

新理财杂志征订开始了
最新会计课程开班了!
2012年财会信报征订
《税务规划》期刊优惠
轻松搞定会计职称考试



2011年注会考试网络速
中国CFO的梦想课堂
陪小艾来一次会计长途
会计继续教育辅导年检
会计考试保通过只考一

职场招聘 RSS

热词: 高级搜索

职场英语	求职指导	简历中心	求职参考	职场故事	职场潜规则	求职信息	招聘信息	职场礼仪	职业规划
------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------

中华财会网 > 职场招聘 > 职业规划 > 正文

不必换工作也能快乐工作

2011-07-27 02:41 来源: 智联招聘

阅读: 打印

每个人隔一阵子都会工作倦怠，让快乐工作的6大秘诀，克服你的工作倦怠感。

许多人觉得工作很累，不见得是生理上的疲劳，有时是心理上的疲倦。美国许多学者用“Burnout”这个名词来形容工作失去成就感、价值感、心力交瘁或筋疲力尽等。原因是，某个人献身于某种理想、工作或生活方式中，但却没有获得预期的报酬，不一定是物质的奖励，但没有价值感，或没有受到该有的激励、重视等，最常造成的结果就是离职率偏高。

有一种情况是不必换工作，只要调整现在的作息或心态的，这里建议你采用以下方法。

快乐工作的六法全书

A计划 —— (Action) 采取行动：当在原来组织发生问题时，可以问自己可以做些什么、自己有什么选择，可以主动和老板沟通发生了什么问题，应该如何解决等。

A计划永远是优先的策略，也是改变问题的治本方法，其它都是辅助型的作法。

B计划 —— (Belief) 调整观念：如果A计划无法解决，应该考虑调整自己的主观。有几个策略，例如比下有余的策略。还有一种人就是用乐观到底的策略。会burnout一定是我们已经看到不喜欢、没有价值感的事情，但这种人会去想：这件工作有没有带给我什么好处？

C计划 —— (Catharsis) 抒发情绪：可以找朋友等其它管道，把情绪抒发出来，情绪管理就像大禹治水一样，最好能够疏导。

D计划 —— (Distraction) 散心调剂：如果生活上有一些兴趣、嗜好，能够让你暂时转移注意力，这是避开压力很好的辅助策略。

E计划 —— (Existentialism) 发现意义：很多人burnout是因为工作失去了意义。Existentialism是存在主义的意思，就是你做这个工作、存在这个工作的意义是什么。必须好好地问自己，到底自己想要追求的是什么？这个工作对你还有没有意义？如果你连一点意义都找不到，也许就真的该考虑换工作了。

每个人隔一阵子都会工作倦怠，让快乐工作的6大秘诀，克服你的工作倦怠感。

频道推荐

- 持有ACCA资格者不足15% 高级财务人才紧俏
- 职场版“蓝精灵” 看看有没有你的职业
- 汽车行业高端营销和技术人才匮乏
- 手机终端人才成“香饽饽” 客服行业“呼
- 裸辞蚁族橡皮人 职场七宗罪
- 房地产高端人才紧缺 裁员潮下团购仍打人
- 马云立规矩 自信还是危机
- “微博求职”走红网络 存监管不到位等问

点击排行榜

图片新闻

其他

许多人觉得工作很累，不见得是生理上的疲劳，有时是心理上的疲倦。美国许多学者用“Burnout”这个名词来形容工作失去成就感、价值感、心力交瘁或筋疲力尽等。原因是，某个人献身于某种理想、工作或生活方式中，但却没有获得预期的报酬，不一定是物质的奖励，但没有价值感，或没有受到该有的激励、重视等，最常造成的结果就是离职率偏高。

有一种情况是不必换工作，只要调整现在的作息或心态的，这里建议你采用以下方法。

相关新闻

我要评论

文明上网 理性发言

发表评论

[关于我们](#)

[广告服务](#)

[联系我们](#)

[招聘信息](#)

[网站律师](#)

[网站地图](#)

[合作伙伴](#)

电话：010-88155800 010-88155700 地址：北京市海淀区西四环北路146号三层(100142)

Copyright www.e521.com All Rights Reserved

北京未名集团 中华财会网 版权所有  京ICP证010498号