

## 【职业发展成长社】如何突围“职业倦怠期”

重庆机电大学就业创业 2025-08-23 20:24:28 福建

在当下快节奏的职场环境里，“职场倦怠期”日渐困扰住了越来越多的打工人。如何冲破这一困境，成为了广大职场人亟需解决的问题。

究其根源，工作负荷过重、精神状态紧绷、工作热情消退、职业发展受限……这些“负面效应”对职场人的工作状态均有着不同程度的影响。对此，职场人不妨有的放矢，针对性采取一系列行之有效的应对策略。

**一是为自己的工作安排适当“留白”。**满满当当的工作计划容易造成心理压力，无缝可插的日程安排无法应对紧急事件。因此，一位成熟的职场人不妨运用各类时间管理工具、软件等巧妙安排自己的工作任务，在有效提升工作效率、避免任务积压的同时，也为突发事件、紧急任务留出“缓冲空间”，避免持续累积更大的心理压力，始终维持一个相对平稳的情绪与工作状态。

**二是为自己的进步设置“奖励”。**在长久的职场打拼中，不少职场人在日复一日的重复工作中逐渐消磨了工作热情，不可避免地产生了职业倦怠。为更好地抵抗此类来自心理层面的疲惫，打工人不妨结合工作实际为自己设立“阶段性”奖励，如：在实现某一目标时给予自己一定惊喜与奖励，从而保持日常工作中的新鲜感与成就感，逐渐修复自己的工作心态，并建立起良性循环。

**三是为自己的职业发展“主动出击”。**对于个人而言，自身的职业规划与职业发展无疑是一个长期的、不断变化的过程，而在这一过程中，每一段工作经历都是重要的组成部分，同时也是我们实现自我提升、职场跃迁的方式。因此，在日常工作中，职场人不妨主动出击，尽可能抓住各类契机，通过自主利用学习平台吸收相关知识技能、积极报名参与内部培训、讲座等方式不断提升自我，为日常工作赋予更多意义，也为未来的职业发展打下坚实基础。

对于职场人而言，无论是新手还是“老法师”，我们的每一段工作经历都有着其独特的价值，都在以不同的方式为我们书写职业生涯。当遭遇“职业倦怠期”时，希望职场人都能够以有效的方式积极寻求工作中的获得感与成就感，顺利突破瓶颈，迈向更为广阔的未来。

来源：大学生就业资讯

声明：版权归原作者所有，**重机电就创业**刊载此文出于为毕业生提供就业信息，如有异议，请联系我们，我们会立即处理。



## 重机电就创业

青春逐梦，不负韶华