

走出工作倦怠的迷城



《倦怠:为何我们不想工作》
波波夫
东方出版社

2019年5月,世界卫生组织首次把“工作倦怠”列入《国际疾病分类》,揭示了一个久被遮蔽的重大问题:近年来,许多年轻人对传统意义上的工作越来越没有热情,而这种倦怠感有逐步扩散的趋势。

最近,东方出版社出版了《倦怠:为何我们不想工作》一书,作者波波夫是《中国新闻周刊》原主笔,他聚焦于“倦怠”,引用了大量的调查报告与研究数据,分析了产生这一现象的经济条件、社会背景、心理因素等,进而对全球范围内存在的各类青年就业问题进行考察,并对解决这一问题的可能方案进行探讨,或许能给当下被困在迷城的职场人士一些有益的启发。

工作倦怠是一种病

世界卫生组织对工作倦怠的标准定义是:工作倦怠是由未能妥善控制的长期工作压力造成的一种综合征。它具有以下三个特征:感觉精力耗竭或耗尽;心理上与本人工作的距离感加深,或对本人工作感到消极或厌倦;工作效率下降。简单说来,就是“心好累、不想干、我不行”。

倦怠不是立即发生的,而是经历系列压力的叠加。在《倦怠:为何我们不想工作》中,作者指出,虽然各个行业各有差异,但压力引发的工作倦怠也有一些共通之处,一般可以分为两大类:一个是个体在工作中被要求大量付出,比如过大的工作量、比较恶劣的工作条件等;二是在上述情况下,企业给员工提供的工作资源匮乏,比如福利待遇、发展空间、工作参与性等不尽如人意,而工作要求又比较高时,个体就容易产生工作倦怠。上述两种因素都会令人产生压力,从而成为倦怠的重要诱因。

除了工作的刚性压力之外,个人的主观因素也会导致职业倦怠,如不合理的时间压力,和上级缺乏沟通的压力,对工作责任和期待不明确的压力等。

身处数字时代,消费设备和工作设备、工作和生活的界限都在迅速模糊,下班并不意味着工作的结束,一部智能手机就可以让你7×24小时在线,老板、同事很容易在下班后继续在微信、钉钉上找你处理工作,这进一步加剧了职业倦怠。

作者波波夫认为,工作倦怠并不仅仅是员工自己的问题,它是由落伍的教育体系、畸形的经济增长、不公正的财富分配、薄弱的社

会支持等一系列因素所共同鞭挞出的现代文明的疤痕。越来越细致的分工、越来越普及的自动化,在人们手头工作和交付产品之间树立起一道又一道隔离墙,最终让人们看不清每一份具体工作的意义。无论是传统的科层制,还是新近倡导的扁平化管理,本质上都无法缓解当下工作一族所遭遇的意义虚无的精神危机。我们很可能正在重演第一次工业革命机器对人异化的那一幕,焦虑、抑郁、倦怠不过是这种异化在我们精神面貌上的投射。

倦怠和抑郁症有许多相同的症状,如果任其发展,倦怠很快就会发展为抑郁症,甚至为死亡阴影所笼罩。员工的工作倦怠情绪也像细菌繁殖一样可以传播,在一个工作环境中,如果某个员工开始厌倦工作,这种消极态度也会影响到其他人,传递到整个团队,最终损害雇主、公司的利益。企业管理层的心理问题可能导致严重的决策失误,特殊行业员工的倦怠情绪甚至可能给社会和环境造成灾难。《中国新闻周刊》副总编辑陈晓萍说:“倦怠是一个危险的开始,如果我们的社会再不反思工作制度对人的碾轧和畸形竞争环境对人的侵蚀,被毁掉的将不仅仅是当下一代人。”

我们并非孤独地倦怠

“厌班”情绪在职场人中就像感冒一样常见。它如同病毒一样,穿梭在世界各个国家、阶层和工作岗位之间,成为一个世界性问题。在书中,作者引用大量数据,对全球范围内存在的各类青年就业问题及工作倦怠问题进行考察分析,揭露了一个事实:“许多人被困在倦怠的迷宫,唯一可以安慰的是,

我们并非孤独地迷路”。

年轻人的闪辞、慢就业甚至不工作,其实都与工作倦怠有关。

2020年3月,国际劳工组织发布《2020年世界青年就业趋势》,报告显示近年来青年的劳动力市场参与率持续下降。自1999—2019年间,全球青年人口从10亿增加到13亿,但青年人就业总人数从5.68亿下降到4.97亿。13亿青年人中,有2.67亿是“尼特族”(NEET)。研究表明,年轻女性成为“尼特族”的可能性是年轻男性的两倍多。

“尼特族”一词源自英国。1999年,一份来自英国工党政府受社会排斥学生辅导社团的报告中,将不就业、不安排就业、不进修或不参加就业辅导的年轻人缩写为NEET。随着全球经济深度探底,未来“尼特族”还将继续膨胀。

中国当然也有这样一群把工作看得极轻的年轻人。青年草根图腾“窃·格瓦拉”以一句“打工是不可能打工的,这辈子不可能打工”爆红,吹响了网络“废柴”集结号;“三和大神”也为我们提供了观察“不工作族”的集体画像。此外,更有相当数量拥有大学文凭、有一技之长,却自愿退出就业或处于游荡就业状态的“啃老族”群体。

作者波波夫对以上种种社会热点现象及相关群体进行了理性剖析,认为“窃·格瓦拉”热度的背后,某种程度上体现的是人们在审丑群嘲中,发泄自我以达到自嗨的心态。“不想打工,偶尔想恋爱,一直想发财,这并不是一个人的想法,而是一群人的态度。人们对窃·格瓦拉的围观,其实浇灌的是自身失意的块垒,是青年群体失落反叛的表征。”“三和大神”是当下中国青年农民工群像的哈哈镜,揭示了妥善处理农民工城市融入问题的紧迫性。中国社会科学院农村发展研究所研究员于建嵘研究发现,“为新生代农民工向市民转化提供相对公平的制度准入是打破‘农民工生产体制’的基础性条件,而其中的核心问题是打破城乡二元结构”。

如何把这些不工作的青年拉上岸,是越来越多的国家、地区和国际组织开始重视并着手的问题。

看清困住我们的迷宫

在化解工作倦怠上,一个常见误区是,换份工作也许会好些。

作者通过对大量研究数据和调查报告的分析发现,跳槽正在成为职场常态,中国人甚至比美国人更爱跳槽。在中国,互联网、商业服务(如律所、会计师事务所、咨询公司)和金融保险是在职平均时间最短、跳槽频率最高、员工流动性最大的三个行业。

白领决定跳槽的根本原因还是“钱”。《智联招聘2019春季跳槽报告》显示,有64.22%的白领表示因薪酬不理想而跳槽,相比2018年55.80%的比例有较大增幅。此外,企业发展前景不明、晋升受限和福利待遇也是促使白领跳槽的主要原因。

组织心理学家托马斯·查莫洛·普雷姆兹曾撰文《有这5种迹象,你就该换工作了》,指出一旦出现以下五种现象,人们就应该理性选择一份更好的工作:没有学到东西,工作中表现不佳,价值被低估,工作只是为了赚钱,不喜欢现在的老板。当然,跳槽未必能解决倦怠问题。从长远来看,频繁的跳槽也无益于我们在某个领域得到充分的积累。或许,只有走过自省的旅程,我们才能真正看清,长久以来困住我们的迷宫究竟是什么。

不同于一些年轻人的频繁转场,另一些毕业生告别“一毕业就工作”的传统模式,选择“慢就业”。慢就业

可以分为两种:一种是积极的慢就业,这类慢就业是指一些毕业生毕业后没有马上步入职场,而是给自己几个月到一年不等的选择游学、做义工、实习、准备各类考试等,慢慢思考自己的人生道路,规划自己的未来;另一种则是消极的慢就业,约等于毕业后不想上班,逃避竞争,逃避就业,在家啃老。无论是闪辞还是慢就业,都是个人自我博弈后做出的最优选择。随着生活方式的转变,许多年轻人也在重新思考和定义成功,无论是关于工作还是个人生活。

行动能产生信心和勇气

工作倦怠是从个体的心理特征中反射出来的一种社会现象,有关工作倦怠的研究,已经成为职业健康心理学的一个重要研究领域。虽然如何从工作倦怠中恢复正常,目前尚未有公认标准的解决方案,但心理学还是给出了一些建议。在书中,作者概括了五条走出倦怠迷城的路径:

第一,了解自己的长处,保持乐观情绪。如果你的工作和你的技能不匹配,你迟早都会丢掉工作。戴维·格雷伯说,地狱就是一群人都把大部分时间花在完成一件他们不喜欢也不太擅长的任务上。据盖洛普的调查显示,真正高效率的员工,每天在做自己擅长事情上所花的时间,是做自己不擅长事情时间的4倍。同时,在工作中要以乐观的心态面对自我,遇到挫折时,要善于多角度思考,避免过激地否定自己。

第二,认清自己的短板,保持终身学习。职业倦怠的另一种常见情形是“知识性倦怠”,又叫“本领恐慌”。因此,要防治这类职业倦怠,必须不断地为自己充电。通过参加更多的专业培训来获得新的知识和信息,主动适应社会环境的要求。

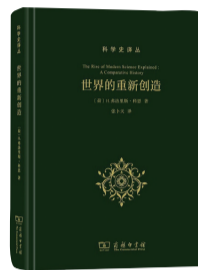
第三,挖掘工作中有意义的方面,培养自己对工作的兴趣。在看似重复、枯燥的工作中,挖掘创新的可能性。在创新中,激发出昂扬的斗志和美妙的成就感。一个人若是积极主动充满激情地去工作,常常能超额、超水平发挥,这是一个良性循环。对工作感兴趣,也就必然会愿意投入更多的时间和精力而不会感到辛苦和倦怠。

第四,在工作中找到合适的合作伙伴,和朋友保持联系,维持良好的社交关系。据研究发现,销售经理的职场朋友圈人数与他的工作绩效评级呈正相关。在职场中有好朋友的一大好处在于,不但能够获得多方面的信息,同时还能够较为轻松地获得决策建议。

第五,工作不是人生的全部,放弃过多的职业期待。产生职业倦怠感的原因之一,就是不能正确看待自己,给自己设定了过高的期望目标。我们要承认,一个人并不能控制和改变工作中的所有事情,的确有些事是自己做不好的。当对工作产生倦怠时,最好重新审视自己的职业需要,摒弃那些不切实际的想法。如果确信不是自己内在的原因,而是领导、同事有意伤害你,或是企业的管理理念与你不能合拍,最好换一份工作。

在《倦怠:为何我们不想工作》一书的最后,作者指出,今天人们之所以容易焦虑、虚无、倦怠,还有一个重要原因是不知人生的意义何在。但对于人生的意义,很多人可能想得过于复杂,意义很多时候来自一系列小目标的设立和达成。戴尔·卡内基说:“什么都不做只会滋生恐惧和怀疑,行动则能产生信心和勇气。如果你想克服恐惧,别只坐在家担心。走出去让自己忙起来,会有意料不到的惊喜。”

(来源:解放日报|作者:廖婉)



《世界的重新创造》
作者:H.弗洛里斯·科恩
出版社:商务印书馆

本书打破了学界关于“17世纪科学革命”的流行叙事方式,以宽广的视野对不同文明的自然认识进行了深入而系统的比较,把科学革命归结为六种截然不同而又密切相关的革命性转变,即从“亚历山大”到“亚历山大加”或“实在论的—数学的”自然认识,从“雅典”到“雅典加”或“运微粒的哲学”、从自然条件下的观察到“发现的一实验的”系统研究、用微粒扩充数学自然认识、培根氏混合和牛顿的综合,从而解释了现代科学为何能在欧洲持续下去这一问题。



《蓝图》
作者:尼古拉斯·克里斯塔基斯
出版社:四川人民出版社

本书融合了哲学、历史学、人类学、社会学、遗传学、进化生物学、经济学、流行病学等多个学科领域,横跨了从19世纪的众多沉船事件,到世界各地关于建设乌托邦的众多尝试,再到黑猩猩和大象的社会行为,从爱情与婚姻,到友谊与合作,再到社会网络与文化,克里斯塔基斯雄辩地向我们证明,为什么我们会以社会的形式生活,为什么成功的社会都具备那八大特征。



《不让生育的社会》
作者:小林美希
出版社:上海译文出版社

《不让生育的社会》从女性角度切入,以采访和数据为基础,向读者展现了职场对怀孕女性的不公待遇、医院妇产科的弊端、幼儿园存在的问题等,系统而深入地剖析了生育率低的社会因素。