

行走职场 让工作快乐的6大秘诀 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/229/2021_2022__E8_A1_8C_E8_B5_B0_E8_81_8C_E5_c108_229925.htm

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。

转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 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。

F计划 Fitness增强体能：就是强调要充电，饮食、营养、运动以及适当的医药，保持健康的身体。所有的心理健康其实是要以身体健康为基础，一个人假如能够生活作息正常、适当运动，活力充沛，就会跟burnout的状态有很大不同。休假最好你即使是去咨询心理医生，其实他们对工作倦怠也没有什么令人惊讶的建议，几乎都是建议人去休假、散心，暂时离开这个工作环境。在一般工作中，休假的确是个好办法，但也有些人确实是到达一个忍无可忍、非换工作不可的地步。这个时候，我们必须要考虑两点因素。首先要确定换了工作以后，就能解决工作无力感、挫折感，进而提升工作效率？这时必须加强了解自己与环境的速配度。可以做一些兴趣测验，了解自己喜欢做的工作是什么。为自己的职业生涯重新做一个规划，是否要在目前从事的这一行做下去，自己的潜能如何，但兴趣却是主宰你是否能留在这个工作上的原因。其次是必须了解环境，要精确瞄准下一个工作是否能和自己的个性速配，包括主管风格、组织气氛文化。有时候下一个工作看来也是个符合兴趣的工作，但一进去后发现组织气氛完全不是自己所想的这样，这时又会陷入上一个工作的问题。也许现在离开的因素不是兴趣不和，而是组织文化的问题，这时在找下一个工作时就更要注意自己和环境的速配度。

转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 这方面可以靠积

极搜集新组织的信息，包括透过非正式、私人管道，向下一个机构里工作的人员打听，甚至主动拜访主管等。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com