

职业倦怠

潜伏在上班的日子里

都市人生活节奏快，工作越来越多，娱乐越来越少。调查显示，从高管到专业人员、再到基层员工，有68.2%的人正面临着较大的工作压力，而其中有58.5%的人身上正显示出不同程度的心理疲劳。据不完全统计，有51%的职场人会经常出现“心理罢工”，每年有1~2次“心理罢工”迹象的占24%，心理学上称之为“职业倦怠”。心理医生表示，严重的职业倦怠就如病毒一样富有传染性，如果长期将这种情绪放任不管，最严重的情况是各种疾病随即而来。



表现：情绪不稳，性格怪异

烦躁、焦虑、抑郁、多疑、易怒……这些现象在上班一族中不少见，人们通常将其归结为性格有缺陷、修养不足等个人问题。但心理医生告诉我们，这可能是职业倦怠综合征的表现。据某人力资源网站一份职业调查报告显示，约有40%被调查者可以归为职业倦怠综合征患者。

何为职业倦怠？它是一种由工作单调机械无新意引发的心理枯竭现象，又称“职业枯竭症”，是上班族在工作的重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉，这和肉体的疲倦劳累是不一样的，而是缘自心理的疲乏。

白领Mimi是一位新妈妈，为了不耽误工作同时又照顾好宝宝，她这一年没有真正地休息过，每日忙到不可开交。但尽管这样，工作表现还是不尽如人意，常常被领导批评被同事抱怨。以致她最近有些迷失了：“既然已经尽力也不被讨

好，我还能怎样？是我工作能力太差了？还是我不适合这份工？”她显得越来越焦虑，也渐渐开始抑郁；小洁上班3年，一直是同事眼中的乖乖女，吩咐的事情总不会推迟，即使遇到不公也不会抱怨。但是，最近这一周，同事们却觉得小洁变了，很容易就大发雷霆。小洁时常会感到头痛、易感疲劳等常见的“亚健康”症状。而且还发现自己患上了奇怪的“迟睡症”。一天工作后，明明已经很累很疲劳，可一回家就上网，总是要莫名其妙拖到很晚才睡觉。

近年来网络上热门词汇“拖延症”，也引起无数白领的共鸣——明明有很多工作，但就是不愿意马上完成上交，一直拖着拖着，直到快到规定完成时间才匆忙赶工。此外，一些白领的“强迫症”症状也很明显，总是执着于工作中的微小细节，过于挑剔，一件小事都要反复吩咐好几遍才安心。还有一些办公室一族感到自己变得容易疲

劳，暴躁易怒，像火星子一点就燃……

对于都市人的这些症状，心理科专家谢海燕表示，在其心理门诊咨询中，患上职业倦怠综合征的达20%以上，老师、医生等特殊职业人群甚至高达40%~50%。职业倦怠就是人们常说的“心理低潮”、“心理罢工”期，它可以发生在一份工作开始后，短则几个月，长则几年甚至几十年。近年来，通过临床观察，她发现职业倦怠发生的时间有越来越早的趋势，工种也越来越集中，特别是白领、银领、金领这些群体，职业倦怠的发生往往十分明显。

谢海燕表示，职业倦怠最严重的危害是对身体健康的侵犯，如果长期将这种情绪放任不管，各种疾病也会随即而来。如容易导致机体免疫力下降，内分泌紊乱，还可能引发头痛、失眠、肠胃不适，严重者甚至可能发生慢性疼痛、心血管疾病等。

警惕：职业倦怠，可以传染

为什么会出现职业倦怠？谢海燕解释，职业倦怠出现的原因有很多，但总的来说概括为三个方面：压力、抱怨、传染。

“越是外表光鲜，收入高的职业，同事之间的竞争越是激烈。”谢海燕分析，长期加班赶工，没有足够休息，负荷过重，加上大城市物价高企等等，在工作压力和经济压力的双重重压之下，不少人会产生怨气，在怨气没有得到缓解的状态下继续迎接工作，容易恶性循环，升级为职业倦怠。

谢海燕表示，办公室一族有相对固定的工作环境和合作伙伴，职业倦怠情绪更易传染。例如，如果上司对自身的职业倦怠处理得不好，就极易将压力转嫁给下属，这样如层层叠罗汉，每一层都感到来自上一层的重压，下属也会更

容易产生职业倦怠。谢海燕说，她曾经接诊一位上班族，认为上司经常无端端在同事面前批评、责骂自己，感到压力倍增，而产生了辞职的念头。

高智商的职场斗争也是职业倦怠的来源之一。这种职场之间的争斗往往不露痕迹，令人长期处于精神紧张的状态，也更消耗人的精力，造成心理负担。而让人容易忽视的是，生理上的不适也会影响人的心理状态，引发职业倦怠。谢海燕指出，办公室是一个密闭的工作环境，空气难以流通，容易滋生病菌，若长时间处于这种环境，加上紧张的工作状态，人就容易疲惫，不良情绪更易爆发。

说起职业倦怠的传染性，某公司总经理吕斌表示，办公室负面情绪的传播如同瘟疫一般

迅速，往往一个人可以影响几十人，“只要有一个人员工辞职的话，很快就会牵起一个辞职小高潮，这是雇主们最不愿看到的。”职业倦怠对自己、对他人都会产生不良影响，不可置之不理。

心理科专家张柏芳提醒，如果感觉到职业倦怠已经严重影响了自己的社会功能，即对工作、生活、人际交往都产生了明显的影响，工作效率严重降低，无法胜任，便要去医院找心理医生聊聊。心理医生会对职业倦怠产生的原因进行分析，帮助寻找和强化心理支持的资源，比较严重者可能建议适当服用抗抑郁药、抗焦虑药等进行治疗。“去精神科、心理科就医并不可怕，有疑问就问，有问题就要解决，并且越早治疗越好。”

有了职业倦怠迹象怎么办？

如果察觉到自己产生了早期的职业倦怠，该如何处理？张柏芳建议，处于早期的，并不十分严重的职业倦怠状态，可以采取一些手段，进行自我缓解。重点在于和周围人加强沟通，同时要转变自己的心态，多些积极的自我暗示和自我肯定。

1. 不要轻易给自己贴上病的标签，免徒增心理负担。

2. 学会沟通，懂得“拒绝”。
3. 面对批评，脸皮要“够厚”，不要将批评变成沉重的思想负担。
4. 平时要多给自己积极的自我暗示，肯定自己。
5. 有压力，吃零食、做运动。
6. 有怨最好不要向同事申诉，以免负面情绪传染。
7. 工作遇阻，可以和至亲打打电话。

还未有职业倦怠的预防有招

现代社会生活节奏快，工作压力大，根本不知道自己的心灵会在什么时候失守。对此，张柏芳建议，要在苗头冒出之前就该扼杀掉！日常的自我调节很重要。

1. 每天最少运动半小时。
2. 培养兴趣爱好，或学习一项技能，或掌握一种知识，可以是专业内的，也可以是专业外的，在学习中获取满足和

保持对生活工作的新鲜感。

3. 扩展交际圈。
4. 多和身边亲近的人聊聊天，可以找一个有经验的长者当自己的人生导师。
5. 每天给自己制定工作计划时间表，让工作也可以有条不紊，心情也会靓起来。
6. 好好打扮自己，让自己更自信。

(羊晚)

何为职业倦怠？

是一种由工作单调机械无新意引发的心理枯竭现象，又称“职业枯竭症”，是上班族在工作的重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉，这和肉体的疲倦劳累是不一样的，而是缘自心理的疲乏。职业倦怠主要表现为厌倦工作、不愿起床、上班迟到次数增多、处理公务时心情烦躁、注意力涣散、思维迟钝、反应迟缓、遗忘率增加。

自我检测

你“倦怠了”吗？

一、生活习惯出现异常倾向：

- ① 经常担心事情没有做好，没有做完，担心一些不好的事情会发生。严重者可能会心神不宁，烦躁不安，注意力难以集中。(焦虑倾向)
- ② 做事十分仔细，但只对细节部分非常在意，多次重复检查，但没有时间和精力关注原则性问题。(强迫倾向)
- ③ 分为两种情况：第一种是处于慢性焦虑中，即一直担心自己做不好工作，一直拖到最后没有时间了，才匆匆忙忙开始做事。第二种是完美主义心理发作，虽然一直在做工作，却一直没有办法完美地完成，所以拖到最后才做完。(拖延倾向)

- ④ 回到家总是不想睡觉休息。(迟睡倾向)
- ⑤ 不想做事，对什么东西都没有兴趣，包括以前喜欢的东西。以前喜欢的事也不再想去做，无论如何都高兴不起来，情绪低落，不想去上班。(抑郁倾向)

二、身体不适和举止变化：

- ① 有容易疲劳，头痛，脖子不适，肌肉僵硬，耳鸣，目眩，肠胃不适等亚健康表现。
- ② 精神不振、记忆力减退、时常走神、犹豫不决、丧失幽默感等等。
- ③ 容易愤怒发火，但之后就会后悔自己的冲动行为破坏了人际关系。
- ④ 突然暴饮暴食、酗酒抽烟。还有来回踱步、坐立不安、磨牙、咬指甲等。

如果以上这些特征出现频繁，就要当心自己是不是发生了职业倦怠。

