第一图书网, tushu007.com

<<快乐工作不倦怠>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作不倦怠>>

13位ISBN编号：9787502183837

10位ISBN编号：7502183833

出版时间：2011-9

出版时间：石油工业

作者：刘祥亚

页数：182

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

Cindy大学毕业后进入一家国际展览公司的北京分公司担任总经理秘书，到目前为止，她在这个职位上已经工作了不到两年的时间，作为一名刚毕业的大学生很希望能够尽快取得一些成绩，但在现实工作当中，她的上司每天交给她的都是事务性的琐碎工作，时间一长，cindy开始感觉工作中缺乏挑战，学不到东西，觉得自己的工作没有发展前途，于是开始对工作产生倦怠，整天提不起精神。
她想去媒体公司工作，可一想到自己在这一领域并没有太多经验，心里也开始犹豫起来…… 职业倦怠的问题从来没有像现在这样困扰着中国社会。
随着工作压力的与日俱增，职业倦怠也呈高发趋势。
2010年，一家知名网站针对“富士康13连跳事件”，做了一项关于压力引发职业倦怠状况的调查，调查结果显示：在受访者中，有48.6%的人表示压力很大，在工作过程中常常伴随出现情绪衰竭、成就感低落等职业倦怠的症状，在这些人群中，有90%的人是政府公务员、教师、医护人员和企业职员；有44.4%的人表示压力处于一般状态，他们在工作中多表现为玩世不恭的轻度职场倦怠症状；只有7%的人能够很自信地坦言自己完全没有压力感，对自身的工作很感兴趣。
在当前职场如此高压的氛围下，如何才能及时疏导心中的不良情绪，释放工作压力，驱除职场倦怠心理呢？
让我们先来看看这些倦怠心理是如何产生的吧！
我们很多人都正在经历或者曾经有过职场倦怠的感觉，或许就在某个星期一的早晨，还躺在床上的时候，突然有了一个再也压抑不住的想法： 实在是太累了，我觉得自己的生活简直一团糟。
为什么所有的事情都那么紧迫呢？
我觉得自己所面对的压力实在是太大了。
我觉得自己太孤独、太委屈了，我这么努力地工作，可似乎总也得不到应有的承认。
不要再耗神应付那些无聊的同事了，反正我这心直口快的毛病是改不了啦，谁知道我上个星期说的哪句话早已不小心把对面的同事给得罪了呢？
不想再看老板的脸色了，他终日反复无常，总是变来变去，谁知道他今天会不会又把我刚刚忙完的计划书给否了呢？
上个月他还拍着我的肩膀温和地对我说：“年轻人都会犯错误，慢慢来就好”。
可就在上周五中午他却因为报告中的一个错别字而当着同事的面让我“去死吧”。
不想再去忙碌了，反正上司一句话就会把我所有的成绩给否定，在他的心目当中，我似乎就是一只蚂蚁，可以被随意踩捏，他对我的承诺很少兑现，但对工作的要求却日益增高；上个星期一，他私下表扬了我，星期五的时候就在工作例会上狠批了我一顿，现在他的表扬对我已经毫无意义。
不想再为了那几十张钞票浪费我的生命了，生活本来可以很精彩，我来到这个世界上的目的不是为了那些钞票去日复一日地重复无聊的工作，难道我一个月的生命真的就只值几千块钱吗？
记得我上大学的时候还在想着能有朝一日成为服装设计师呢，可现在我连翻翻时尚杂志的时间都没有了。
不要再碌碌无为了，我心里也明白，在管理层看来，压缩成本比提供饭碗重要得多，几个头儿一高兴就调整，而随便一次调整就会让我变成“没娘的孩子”，我还得重新拼起自己的生活，既然这样，我为什么还要死挨着现在的公司讨生活呢？
几十年前，大多数人都喜欢(至少不讨厌)自己的工作，他们喜欢那种内心充实而充满朝气的感觉，虽然生活水平看起来没有现在高，可当时人们似乎从来没有感觉到不满，心里更很少感到疲倦，因为他们知道，只要自己努力，就永远不会失去工作，只要每天坚持上工，就能挣到足够的工钱，让一家人过上好生活，他们知道自己该往哪里走，也知道该怎样才能到达自己预定的地方，而这一切也都成了他们工作当中最大的动力和乐趣…… 可如今呢？
就在我们的生活越来越富足的时候，很多人却突然体会到了一种疲倦，当初带着一脸的稚气和天蓝色的理想冲进社会，总相信自己很快就能够杀出一片天空，那时候天很蓝，梦想也像大海一样广阔，我们不知道自己还有什么事情不能做，可漂泊了一段时间之后，我们却突然感觉很累、很累，的确，那是一种深入骨髓的疲倦。

但另一方面，生活的残酷又迫使我们必须抬起头来，无论遭遇怎样的挫败，我们都需要找到一种力量来激励自己。
2010年8月20日，我在浏览网页时，发现一篇帖子，发帖的是一名毕业不到两年的本科生，他说“没想到工作能让人身心疲惫，真的好痛苦！
”看到下文他的实习经历、求职和工作过程，让人感受到的只是职场给他带来的“硝烟气息”，这些气息像一双无形的魔爪，钳制着这些刚毕业参加工作的大学生们的活力。
从校园步入职场，才能感受到校园的宁静和美好，才能体悟到焦躁、疑虑、悲楚、无聊、绝望等等这些倦怠心理的“长夜难熬”。
“但是为了换来生存下去的权利，这些由不得人的选择，这些由不得人的痛苦，我也要忍耐！
”这名职场新手最后激励自己道。
读之，让我慨然刀分。
记得大学毕业一年多以后，我们十几位留在北京的同学举行了一次聚会，当时每个人都很开心，大家你一言我一语，每个人都像见了亲人一样，好像要把自己一年多来的经历跟大家倒个干净，以至于每个人都要大喊着讲话才能被别人听到，就在这个时候，一位同学偶然说了一句，“现在的工作真没劲，不想干了……”，突然之间，整个房间安静下来，大家全都闭上了自己的嘴巴——看得出来，这位同学的经历触动了他们所有的人…… 这也正是我写作本书的直接动力！
为写作本书，我进行了上百次直接面谈、电话访谈以及网络调查，那是一段既让人感动，又给人宽慰的历程，我从中收益无穷，也希望这本书能够成为一种结伴前行的力量，帮助读者以一种平和而踏实的心境延展自己未来的生活……

<<快乐工作不倦怠>>

内容概要

《快乐工作不倦怠》是一本让你重燃工作激情的心灵读本。

职业倦怠每个人都遇到过，严重的可能感觉枯竭，引发极端心理问题，轻的也会影响到情绪和工作状态。
其实，这就像长跑当中的“ 假疲劳 ”
，明白的，调整调整就过去，不明白的，可能半途而废。
《快乐工作不倦怠》，就是帮助我们走出倦怠心理的工具——心理问题其实就是意识问题，想到了，办法总比困难多。
本书由刘祥亚编著。

作者简介

刘祥亚，1978年生。
北京阳光博客文化艺术有限公司总经理。
毕业于北京大学新闻传播学院，获英美语言文学及法学学位。
后从事翻译、编辑及策划工作。
曾翻译畅销书《魔鬼经济学》、《礼物》、《话语操纵术》、《打开你的降落伞》等。

<<快乐工作不倦怠>>

书籍目录

第一章 你倦怠了吗
 你倦怠了吗
第二章 职业倦怠9种症状及其危害
 症状1 在工作中经常会有挫折感
 症状2 人际关系不融洽
 症状3 刻意回避各种社交活动，有自闭倾向
 症状4 周期性的激动、焦虑、恐惧、沮丧，甚至绝望
 症状5 身体健康每况愈下，小毛病不断
 症状6 对工作毫无热情
 症状7 通过抽烟、酗酒、追逐异性等方式来回避现实
 症状8 感觉自己的工作毫无实质性意义，十分无聊
 症状9 不知道将来会怎样，得过且过
 职业倦怠的危害
第三章 出现职业倦怠的5大原因
 原因1 缺乏控制感
 原因2 工作界定不清
 原因3 工作当中的冲突
 原因4 工作负担过重
 原因5 缺乏成就感
第四章 你不可不知的7个职业倦怠区
 区域1 职业倦怠三大高发区——服务业、金融业、机关单位
 区域2 职业倦怠两大严重层——高级员工和中层管理人员
 区域3 职业倦怠在薪水上设下的两大陷阱
 区域4 小企业员工最容易职业倦怠
 区域5 男员工比女员工更容易倦怠
 区域6 职业倦怠与工作年限
 区域7 物质——并非倦怠的主因
第五章 克服职业倦怠的7种心态
 心态1 进行有效的自我管理，学会适应环境
 心态2 管理好你的压力
 心态3 为自己建立一个支持系统
 心态4 通过学习不断掌握新的技能
 心态5 怎样使自己的工作更有趣味
 心态6 让自己变得超脱一些
 心态7 换工作
第六章 克服职业倦怠的5个具体步骤
 步骤1 疑似倦怠者的自我诊断
 步骤2 收集资料，分析你的倦怠模式
 步骤3 通过确立目标来为自己找到生活的意义
 步骤4 如何确立有效的目标
 步骤5 为自己建立一个良性的循环
第七章 克服职业倦怠的8种实战技巧
 技巧1 学会奖励自己
 技巧2 跟自己签一份协议
 技巧3 没有实现目标怎么办

技巧4 用工作来奖励自己
技巧5 学会进行任务管理
技巧6 如何为自己建立一个社会支持系统
技巧7 让自己的工作变得更加有趣
技巧8 其他有助于克服职业倦怠的技巧
第八章 克服职业倦怠的10种DIY方法
方法1 树立“工作即是生活”的积极心态
方法2 与好友分享工作心得
方法3 扮演不同的职业角色
方法4 跑步排除心理压抑
方法5 饭桌闲谈消除职业倦怠
方法6 关注与自身职业有关的趣闻
方法7 早起10分钟的疗效
方法8 倦怠克星——办公桌盆栽
方法9 记日记法，培养工作乐趣
方法10 将职业当成业余爱好
第九章 如何帮助你的下属克服职业倦怠
员工出现职业倦怠的3个特点
帮助下属克服职业倦怠的5条建议
后记

章节摘录

版权页：插图：职场倦怠第六种症状体现为——对自身的工作毫无热情。
美国一家职业咨询网站上曾经发表过一篇关于工作热情的文章，其中作者罗森伯格（Rosenberg）博士用了一个非常有趣的比喻，她认为，人在工作时的心理状态就像是一团火，就好像一个人的心理很难维持长时间的稳定一样，火势也会发生变化，或者是增强或者是减弱，人对工作的热情也是如此，即便最猛烈的大火也会有势尽的时候，所以要想使火势保持一定的时候，点火的人就应该不断地在一旁扇风或者是不断添加燃料。
在大多数情况下，每个人对待工作的热情，包括一个人的心情，在不同的时候都会经历不同的变化，而且这种变化经常会呈现出一定的周期性，不可否认的一点是，大多数人都曾经经历过这样的心境。
但跟大多数人不同的是，一旦染上工作倦怠之后，一个人就会彻底对自己的工作失去热情，往日冲劲十足的你完全换了一个样子。
你可能会感觉自己很难把精力集中到自己的工作上面，你的工作效率开始大大降低，工作质量也开始下降。
不仅如此，这种情况还会在很长的一段时间里得不到改变——从某种程度上来说，以往对于工作的那种冲动和热情似乎再也找不回来了。
如果我们套用前面谈到的罗森伯格博士的那个比喻的话，我们可以认为产生职业倦怠的人心中的那团热情之火似乎已经成为一堆死灰，永远无法复燃了。
不断重复性的工作通常是导致职业倦怠的一个主要因素。
林涛的故事就很好地说明了这个道理。

后记

中国一家著名的人力资源网站曾经进行了一项全国范围内的调查，该项调查的结果显示，中国社会当前正在面临着一场前所未有的职业倦怠危机，几乎有70%以上的职业人士每天都在经历着职业倦怠的困扰，其来势之凶猛，危害之严重，不由使人想到了20世纪80年代的美国。

这种现象不仅会使得那些正在经受职业倦怠的人的工作和生活质量大大下降，而且还给整个社会带来了巨大的负面影响，尤其是该项调查的结果显示，其中倦怠情绪最高的人群是公务员以及各种服务业人士，由于在这些行业当中，从业人员的个人能动性对其工作业绩影响较高，所以职业倦怠给他们的业绩表现带来的影响通常也比较大。

不仅如此，该调查还告诉人们，那些刚刚毕业2～4年的大学毕业生往往比较容易产生职业倦怠，其实从笔者进行的采访以及切身的体会当中，对于很多大学毕业生来说，他们在前三年的时间里几乎都在经历着一场重要的人生转型，由于他们在心理情绪、生活习惯、角色转变、社会定位上都处于调整期，所以在这段时间里，许多大学毕业生，尤其是那些名校大学毕业生，是最容易产生职业倦怠心理的——而且事实证明，无论是对于这些大学生本身，还是对于他们所供职的企业或单位，这种倦怠心理都会产生负面影响。

这份调查所产生的震撼以及在采访过程中的一些经历大大提高了本书作者对职业倦怠研究的认识，同时也激发了作者将自己的心得与读者分享的渴望。

作为一本直面职业倦怠问题的小册子，作者显然希望它能够抛砖引玉，引起每个人对自身职业状态的反思，并能够通过有选择地利用书中提到的一些方法建议进行有效的自我调整。

需要声明的是，在写作本书的过程中，作者通过网络、面谈以及电话采访等方式先后对北京、上海两城市的80多位职业人士进行了采访，有些人的经历虽然没有被引用到本书当中，但他们同样给了我巨大的启发。

在此要特别向王越、刘欣、徐寒梅、贾哲、曾毅、谭自强、黄庆欣、戚健、向远、王伟等人表示感谢，他们不仅是我的受访者，作为书稿完成后的第一读者，他们还为我提供了许多令我受益匪浅的修改建议。

本书的“职业倦怠问卷”部分为作者参照美国著名心理学家Beverly Poaer的研究成果总结改编而成，书中“职业倦怠成因”等内容也参考了Potter博士、Martin Seligman博士、John Gottman博士、Ken Blanchard博士、Henry Neils博士，以及www.careerplanning.com，www.assessment.com等职业咨询网站上的文章。

本书的策划编辑王昕女士督促我完成了本书，在整整3个多月的时间里，她始终对本书倾注着巨大的热情，并就最终的书稿定稿提出了许多宝贵意见和建议，在此特地向她表示感谢！

编辑推荐

《快乐工作不倦怠》是一本让你重燃工作激情的心灵读本。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com