

# 谈职业倦怠的预防应对措施

文/澄海职业技术学校 潘春波

## 一、前言

职业倦怠是一种工作疲劳和心理弥散性厌倦。一般没有明确的原因引起,表现出对工作无趣,工作情绪低落没有干劲,对同事没热情等。职业倦怠是一种心理不健康,患者往往有弥散性的倦怠表现:对日常人际交往、娱乐和生活提不起兴趣,不关心,耐心减少并伴有烦躁易怒的表现,抑郁寡欢。如果长期得不到调适缓解,会导致抑郁症。

中职生刚走上社会参加工作,一般不会产生。因为职业倦怠有一个形成过程:开始工作阶段,对工作充满期待,精力旺盛,不计较个人利益。接着是工作适应阶段,熟悉工作环境和技能,充满信心,勇于接受挑战。再接着是工作平淡阶段,新奇性和挑战性减少,身心放松,悠闲自得。最后是工作倦怠阶段,长期重复性工作,不但平淡无奇,而且厌倦,如果加上其他不利因素的影响,如:没有职业理想、工作挑战性不够、缺乏工作激励等,造成厌恶抑郁。据不全面调查了解,在工作六至八年后,约百分之十几的人有职业倦怠。这是参考,具体职业岗位个人则情况各不相同。

本文根据职业工作中常见职业倦怠这一心理不健康现象,提出个人见解,从概念、影响因素、应对方式三个方面对职业倦怠进行分析,提出观点,并从笔者的教育实践出发,提出中职生简要的预防措施。

## 二、导致职业倦怠的不利因素

1. 不了解自己的能力优点。职业不适合个人所能,却又难以培养职业兴趣和能力,人职不匹配。

2. 没有职业理想。没有职业理想就没有人生方向和动力,只为工作而工作,没有使用个人的潜能,日复一日就有失望失落感。

3. 职业理想过高。职业理想如果没有分解成几个小目标去实现它,长久之后成为空谈,没有希望的人做什么都没有劲。

4. 职业能力不够,欠缺成功机遇。成功来自主客观条件,由于个人能力低加上客观条件限制使得职业理想遥遥无期,长期没有取得一点成功,没有成就感,造成灰心失望。

5. 工作挑战性不够。适中的工作挑战性能激发人的潜能,使人有效能感,反之,工作不能发挥个人的能量,就会产生无价值感。

6. 工作量超重,工作压力过大。工作条件过于恶劣,工作时间超长,加班加点,使体能透支,身心疲惫;还有就是工作环境中人际关系过于紧张,工人之间的竞争超过个人承受力,产生焦虑不能解除。

7. 个人不善于调节心理,没有工作之余的娱乐爱好。心理疲倦有途径可以调节,不懂得心理健康、不重视心理健康的职业工人就会束手无策,没有业余爱好的人也容易自困在工作的疲倦中,没有职业倦怠的突破口。

## 三、中职生必须学习调节心理健康,预防将来产生职业倦怠

1. 充分认识自我的优势,进行准确的职业定位。职业能力是赢得人生的基石,职业兴趣是人生快乐的源泉。中职生要在心理健康教育的引导下充分认识自我,明确自己的优点、能力特长和兴趣,要学会欣赏自己和肯定自己,不要养成自我否定的习惯。在学期间要抓住机会进行锻炼,提高能力,突出优点,没有优点和能力可以磨炼,没有兴趣可以培养。择业时优先考虑个人的兴趣、能力和优点,其次考虑工作前途与报酬等,避免人职不匹配、所做非所能的处境。

2. 设计职业理想并为之不懈奋斗。理想就是方向,职业理想使劳动者的精力和智慧朝向一个方向,提供不竭的动力,使人生充实而不空虚。中职生要根据自我的优势结合专业设计职业理想,并做出几步规划,将职业理想细分为若干个小目标,循序渐进,努力实现小目标,体验取得成功的快乐,使当前专业学习过程与将来的工作过程连接起来,形成一条路。要学习夸父追日、愚公移山的精神,百折不挠,坚持不懈,一步一个脚印地接近职业理想。不要因主客观条件限制而失望,能在迷茫之中看到职业理想之光,在挫折面前站起来,继续奋斗。

3. 不断学习,提高自身素质。我们处在信息爆炸的时代,人人必须有终身学习观念。特别是职业工作者,没有过硬专业技能,没有良好心理素质,是很难胜任工作的。所以中职生要学好专业技能,在实践中提高专业技能;从当前做起,挑战自我,培养心理素养。如:刻苦耐劳、认真负责、勇敢自信、善于沟通、坚韧不拔、团结协作等。有了自身过硬的条件,将来工作才能得心应手,增加成功的机会,增强职业倦怠的抵抗力。