



讨厌上班并非因为懒，可能是职业倦怠了

◎赵伟

前段时间，“天天不想上班可能不是因为懒”冲上微博热搜，不到几小时，阅读量超过1亿，讨论量高达1.2万，网友留言高达数千条。

据媒体报道，有专家认为，如果每天都感觉被工作“掏空”，不一定是不上进，可能是有了职业倦怠。从葛优躺表情包的疯传，到网络歌曲《感觉身体被掏空》爆红，它们都在说明：在年轻人中间，职业倦怠似乎已经成了一个普遍性的问题。

那么，到底什么是职业倦怠？我们又该如何改善这种情况呢？

职场“萌新”更易倦怠

职业倦怠，又被称为职业疲溃，是指由于长期压力导致力量和激情的耗竭。相比职场“老人”，初出茅庐的年轻人更容易产生职业倦怠。导致职业倦怠出现的因素非常多：

首先是对工作进度没有控制权。自己无法安排工作进度，上班的时候很闲，快下班的时候突然来了好多活，经常这样加班就可能致职业倦怠。

其次是工作环境欠佳。比如，领导天天开会摆臭脸训斥、同事间的关系不和谐、工作没有上升空间等都会让员工变得倦怠。

再次是缺乏社会支持、工作负荷大。工作、生活中越孤单，越有可能出现职业倦怠，如单身、离异者更易产生倦怠心理。如果工作强度大，占用了大量的非工作时间，就会让人对工作感到厌烦，逐渐展露疲态。

最后，职业类型、个人性格也是影响因素。一般来说，枯燥且需要高度集中注意力的工作更容易让人感到疲劳。而重复的简单劳动缺乏职业荣誉感，也容易让人产生职业倦怠。同时，职业倦怠与抑郁型人格、情绪不稳定等也有一定关系。

或严重影响身心健康

不少人并不把职业倦怠当回事，但其实它会影响工作和生活的方方面面。

在工作中，出现职业倦怠的人会出现消极怠工、难以集中注意力等问题，并在同事和客户面前展现不良情绪。

在生活中，他们表现为喜欢进食高热量的食物（碳酸饮料、油炸食品等）、性格变得挑剔、经常出现各种身体不适（头痛或肠胃问题等）。

严重时，工作倦怠还可能增加心脏病、高血压等疾病的患病率，甚至导致失眠、焦虑抑郁等精神类疾病。

对抗“疲倦”需多管齐下

那么，我们应该如何克服并缓解职业倦怠呢？

第08版：生活

上一版

▶ 儿童运动成人化，当心“抢跑”不成反伤身

▶ 锻炼后腰痛？

专家建议：卧床休息+适当运动

▶ “交友”变“交钱”

这些“脱单”App暗藏陷阱

▶ 讨厌上班并非因为懒，可能是职业倦怠了