

“职场倦怠”研究专家琳恩·斯宾塞
十年研究实践成果

RISE and SHINE

从倦怠到 闪耀

朱雪涵 / 译

「英」琳恩·斯宾塞 / 著

LEANNE SPENCER

6种健康信号 7大典型案例 9大疗愈方案
告别“心理罢工” 唤醒内在原动力
重启闪耀人生

北方文艺出版社

“职场倦怠”研究专家琳恩·斯宾塞
十年研究实践成果

RISE and SHINE

从倦怠到 闪耀

LEANNE SPENCER
「英」琳恩·斯宾塞 / 著
朱雪涵 / 译

6种健康信号 7大典型案例 9大疗愈方案
告别“心理罢工” 唤醒内在原动力
重启闪耀人生

北方文艺出版社

版权信息 COPYRIGHT

书名：从倦怠到闪耀

作者：【英】琳恩·斯宾塞

译者：朱雪涵

出版社：北方文艺出版社·酷威文化

出版时间：2023年4月

ISBN：9787531757801

字数：87千字

本书由江苏酷威文化发展有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

前言

通过持续关注和思考我们的生活模式、习惯和环境，能够获取知识，了解过去，明白如何改变那些对我们不利的模式，让生活更加自由、充实。

——《瑜伽经》III:18 (Yoga Sutra, III:18)

你是否越来越难以平衡工作和生活？你是否已经待业在家，或由于压力、焦虑及抑郁等问题请了长期病假？可能你早就精疲力竭了，所以，如果这段文字引起了你的共鸣，那你最好现在就停下手中的事情并采取行动。

1英镑≈8.1人民币（2022年7月汇率）。

职场倦怠是伦敦金融城乃至整个商界都面临的主要问题。《健康与安全执行报告》(Health and Safety Executive Report) 显示，从2013年至2014年，共有48.7万起案例与工作带来的压力、焦虑和抑郁有关，由此带来的经济损失约为1130万英镑[□]。仅2014年一年，就增加了24.4万起与工作压力相关的案例。这已经不是经济损失的问题了。如果人们待业在家，他们就需要经济援助，那么医疗资源本就紧张的英国国家医疗服务体系又要承担巨额的医疗和咨询费用。

《赫芬顿邮报》(The Huffington Post) 创始人。

员工的工作时间越来越长，而且谁工作时间最长，贡献最大，就会获得奖金或津贴——这种伦敦金融城的职场文化迅速传播，已经达到不可控的地步。2010年，阿里安娜·赫芬顿 (Arianna Huffington) [□]在TED演讲中调侃职场人士的大男子主义行为，她嘲笑那些吹嘘自己一天只睡4个小时的人，以及那些认为早晨8点吃早餐会很迟的人。第一个到办公室和最后一个离开办公室的人都会承受很大压力。携带智能手机意味着时刻“在线”。我曾经有次在地中海度假，当我躺在船的甲板上时听到旁边的女士在与供货商商讨销售会议的细节。这样看来，我们现在越来越难以远离工作了。

管理者及其家庭因为职场倦怠会付出惨痛代价。职场倦怠导致的压力、

焦虑和抑郁等情绪失控，会影响工作状态，甚至可能让人丢掉工作，人际关系受挫，从而陷入困境。由此带来的应激激素皮质醇飙升和肾上腺疲劳会严重影响中枢神经系统，致其无法抵御疾病。在这种情况下，人们患上预防性疾病的风险会变得更高。职场倦怠还会导致人食欲不振，身体吸收的营养减少。同时，为了工作，少运动或者不运动只会让状态变得更糟，更加乏力或不适。人们最终的选择只剩下辞职或请病假，在此之后几乎丧失自尊心、自信心和自我价值感，疲于寻求生命的意义和维系人际关系，导致浑身乏力，吃饭很少，过度依赖酒精、咖啡和香烟，沉溺于电子设备、社交媒体和邮件，引起多巴胺成瘾。那么，接下来该怎么办呢？

如果你认为以上说的情况和自己的情况十分吻合，开始感到焦虑和恐慌，请你不用担心，下定决心阅读本书是第一步。随着章节的推进，你将了解我的个人经历以及我为改变生活所做的一切，之后你就明白自己该怎么做了。我在伦敦的大型公司和金融服务机构工作过10年，也曾向公司大客户推销产品或者提供服务，达成价值几十万英镑的交易。取得这些成绩除了要在办公室对着电脑工作，还要在酒吧陪着客户消遣娱乐。因为意识到自己压力巨大，所以我开始过度饮酒。可以说，整个人跌到了“谷底”。

那时是2012年年初。从那以后，我重新审视自己不健康的生活方式，立志做出彻底的改变，重新点燃对生活的热情，根据本书提供的方法让身心变得强大，为自己赋能，保持身体健康和心情愉悦。我能做出这些改变，部分有赖于他人的帮助，所以我希望你们也要善于寻求他人帮助。你会看到“寻求帮助”这一主题贯穿全书：当两个人专注于一个共同的目标并且能坚定不移地实现它，就会产生非凡的力量。

我的成功改变依靠的方法论框架是“六种信号”，这六种信号分别是睡眠、心理健康、能量、身体成分、消化和体能。在第七章至第十二章，我会逐一介绍每种信号以及其与整体健康的关联。

在本书中，我会教你从职场倦怠中恢复（以及减少职场倦怠风险）的方法，让你感到幸福，并在事业上取得成就。我还会提到如何识别倦怠的危险信号，因为这些信号表明你可能正进入倦怠期。本书还包含了许多案例研究，它们来自那些愿意分享自己的经历以及敢于做出改变的人；还有一些趣闻和引文，并且每一章节还囊括专家和当事人提供的实用性技巧，引导你反思自己。所以，我有充分的理由建议你进一步阅读本书，并且本书对于处在高压环境中的每一个人来说都应该是一本必读

书。无论你是刚开始出现倦怠的苗头，还是已经饱尝倦怠的苦果，本书都将帮助你明确自己现在的生活状态。希望你能尝试我提供的方法，从倦怠中顺利恢复。

第一章

什么是倦怠？

忙碌阻碍我们做出选择，它麻痹思想，让我们不再纠结于那些我们害怕无法改变的事情，而想出的应对改变机制又让我们疲惫不堪。

——莱斯莉·M·布朗宁（L. M. Browning）

《沉思季：午夜冥想》

（Seasons of Contemplation: A Book of Midnight Meditations）

我在前言中提到，职场倦怠极其普遍。产生这一现象的很大一部分原因是争强好胜、得陇望蜀的现代公司文化，这些文化在一些行业中十分流行，比如金融行业、法律行业，具体来说，大型会计师事务所和审计事务所尤为盛行。《韦氏医学词典》（Merriam-Webster Medical Dictionary）将“倦怠”一词定义为：通常由于长期的压力与挫折而导致的体力、精力以及动力耗尽。倦怠是一种循序渐进的状态，如果不对其加以控制，会引起中枢神经系统彻底瘫痪。这可能造成生命危险，情况好的话患者还能有气无力地活着，严重的话会危及生命。倦怠的信号和症状常常显而易见，但它们也容易被忽视，特别是当你处在具有争强好胜公司文化的公司中，任何压力大的表现都可能被视为身体虚弱或无法胜任工作，而且，你还可能被扣工资。如果你自己一个人住的话，倦怠的症状很容易被隐藏起来，这是因为，如果你的身边有伴侣、朋友或者家人，那就意味着你很大可能与自己亲近的人在一起，而他们会察觉到你的异常并建议你采取措施。

衡量倦怠的方式

马斯拉奇，1996。

范司·迪伦登克（Van Dierendonck），1993。

勒夫特（Levert），2000。

科斯塔（Costa），1987；约翰（John），1992。

社会心理学家克里斯蒂娜·马斯拉奇（Christina Maslach）和苏珊·杰克逊

（Susan Jackson）开发了一款使用率极高的评估倦怠的工具，即《马斯拉奇职业倦怠调查普适量表》

（Maslach Burnout Inventory General Survey）[□]。它从三个维度——情绪耗竭、去个性化、低成就感测量职业倦怠的程度。在一项题为《个体倦怠干预方案的评价：不平等和社会支持的作用》

（The evaluation of an individual burnout intervention program）的研究中，倦怠被认为是一种严重威胁，而且对于那些需要与人打交道的员工来说尤其如此[□]。倦怠还被认为是个人试图调解环境压力失败的结果[□]。应对压力的方式与人的个性特征、过往的经历密切相关。一项研究确定了五大人格特质，它们可以用于研究倦怠的影响，以及研究最容易受到倦怠影响的人格类型。这五大人格特质分别是：开放性、尽责性、外向性、亲和性、神经质[□]。

常见的警告信号

忧虑

倦怠出现的第一种信号是忧虑。在生活中感到有压力很正常，而且压力通常能促使你行动起来，获得结果；但是如果你压力过大，甚至让健康受到影响，就会带来一些问题，甚至会引起某种疾病。英国国家医疗服务体系对忧虑的定义如下：

忧虑是一种承受巨大心理和情绪压力的感觉。

当压力达到一定程度，让你感到承受不住时，就会转化为忧虑。人们有多种方式应对压力，因此有时一个人感到的压力，对于其他人而言可能就是动力。

战逃反应是指战斗或逃跑反应（Fight-or-flight response），心理学、生理学名词，为1929年美国心理学家怀特·坎农（Walter Cannon，1871—1945）所创建，其发现机体经过一系列的神经和腺体反应后被引发应激，使躯体做好防御、挣扎或者逃跑的准备。

当人处于忧虑中会释放肾上腺素，引起血液流速加快、心率升高、呼吸加快，这让人感到不适，造成比如手脚冰凉、口干舌燥、汗流浹背的情况。而且肾上腺素分泌过多本来就会让人感到紧张、焦虑，引发战逃反应[□]。我们可以通过寻找压力的诱因并尝试去除它们来控制压力水平，比如学会放松、锻炼身体和留意自己的感受。皮质醇是一种压力激素，

随着时间的推移，它的积累会导致身体出现问题，因此控制压力水平非常重要，因为倦怠的“大火”总是由压力的“火花”引起的。我将在本书的后续部分详细介绍这一过程以及肾上腺疲劳疾病。

焦虑

焦虑通常与忧虑如影随形，容易使人虚弱不堪。人人都有焦虑的时候，例如当人们参加采访或者去医院看病之前会感到焦虑，这很正常。焦虑能帮助我们确定自己是否已经准备好，也能让我们不骄傲自满。但是，过度焦虑贻害无穷，你的睡眠方式、人际关系、胃口和对外部世界的整体感觉都会受到不利影响。如果长期过度焦虑，你可能会发现自己很难正常生活而且有失控感，这可能导致恐慌、害怕外出和抑郁。

冷酷无情和缺乏参与

冷酷无情和缺乏参与是倦怠和抑郁的常见信号。如果你每天过得恍恍惚惚，就会越发感觉疲惫，做任何事情似乎都很困难，下定决心开始做事情（更不用说完成这件事）也几乎变得不可能。这些都会在工作、社交、私人生活和人际关系中显现出来。虽然性格安静孤僻十分平常，但这种性格会加剧这一问题。

愤世嫉俗

当你感到倦怠时，你很容易变得愤世嫉俗、容易生气，而且你还会在生活中失去很多乐趣，不能体验到任何事物的幽默滑稽。这不足为奇。通常愤世嫉俗会被解读为敌对情绪，因此也会对人际关系产生不利影响。

失眠或睡眠不足

失眠或睡眠不足是真实存在的，且非常危险。根据我的经验，如果你睡眠不足，白天像僵尸一样走来走去，或靠着咖啡和糖不让自己犯困，那么你很难改变任何事情。遗憾的是，遭受倦怠和强压困扰的人们经常用糖和咖啡来支撑自己，而糖和咖啡很容易使人在心理和身体上产生依赖，过量食用会对健康造成不良影响，像糖尿病、代谢疾病和营养不良仅是不良影响的一小部分。

饮食不规律

我发现当倦怠症状初次显现，饮食不规律正是罪魁祸首之一。忙碌费力的工作生活（和家庭生活）常常意味着难以规律饮食。皮质醇是一种影响食欲的压力激素，因此当你忙得焦头烂额时不会觉得饿，如果再加上过度劳累，就很容易明白我们忙碌时不想吃任何东西的原因了。皮质醇还会影响血糖水平，以及人体对脂肪、碳水化合物和蛋白质的吸收，也会影响免疫系统、血压和心率变化。如果皮质醇水平异常，后果十分严重，展开来说，皮质醇由肾上腺分泌，因此对于保持健康和维持肾上腺的功能十分重要。

肾上腺疲劳

肾上腺是两个小腺体，位于肾脏上方，每个腺体的大小与大颗粒葡萄相当。它们分布在腹膜后隙内脊柱的两侧，相当于人的第11根肋骨的水平位置。肾上腺分泌皮质醇，但是如果压力只增不减，久而久之，肾上腺就会变疲劳，无法正常工作，进而严重影响身体中的各个器官，尤其危害免疫系统，导致人体虚弱不堪，容易生病。更糟糕的是，肾上腺疲劳会让你起床极其困难，这是倦怠的典型症状。

能量不足与精疲力竭

过劳、忧虑和繁重的工作会严重影响能量水平，再加上其他因素，比如工作、旅行和家庭需求等，会加剧这一影响。感到精疲力竭时，肾上腺处于疲劳状态，无法正常工作，身体因而开始罢工。营养不良以及过量饮用咖啡也会影响能量水平。

过度担忧和自我批评

一旦你开始感到倦怠或焦虑不安，通常易做的小事都会变得更加困难。你无法明察事理，反而变得更加愤世嫉俗和悲观，还会小题大做。通常会让人觉得你很另类，人们可能会因此说三道四。

做事低效

网络给“效能”下的定义是“为做出有益改变而具备的能力”。当你十分焦虑时，就很容易产生这些想法：“我不擅长任何东西”或“我很可能要失败了”。此外，可能你做自己原本擅长的事情或简单的事情时，会感觉步履维艰，因为这时你的大脑压力过大，疲惫不堪，供氧不足，再加上肾上腺素分泌旺盛，会更容易犯错，几乎无法清醒地思考，也无法做出

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《从倦怠到闪耀》【英】琳恩·斯宾塞 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2553.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

