

行业心得：会计人工作压力沉重 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/452/2021\\_2022\\_\\_E8\\_A1\\_8C\\_E4\\_B8\\_9A\\_E5\\_BF\\_83\\_E5\\_c42\\_452429.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E8_A1_8C_E4_B8_9A_E5_BF_83_E5_c42_452429.htm) 知识更新居工作压力首位 本次调查设置了压力源、工作压力源、工作压力程度、工作压力频率、承压后的不良反应与减压方式等问题。调查显示，在众多压力源中，工作压力居首位；在工作压力源中，知识更新居第一位，工作强度次之；平均工作压力程度处于“压力明显”与“压力大”之间，并偏于后者；工作压力发生的频率是经常性的；承压后的反应，以情绪低落或情绪波动为主。工作压力远大于其他白领 前年曾有机构对身处上海的公司白领进行过工作压力调查，结果显示，41.1%的白领正面临着较大的工作压力。本次会计人工作压力调查对压力感受程度进行了细化，结果显示，会计人的压力处于“压力明显”程度的占85%，处于“压力大”以上程度的占60%，表明会计人工作压力感受程度远远大于其他白领。形成会计人工作重压的原因有4个方面，一是我国自上世纪初就开始了会计业变革，对人才的要求越来越高；二是会计人才竞争日趋激烈；三是如今进入财会人员考试时代，考试、拿证的氛围日渐浓厚；四是会计职业特有的角色冲突带来压力。对于职业竞争，一位投票的网友说：“财会工作的入门门槛太低，导致财会工作人员的供大大超过了求；而且受中国国情影响，领导聘用财会人员时一般都是‘唯亲’，导致财会工作就业压力大。” 注册会计师压力最突出 调查结果显示，会计中介机构中的会计人工作压力特点突出，主要表现在几个方面：一是工作压力程度与频率都高于其他机构，皆名列榜首；

二是其工作压力源于工作强度与知识更新的最多，源自职业风险的较多，源于人际关系的最小；三是减压方式以自我调节为主，寻求周围人帮助的比率最小。形成会计中介机构会计人压力的原因主要源于两个方面，一是注册会计师这一行当的自身特点，二是外部经济环境的影响。八成以上会计人自我减压 工作压力过大产生不良反应之后，会计人是如何做的呢？就会计人减压方式问题，调查设置了三个选项，一是“自我调节”；二是“寻求周围人帮助”，如向朋友倾诉等；三是“接受心理咨询或治疗”。调查显示，采取第三种方式的寥寥无几，仅占2%；而选择自我调节的占85%，选择寻求周围人帮助的占35%。建议：会计人减压有六种方式 减轻、缓解所负重压是个系统工程。据中国会计视野网专家介绍，运动、购物、发泄不满情绪、更换工作环境、换工种、补充休息、保持充沛的精力和健康的心态，有助于会计人减轻压力。对于会计人来说，首先是要科学认知自身压力情况。其实，有些压力是没必要的，如对会计准则的“恐多症”等等，认识澄清后，压力自然缓解；其次，是要采取适当的减压方式。具体来说，有6条可供会计人参考：一、调整好作息时间，劳逸结合，偶尔给自己放假，提高睡眠质量。睡前洗个热水澡，喝一杯热牛奶，上床前做做运动会有助于睡眠。一个星期至少休息一天，给自己放假。二、不故意给自己加压，树立自信心。不能因为工作上受领导责难多就对自己丧失信心，要永远以乐观的态度面对工作中的不顺利。三、学会宣泄，多交朋友。一个人的健康包括身体和精神两方面，心理压力过大，身体上也容易出问题。所以，遇到烦恼、感到压力时，应该通过交友、阅读、听音乐、旅游等来调节，

也可以找朋友倾诉。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](http://www.100test.com)