



累了还是倦了？ ——恼人的职业倦怠症

撰文 应向东 绘图 小四

一位印度老人对孙子说，每个人的身体里都有两只狼，他们残酷地互相搏杀。一只狼代表愤怒、嫉妒、骄傲、害怕和耻辱，另一只代表温柔、善良、感恩、希望、微笑和爱。小男孩着急地问：“爷爷，哪只狼更厉害？”老人回答：“你喂食的那一只！”

每个人的内心都充满着各种各样的矛盾观念，而自己决定支持哪一方，哪一方的力量就变得更强大，就是它主导你当下和未来的路。

在日复一日的工作中，你是否会觉得身心疲惫？真的是你的能量被耗尽了？答案是否定的，疲惫大多并不因为肉体的劳

累，更多是来源于心理的疲乏。疲惫久了就产生了职业倦怠症。

职业倦怠症是一个心理问题，它是在内心慢慢长大的一头“可怕的狼”。但是，是谁给它喂食，让它长得如此强壮？它真的有那么可怕吗？

【什么是职业倦怠症？】

“职业倦怠症”又称“职业枯竭症”，它是一种由过度和持续的工作压力引发的心理枯竭现象，是上班族在工作的重压之下所体验到的身心俱疲、能量耗尽的感觉。它造成的影响不仅包括降低工作效率，而且可能导致无助、绝望、愤世嫉俗、冷漠感等负性情绪。

职业倦怠症与身体的疲倦不一样，它是心理症状。我们对出现职业倦怠症的人有一个形象的比喻——“职场橡皮人”。他们感觉匮乏，反应迟钝，效率低下，就像游游荡荡“打酱油”的局外人。他们可能不接受任何新生事物和意见，对批评或表扬无所谓，丧失耻辱和荣誉感。这样消极的状况不仅影响原本充满朝气的职场生活，还会使得家庭生活也变得无生趣，而且使自己逐渐远离丰富刺激的社交生活，甚至健康水平每况愈下。这头狼还真是不简单啊！

据调查，人们产生职业倦怠的时间越来越短，有的人甚至工作半年到八个月就开始厌

倦工作。这难道不是“未老先衰”“出师未捷身先死”吗？

【你有职业倦怠症吗？】

职业倦怠症并非在一朝一夕形成，所以它也不会突然在一夜之间爆发。但是如果一直忽视它的症状表现，它就会在潜伏一段时间之后伺机发作，酿成严重的后果。这些症状可能刚开始并没有显著到引起你的注意，但它们会随着你拖沓的脚步而把你拖入似乎不可自拔的深渊。

现在让我们一起来看一看

它们有哪些“异常”的表现。

首先，生理方面的症状

- ★ 经常感觉疲惫和衰竭
- ★ 频繁头痛、背痛和肌肉酸痛
- ★ 免疫力低下，容易感冒
- ★ 饮食和睡眠习惯改变

其次，心理方面的症状

- ★ 一天工作还没开始就已经感觉到浑身乏力、疲惫倦怠
- ★ 烦躁、易怒，缺乏耐心
- ★ 充满挫败感，自我怀疑
- ★ 丧失工作积极性，对工作没有热情，态度消极
- ★ 无助感，对前途感到无望
- ★ 越来越愤世嫉俗和消极退缩

- ★ 疏离感、孤独感，对周围的人或事物冷漠

- ★ 对自己工作的意义和价值评价下降，成就感不足，幸福感下降

最后，社交、行为方面的症状

- ★ 不愿承担责任
- ★ 与人群疏远
- ★ 处理事情拖延，工作效率降低
- ★ 暴饮暴食，或借酒浇愁
- ★ 早上不愿意起床
- ★ 把挫折归因于他人
- ★ 经常迟到、早退或请假

从以上症状表现可以看出，职业倦怠症在个体生理、心理、社交和行为方面出现了各种消极表现，毫无疑问，它们将严重影响个人的职业生活、家庭生活和社会生活。

【导致职业倦怠症有哪些原因呢？】

说到这儿，我们已经为职业倦怠症描绘出了一幅图像，接下来我们将探索到底是哪些可能的“基因”发育成了“职业倦怠症”这头吞噬我们美好人生的猛兽。

1. 心理因素

对问题的认知总是只看到悲观的一面，负性情绪，自我评



价低，不自信，意志薄弱，易受他人或环境的左右。

2. 性格因素

比如A型性格：情绪急躁，容易紧张，高进取心，看起来像“弹簧”精力十足，实际上身心过度地付出，最后只能“黑鹰坠落”。此外，凡事追求完美的偏执性格，容易导致挫折感、不满足感。

3. 职业选择因素

在就业困难的大环境下，有些人不以找到一份自己认同或喜爱的工作为目的，而是在薪酬、工作环境、名声等因素的诱惑下，盲目地选择。在工作一段时间之后却发现好像入错行。而这种职业错位的情况，令工作变成一块鸡肋，长期的心

理冲突必然产生负面结果。

4. 工作压力因素

工作压力如果持续过大，而个人不能处理好各项事务或不能减少工作量，那么不能胜任感终究让人失去成就感和价值感，从而让人失去对工作的兴趣和热情。

但是，从事压力不高但缺乏挑战性的工作人员，个人能力得不到充分发挥，因而无法获得成就感和价值感，也同样容易发生职业倦怠症。

5. 工作主动权因素

在负责的各项工作安排上，如果丧失主动权，一直处在被动的状况下，比较容易丧失工作积极性，失去对工作的积极自我评价。

6. 职场人际关系因素

如果职场环境中人际关系不协调，处于相互不配合，或人际关系疏离，或勾心斗角让人疲于应付，或人际之间不能容忍个性的状况，容易让人产生职业倦怠。

7. 薪资待遇因素

在薪资待遇的安排上，没有合理持续的激励因素，比较容易引起职业倦怠。

8. 文化价值观因素

个人的价值观与职场文化价值理念一直不能调和，持续地发生冲突不能适应，容易导致职业倦怠。

怎样应对职业倦怠症？

职业倦怠症的治疗和恢复需要经过三个阶段：识别、调适与复原。

识别的第一步是判断症状的严重程度。

针对轻度的职业倦怠症，可以采用一些简单的压力管理措施和自救方法。对于中度的职业倦怠症，需要获取专业的知识和指导，采用更为系统和有效的应对措施。如果症状已经发展到了非常严重的程度，则必须请相关心理专业人员进行诊治。

识别的第二步是分析造成自己职业倦怠的原因。

具体的方法就是根据导致职业倦怠的8种因素对自己进行全面和客观的分析，判断导



致职业倦怠症的主要原因是个人因素,还是环境因素,或者是两者都有。

值得注意的是,在分析原因的过程中,我们可能体会到,症状已经减少了一半。

在明确原因之后,第二阶段就可以有针对性地对相应方面进行调适。

如果是环境方面的原因,比如工作压力太大造成职业倦怠,那就要一方面对工作的轻重缓急进行合理地分类以减轻当前的工作压力;另一方面积极对自己进行压力的疏导,或者通过锻炼身体的方式,或者通过参加社交活动的方式,也可以通过旅游的方式,等等。

如果是个人方面的原因,比如造成职业倦怠的原因是自己的悲观主义态度,那么就要多培养自己看问题的积极面,用生活中各种正面的人和事来对自己进行积极的心理暗示。

由于篇幅原因,无法进行全面介绍,下面仅针对较轻的职业倦怠症,具体介绍一些有效的自救应对方法。

1. 换个角度,多元思考:学会欣赏自己,善待自己。遇挫折时,要善于多元思考,“塞翁失马,焉知非福”,适时自我安慰,不要过度否定自己。

2. 休个假,慢下来:如果是因为工作太久缺少休息,就赶快休个假。在假期中轻松开始

每一天,暂时地放空自己,让自己充分地充电、修复。

3. 适时进修,加强实力:职业倦怠很多情况下是一种“能力恐慌”,这就必须不断地为自己充电加油,以适应职场环境的压力。

4. 适当运动:运动能让体内血清素增加,不仅助眠,也易引发好心情。运动有“333”原则,就是1周3天,每天30分钟,心跳达130下,快走、游泳是较适合的运动。

5. 发展人际网络,寻求社会支持:在任何困难的时候,家人与朋友永远是最好的、最坚强的、最可靠的后盾。

6. 反思:对自己的生活进行总结,深入思考自己的希望、目标、理想,让它们成为自己内心永不衰竭的源动力。

7. 尝试一些新东西:开始一个有趣的项目,或培养一个新的爱好,让新鲜的体验激发出内心的活力。

8. 每天“断电”一段时间,关掉电脑、手机,让自己不再疲于应付邮件和电话,给自己一段安宁和清静的时间,让大脑好好休息。

9. 学会授权:并不是每件事都只能自己亲力亲为,要学会授权,相信他人的能力。世界是大家的,事情也是大家的。



第三阶段,在调适取得明显成效之后,要继续把有效的应对方式保持在自己的生活和工作中,固化成良好的习惯。这样既有助于复原,更有助于永久性地消灭职业倦怠症。让我们用自己焕然一新的心理与行为习惯,永远拒绝再给“职业倦怠症”这头猛兽喂食!

现在,你是不是心中阳光普照,脚步轻快,一身轻松了呢?!

总而言之,职业倦怠症并不可怕,只要应对得法,它可能是开启一个新生活的契机。

或许,这才是职业倦怠症真正想告诉我们的意义。■

作者简介

应向东,国家二级心理咨询师,长期从事针对家庭、青少年和个人心理问题的咨询与治疗,擅长家庭治疗、个人1对1面询,曾参与主编2008年四川汶川“5·12”大地震《心理创伤康复指导手册》、2008年灾后心理救援人员的助人与自助工作坊项目等。

(责编 桑新华)