

热点主题 93 你有没有“职业倦怠”（@浙江宣传 2024.11.25）	
热点背景	早上睁开眼睛想到要上班，顿时觉得“生无可恋”；面对工作，一边是进度条的催促，一边是怎么也提不起的精神；星期五中午心就仿佛飞到了远方，星期天下午又开始闷闷不乐；觉得现状就像“温水煮青蛙”，却又没有改变的勇气……据说，如果符合以上的症状，基本就能确诊为“职业倦怠”了。
出题方向	“职业倦怠”，你怎么看？
应用领域	社会现象
问题/表现	某项调查显示，受访的 1000 名职场人士中，93.8%表示对工作有倦怠感。从“社畜”“班味”“累点低”到“职业倦怠”，为什么一些人觉得工作“又累又不快乐”呢？与“职业倦怠”狭路相逢的我们又该如何破解呢？
<input checked="" type="checkbox"/> 现状分析 <input type="checkbox"/> 影响分析 <input type="checkbox"/> 原因分析	<p>——①对工作缺少激情。比起初入职场的壮志满怀，一些人现在对工作越来越提不起兴趣，不求有功、但求无过，不求出彩、只求过关。伴随而来的还有工作效率的下降和疲惫感的直线上升，越是希望打起精神，越是感到力不从心。</p> <p>——②自我价值感下降。“人为什么要工作”“我做这项任务的意义是什么”……不少进入职业倦怠期的网友常常会自我追问。或许更多的人都是为“饭碗”而努力。还有一部分人陷入“不想干了，又不知道能干什么，先干着吧”“想跳槽，又怕下一份工作还是这样”的困境。</p> <p>——③产生逃避心理。厌恶上班，但又不得不上，想逃避工作，却又无法逃避。不少职业如此，让一些人觉得下班时间手机响了会心悸。还有的职场人采用“精神离职”或是“积极的怠工”来应对工作，看似忙忙碌碌，实际却在“摸鱼”，一天下来也不知到底干了啥。</p>
<input type="checkbox"/> 现状分析 <input type="checkbox"/> 影响分析 <input checked="" type="checkbox"/> 原因分析	<p>——①可能是倦于压力感的倍增。在通讯技术尚不发达的年代，工作被限定在固定的时空中，工作之余人们可以跳出，享受假期，放松心情。而身处移动互联网时代，“24 小时 on call”成为部分职场人的常态，工作和休息的边界越来越模糊，在高压环境下，许多职场人感觉身心俱疲。</p> <p>——②可能是倦于新鲜感的流逝。初入职场时，我们元气满满，对一切充满新鲜感和好奇，就像一块干海绵可以不断汲取养分，而数年之后如果依然从事着相似的工作，内容十分熟悉，操作非常熟练，进步的空间越来越小，难免会进入“食之无味、弃之可惜”或“相看两厌”的境地。</p> <p>——③可能是倦于缺乏正向的反馈。人的很多行为是需要正向反馈来激励的，比如上级的肯定、职位的提高、收入的增长，或是自我价值的实现等。而如果在职场中，长时间没有收到正向的反馈，甚至遭受一些不公平待遇，那么就很难保持旺盛的工作精力，容易陷入“累觉不爱”的状态。</p> <p>——④也可能是倦于情绪的“传染”。移动互联网时代，平台大数据的算法机制给我们编织了一个又一个信息茧房，“同病相怜类集中推荐”引发的“情绪放大”，使得“职业倦怠”有时候像病毒一样传播开来。因此，有时也许自己的倦怠情绪只是“冒了个头”，但在大量相同境遇的“抱团”之下，倦怠感可能会随之被渲染、被激发，让人深陷其中无法自拔。</p>
对策分析 ★★★★★	<p>——①与其选择逃避，不如正视倦怠。人生不能时时如上紧的发条，按下暂停键，允许一时的迷茫和消极，与内心的自己和解，也许就会发现一时的倦怠也没有什么大不了。其实，越是关注倦怠反而越容易倦怠。当然，如果倦怠感一直持续，也可以认真评估当下工作与自己的匹配度，以及这份工作对人生的意义，来决定是暂停休息还是继续拼搏。</p> <p>——②与其一味“燃烧”，不如增加“燃料”。工作不是人生的全部，与其让负面情绪包围自己，不如在工作之外找到生活和情绪的新锚点，不管是“公园 15 分钟”还是“一周一山”，通过简单温和的方式释放压力，找回生活感知力，为自己注入新能量，可能就会发现工作中的困扰也迎刃而解了。</p> <p>——③与其强制增效，不如激发活力。企业和用人单位应把真正善于凝聚团队合力的人放在管理岗上，同时通过给予员工及时的正向反馈，来激发他们的工作积极性和创造力，避免陷入集体倦怠。多一点人文关怀、多一些对权益的保护，打通人才的上升通道，营造公平的职业环境，那么，很多时候即使工作任务重一点，也是“累并快乐着”。</p>

<p>金句集锦</p>	<p>◎如果今天的你有点倦怠，那么在心理能量已经不够的情况下，努力让当下的自己更快乐一些，也许在将来的某一刻，你不经意再抬头看的时候，已经是能量充满的状态。</p> <p>◎“现代管理学之父”彼得·德鲁克曾说过：“管理的本质就是最大限度地激发和释放他人的善意。”</p>
<p>案例积累</p>	<p>/</p>
<p>小试牛刀</p>	<p>☆早上睁开眼睛想到要上班，顿时觉得“生无可恋”；面对工作，一边是进度条的催促，一边是怎么也提不起的精神；星期五中午心就仿佛飞到了远方，星期天下午又开始闷闷不乐；觉得现状就像“温水煮青蛙”，却又没有改变的勇气……据说，如果符合以上的症状，基本就能确诊为“职业倦怠”了。对于“职业倦怠”，请谈谈你的看法。</p>