

# 职业倦怠

## 十大高发职业排行榜

文 / 李真

职业倦怠的高发人群主要分布在三大人群：刚工作，职业目标不明，缺乏职业精神不能吃苦耐劳者；长期加班和承受巨大工作压力者；为就业而找工作，先就业再择业，职业方向模糊，缺乏奋斗目标者。如果从职业种类来分析，在向阳生涯职业咨询机构对大量咨询案例进行分析总结后发现，职业倦怠高发十大职业人群分别是：

### No.1 护士

**现状写真：**有调查显示，62.80%的护士患了程度不等的职业倦怠症，失去“白衣天使”的职业幸福感。

#### 上榜理由：

◆工作压力大。我国病房护士与病人床位比为1:4，护士的工作量可想而知，除了病房的高负荷工作之外，每天没完没了的工作报告与记录更增加了工作量。

◆职业地位不高。虽然也是“白衣天使”，可在医院里面，护士无疑是底层的“无产阶级”，听人差遣和使唤；护士在社会上地位也不高，被认为是工资低、又苦又累的职业。

◆缺乏职业发展空间。在每天忙碌的工作中，护士很难真正学到多少专业技能和医学知识，大多数人看不到职业发展的空间，在薪资和职位上缺少上升通道。

◆心理压力大。护士的工作涉及人身安全，一出差错就是大事，工作上的心理压力大；而且，病人及其家属经常对护士的服务工作有意见，护士的辛劳工作得不到心理上的回报。

### No.2 公务员

**现状写真：**有54.9%的国家公务员存在职业倦怠。

#### 上榜理由：

◆体制挫伤工作积极性。公务员仍然是很多人心目中的“铁饭碗”职业，工作业绩对自己职业生存的影响不大；并且许多政府机构臃肿、关系复杂、办事效率低下，极大地挫伤了公务员的工作积极性。

◆工作程序重复枯燥。事务性的工作占据了公务员工作的主体，大量工作缺乏创新、实效，每天重复枯燥的程序。

◆晋升受限。对于公务员来说，能力再强，业绩再好，职业发展也必须要熬年头，少年等白头的遥遥无期让很多年轻的公务员深感失落，久而久之，工作热情下降，激情不再。

### No.3 教师

**现状写真：**人类灵魂的工程师，自己的职业灵魂倒先枯干了。据悉，近半数教师对自己的工作极不满意，寻找机会跳槽，工作了5~10年的教师倦怠率最高。工作的重复性、职业发展前途和应试教育压力是教师遭此“厄运”的罪魁祸首。

#### 上榜理由：

◆工作重复性高。虽然学生面孔每年都变，但是教学内容一成不变，教多了，就感到枯燥、重复，像机器一样。

◆前途有量。教师做得再好，充其量成为特级教师，但这要花费很大代价和十多年功夫，几率也很小，自己的知识得不到提高，难以成才。

◆工作压力大。应试教育让教师心力交瘁，学校、家长不断施加压力，将对子女的期望寄托在老师身上。

### No.4 IT工程师

**现状写真：**来向阳生涯职业咨询机构进行咨询的IT工程师非常多，且大多数是因为职业倦怠。

#### 上榜理由：

◆工作压力巨大。IT业的工作压力仅次于营销，许多人熬夜、通宵达旦工作，加班就像每天要吃饭一样，成为IT人必不可少的任务。

◆淘汰几率高。IT技术的日新月异，让IT人必须时时刻刻关注最新技术，随时充电，永远没有停歇的时间和机会，这让人长期过度紧张，得不到放松。

◆岗位要求特殊。技术工作需要绞尽脑汁，寻找每个细微的错误，思量突破某个技术障碍，再加上IT职业病，工作时间一长，容易让自己厌烦，想摆脱这种日子。

◆发展瓶颈难以突破。35岁以后，大多数人因为

体力、知识结构等原因无法再继续从事工程师工作，如果没有前期的规划，发展可能遇到难以突破的瓶颈。

## No.5 记者

**现状写真：**据媒体调查显示，85%的记者从业者，在其表面令人羡慕的光环背后，竟然也是倦怠发生率较高的职业之一。

### 上榜理由：

◆考核压力大。上级布置的任务很急很多，完不成规定的数量就可能拿不到奖金或被解聘；同时媒体竞争异常激烈，记者要想出头，成为名记，太难。

◆收入平平。与记者工作所付出的辛劳相比，记者跑东跑西收入却并不高，特别是随着工作年限的增长，记者的收入缺乏增长空间。

◆梦想缺失。由于各种限制和规定，记者采访身不由己，许多稿子常常被领导毙掉，同时，社会上各种复杂的势力，让采访困难，“铁肩担道义”这样的职业梦想往往很难实现。

## No.6 警察

**现状写真：**舆论、上级压力等是造成警察工作倦怠的主因。

### 上榜理由：

◆社会舆论。警察这个特殊职业，国家、社会对它赋予的内涵很多，包括权力、待遇、配置等，但相应地承担的责任也多。案子破不了，本职工作没做好，很难向上级和老百姓交待，有责任感的警察往往会感受到这些压力。

◆工作琐碎。警察的性质，决定了他们要经常面对各种杂乱、棘手的事情，110处理、老百姓的困难、治安问题等，面对千头万绪的事情，在工作中很容易产生烦躁、无聊、枯燥的情绪。

◆职业安全系数低。警察也是职业风险较高的工作，在办案过程中，个人人身安全常常受到威胁，因此而带来的压力也可能使得警察对这份职业失去兴趣。

## No.7 零售员

**现状写真：**有些零售员很清闲，比如一些高档购物区、政府零售单位；有些则忙得没喘气的机会，比如大型超市。工作缺乏激情、疲倦，是他们的主要症状表现。

### 上榜理由：

◆工作重复性高。每天的工作很简单，就是算账、拿东西、收钱，工作极为枯燥，那些带有营销任务的零售员，还常常因为遭到失败和冷漠，心理更容易受挫。

◆客户挑剔。一些零售员极不耐烦客户，客户总是挑三拣四，问个不停，难以对付，往往商品换了一个又一个，

最后却不买；大型超市零售员劳动量太大，也容易疲倦。

◆没出息。缺少上升空间，薪水较低的状况难以改变。

## No.8 市场营销人员

**现状写真：**这个职业发展空间最大，可是成功的人却不多，他们面对的挑战大，压力重，淘汰率高，营销业务员可谓苦不堪言。

### 上榜理由：

◆压力巨大。市场营销是公司的命根子，上司给的任务和压力很大，另外，同行之间的竞争非常激烈，打拼市场太难。

◆市场流行的竞争手段畸形。为了卖出东西，把客户看做上帝，受尽窝囊气，陪酒、行贿、说好话、甚至性贿赂等成为营销员的通用技巧。

◆高淘汰率。业绩不好，对不起，要么淘汰，要么拿着可怜的薪水，不管你付出了多少努力，都没用。

## No.9 金融工作者

**现状写真：**一些金融工作者可以呼风唤雨，但成功者同样是少数，大多数搞金融的职业人士则容易感到疲倦，没有工作激情。

### 上榜理由：

◆工作繁重。银行、投资、证券股票等工作竞争很激烈，非常看重瞬息万变的信息，争分夺秒，实在太累，耽误了生活。

◆满意度低。虽然有一定收获，但是在无穷欲望的支配下，总是觉得自己失败，于是只能苦苦拼搏，感受不到成功的喜悦。

◆职业道德冲击大。各种金钱丑闻、商业贿赂、经济起伏，使金融界很少有安宁，甚至职业道德和良心也被出卖，四处是冷漠和金钱的势力。

## No.10 心理咨询师

**现状写真：**心理咨询师是如今职场上的一个热门职业，虽然他们肩负着替别人解心结的重任，但本身恰恰也是职业倦怠的高发群体。

### 上榜理由：

◆是客户的心理垃圾筒。前来咨询的客户肯定有许许多多问题和一些解不开的结，心理咨询师不但要不厌其烦地倾听琐碎的唠叨，而且要想设法引导顾客走出那些可怕的心理误区，并定期跟进顾客，接受他们的“骚扰问题”。心理咨询师在咨询的过程中不断地接受来自客户的心理垃圾，容易心生厌倦。

◆职业安全率低。在不断接受客户心理垃圾的过程中，心理咨询师如果不能正确地自我调节、得到有效督导，其心理隐患亦危机四伏。