

别让“职业倦怠”拖累你



职业倦怠是一种工作中出现的情绪性耗竭的症状。了解这一“职场通病”对于刚进入职场的毕业生而言可以“防范于未然”。

■案例

小沈毕业后一直在一家物流企业工作，三年后升为主管，每天的工作是审核下属提交的货运单子，然后签字、盖章，交公司负责人。在别人看来，小沈的工作轻松，收入也不低，让人羡慕。出乎意料的是，升职后不久，小沈选择跳槽去了一家世界500强企业的物流部门。当朋友们关心地询问他为什么选择跳槽的时候，小沈说了一大堆理由，最主要原因就是觉得自己原来的工作过于机械化，无法更好发挥自己的才能。但一年以后，小沈觉得，现在的境遇与跳槽前没有太大的区别，他有些后悔了。

■分析

小沈遇到的问题是职业倦怠。职业倦怠是一种工作中出现的情绪性耗竭的症状。像小沈这样的职业倦怠往往发生在工作后三年左右，十分普遍。了解这一“职场通病”对于刚进入职场的毕业生而言可以“防范于未然”。

对于毕业生而言，在同样的岗位上工作三年左右，业务工作已经得心应手，只是还没有更好的机遇，此时容易产生一定时期的倦怠心理，如果处理不当，容易影响自己的职业发展。



■建议

第一，重新审视自己。当发现自己对工作患得患失、无欲无求，或对前途感到无望，对周围的人、事漠不关心，产生倦怠心理的时候，你必须静下心来，重新审视一下自己。对自己有一个充分且清醒的认识，分析自己的优点和缺点、特长和不足分别是什么；同时，需要学会正视和调整当初的期望、抱负与现实情况之间的落差。必要的时候，可以适当看轻自己，客观地看待自己的工作，主动降低对自己的期望值，从而保持乐观的心态。

第二，不断提升能力。很多时候，职业倦怠既是职业发展过程中的一块“绊脚石”，也可能转化为进一步提升自己的“奠基石”。产生倦怠心理的时候，往往自己的能力还没有达到与其他更高职位的要求相匹配的时候，这个时候正是自己及时更新知识、积累经验、不断“充电”的大好时机，除了要提升专业技能之外，加强沟通能力、表达能力、协调能力、应变能力也非常重要，通过不断地学习锻炼，个人不仅可以提升自身的竞争能力，更可以得到心理上的满足感，从而逐步克服职业倦怠心理。

第三，要耐得住寂寞。很多时候职业倦怠的持续时间并不长，它可能只是一个阶段性或者是短暂的情绪性心理状态，因此，耐得住寂寞就至关重要。当你的能力足以把目前的问题处理得井井有条的时候，你所要做的就是等待一次好的机遇，然后紧紧抓住这次机遇。就如案例中的小沈一样，其实他的工作能力已经得到了各方的认可，只是一时并没有适合他的更高层次的岗位。这个时候，谁更能耐得住寂寞，谁就能笑到最后。年轻人学会忍耐、学会坚持是职业发展过程中必不可少的品质。

第四，敢于开拓创新。吉利汽车集团里有一种很好的工作机制，就是鼓励各位员工发表与工作相关的“提案”，积极创新。对于发表“提案”最多、最有效的员工给予物质上和精神上的奖励，这既是激发员工、推动企业发展的好机制，更是一个解决职工职业倦怠的好方法。由此引申出来，当个人产生职业倦怠的时候，不妨积极开拓创新，寻找公司运作中的各种问题，提出一些促进公司业务发展、促进员工和谐的好想法、好建议。没有一个老板会拒绝这些有利于公司发展的建议。这样一来，你既展示了才能、体现了价值，也获得了极大的心理满足感，从而在无形中化解了倦怠心理。

第五，适时适当放松。当职业倦怠来袭，而自己一时半会儿也没有找到很好的应对方法的时候，不妨给自己放个短假或者利用业余时间参加一些娱乐活动，与好朋友一起交流一下，适时、适当地放松一下，调整一下自己的身心和情绪。在国外，放个大假，休息几天是再平常不过的事情；在国内，很多人往往迫于工作的压力，大家谁也不敢休假，于是形成了恶性循环。其实，适当的放松和调节是为了以后更好地投入工作，虽然耽误了一点手上的工作，但还是会“假有所值”的。作为一名职场人，既要学会工作，更要学会休息和调节。

第六，敢于重新定位。当职业倦怠成为你一个实在难于逾越的障碍时，建议你及时请教职业指导专家，听取专业的意见和建议；同时，敢于重新定位，认清自己的职业兴趣、职业价值观及职业竞争力，及时确定自己的职业目标，做好职业规划，不要把它看成是对以往的一种否定，而是一次职业生涯的转变。必要时，也要敢于跳槽，更准确地找到与自己相匹配的工作，开创新的职业天地。

（来源：《成才与就业》杂志）