刚毕业参加工作的大学生们的活力。从校园步入职场，才能感受到校园的宁静和美好，才能体悟到焦躁、疑虑、悲楚、无聊、绝望等等这些倦怠心理的“长夜难熬”。

“但是为了换来生存下去的权利，这些由不得人的选择，这些由不得人的痛苦，我也要忍耐！”这名职场新手最后激励自己道。读之，让我慨



然万分。

记得大学毕业一年多以后，我们十几位留在北京的同学举行了一次聚会，当时每个人都很开心，大家你一言我一语，每个人都像见了亲人一样，好像要把自己一年多来的经历跟大家倒个干净，以至于每个人都要大喊着讲话才能被别人听到，就在这个时候，一位同学偶然说了一句，“现在的工作真没劲，不想干了……”，突然之间，整个房间安静下来，大家全都闭上了自己的嘴巴——看得出来，这位同学的经历触动了他们所有的人……

这也正是我写作本书的直接动力！

为写作本书，我进行了上百次直接面谈、电话访谈以及网络调查，那是一段既让人感动，又给人宽慰的历程，我从中收益无穷，也希望这本书能够成为一种结伴前行的力量，帮助读者以一种平和而踏实的心境延展自己未来的生活……



目录

第一章 你倦怠了吗

你倦怠了吗	003
-------------	-----

第二章 职业倦怠9种症状及其危害

症状 1 在工作中经常会有挫折感	015
症状 2 人际关系不融洽	017
症状 3 刻意回避各种社交活动，有自闭倾向	019
症状 4 周期性的激动、焦虑、恐惧、沮丧，甚至绝望	021
症状 5 身体健康每况愈下，小毛病不断	024
症状 6 对工作毫无热情	026
症状 7 通过抽烟、酗酒、追逐异性等方式来回避现实	028
症状 8 感觉自己的工作毫无实质性意义，十分无聊	029
症状 9 不知道将来会怎样，得过且过	031
职业倦怠的危害	032

第三章 出现职业倦怠的5大原因

原因 1	缺乏控制感	043
原因 2	工作界定不清	048
原因 3	工作当中的冲突	052
原因 4	工作负担过重	056
原因 5	缺乏成就感	059

第四章 你不可不知的7个职业倦怠区

区域 1	职业倦怠三大高发区 ——服务业、金融业、机关单位	065
区域 2	职业倦怠两大严重层 ——高级员工和中层管理人员	069
区域 3	职业倦怠在薪水上设下的两大陷阱	072
区域 4	小企业员工最容易职业倦怠	076
区域 5	男员工比女员工更容易倦怠	080
区域 6	职业倦怠与工作年限	082
区域 7	物质——并非倦怠的主因	085

第五章 克服职业倦怠的7种心态

心态 1	进行有效的自我管理，学会适应环境	091
------	------------------------	-----

心态 2	管理好你的压力	093
心态 3	为自己建立一个支持系统	095
心态 4	通过学习不断掌握新的技能	096
心态 5	怎样使自己的工作更有趣味	097
心态 6	让自己变得超脱一些	098
心态 7	换工作	099

第六章 **克服职业倦怠的5个具体步骤**

步骤 1	疑似倦怠者的自我诊断	103
步骤 2	收集资料，分析你的倦怠模式	105
步骤 3	通过确立目标来为自己找到生活的意义	107
步骤 4	如何确立有效的目标	110
步骤 5	为自己建立一个良性的循环	114

第七章 **克服职业倦怠的8种实战技巧**

技巧 1	学会奖励自己	119
技巧 2	跟自己签一份协议	121
技巧 3	没有实现目标怎么办	123
技巧 4	用工作来奖励自己	125
技巧 5	学会进行任务管理	127
技巧 6	如何为自己建立一个社会支持系统	129
技巧 7	让自己的工作变得更加有趣	132

技巧 8 其他有助于克服职业倦怠的技巧 137

· 第八章 · 克服职业倦怠的10种DIY方法

方法 1 树立“工作即是生活”的积极心态 143

方法 2 与好友分享工作心得 145

方法 3 扮演不同的职业角色 147

方法 4 跑步排除心理压抑 150

方法 5 饭桌闲谈消除职业倦怠 152

方法 6 关注与自身职业有关的趣闻 154

方法 7 早起 10 分钟的疗效 155

方法 8 倦怠克星——办公桌盆栽 157

方法 9 记日记法，培养工作乐趣 159

方法 10 将职业当成业余爱好 161

· 第九章 · 如何帮助你的下属克服职业倦怠

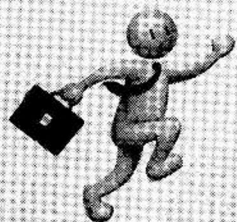
员工出现职业倦怠的 3 个特点 166

帮助下属克服职业倦怠的 5 条建议 168

后记 181

第一章

你倦怠了吗



鲍姆语录

老板您好，我今天恐怕不能来上班了，因为我今天要出庭。

……是这样，我刚刚把前任老板告上了法庭。

……为什么？因为他居然因为我没去上班就把我开除了……

Hello, Boss, I can't come to work today because I'll be going to court?

...er, the reason is that I just put a lawsuit against my former boss.

...Why, because he fired me for not showing up for work...





你倦怠了吗

● 你是否早晨的时候总是拖到最后一刻才起床？

● 你是否总是觉得自己很疲惫？

● 你是否总是健忘，经常会忘记一些重要的约会，一件重要的工作，甚至是自己马上要做的事情？（这种情况很常见，曾经有一段时间，我经常在打开电脑之后突然愣了一下，不知道自己要写什么东西还是要上网查资料……）

● 你是否会莫名其妙地感到头疼或者是背痛？

● 你是否会很容易对自己的同事或者家人发脾气？

● 你是否会经常感到愤怒？

● 你是否会经常感到自己疲于应付手头的工作？

● 你是否觉得自己无论是在办公室还是在家里，毫无控制感？

● 你是否开始怀疑自己当初的职业选择是否正确？

● 在工作的时候，你是否会经常看时间，看看距离下班还有多长时间？

● 你是否会做一些毫无意义的工作来打发自己的时间？（比如说我的一位同学总是会在下班之前四十分钟就开始抱着一叠废纸来到碎纸机前，然后一张一张地把废纸丢进碎纸机。还有一位同学选择复印文件，为了让自己显得很忙碌，他总是拿着一些根本不需要复印的资料来到复印机前，然后一边复印文件，一边给朋友发短信。）

● 你是否感觉工作当中已经没有什么能够让你特别兴奋的东西？（在我采访过的人当中，有一位在对外演出部门工作的男士，他告诉我，刚开始参加工作的时候，每一次见到那些漂亮的女明星或者是有带团出国演出的工作都会让他感到很兴奋，可现在他一听说要跟明星经纪人打交道就头疼。）

● 你是否经常会感到厌烦？（一位在学校团委机关工作的受访者告诉我，每次同学问他最近在忙什么的时候，他总是会有气无力地告诉对方，“唉，还能忙什么，不就是那堆破事吗。”）

● 你是否感觉自己陷入了一种透明的轨道，每天的工作都很程序化，你想改变，可又不知道该从哪里着手？

.....

我们每个人都会感到疲倦，除了生理方面的原因之外，我们每个人的心理也都会有一定的变化，我们有时可以很明显地感到这种变化，比如说有时候我们会感到心情愉快，有时候却会莫名其妙地感到烦躁；有时面对问题的时候我们会斗志昂扬，有时却会感觉毫无动力；有时我们会对未来充满信心，有时却会告诉自己“还是当一天和尚撞一天钟吧”。

这种情况并不奇怪。我们每个人都会在日常生活当中产生一种情绪积累，当这种积累达到一定程度的时候，我们就会有一种身心失衡的感觉，这时就需要通过某种渠道来进行宣泄，不仅如此，天气变化以及工作和生活压力等方面的因素也会导致我们的情绪发生周期性的变化。所以通常情况下，大多数人都会在自己的行为当中表现出这种情绪上的波动。

问题是，当我们感到疲劳的时候，该如何区分自己是正常的疲倦还是职业倦怠呢？要想回答这个问题，我建议你首先通过下面的问题初步进行一下自我诊断：

以下这种情况是否经常在你的工作当中出现？请根据自己的实际情况填写问卷。

评分标准

1 分，根本没有这种情况。

2 分，很少有这种情况。