



2019 职场人年中盘点

感受危机的职场人，正在边熬夜边养生



时光飞逝，2019年已经过去一半。2019年上半年，在中美贸易摩擦、产业结构升级的趋势下，让不少身在其中的个体感受到压力。

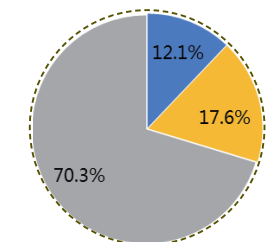
回首上半年，职场人是否在充满挑战的环境下有所收获呢？那些年初立下的flag还记得吗？又实现了多少？

上半年仅三成白领成功跳槽，17%的人降薪跳槽

目前，跳槽在职场人的职业生涯中已经十分常见，当工作体验不好时，很多人都选择换个环境寻求机会。调研数据显示，在人才流动活跃、求职竞争越来越激烈的环境中，70.3%的人未能成功跳槽。

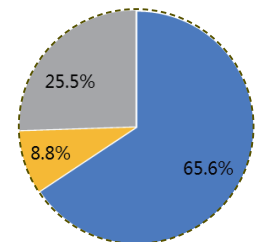
已经实现跳槽的白领中，仅12.1%的人薪酬福利得到提升，17.6%的人跳槽后的收入还不如跳槽前。从跳槽薪酬的变化来看，不排除有因为平台、机遇等综合因素放弃追求薪酬的因素，但也或多或少存在获得一份理想工作越来越难的境遇。

上半年是否成功跳槽



12.1% 是，且薪酬福利提高
17.6% 是，但收入不如从前
70.3% 否

今年求职难度是否增加

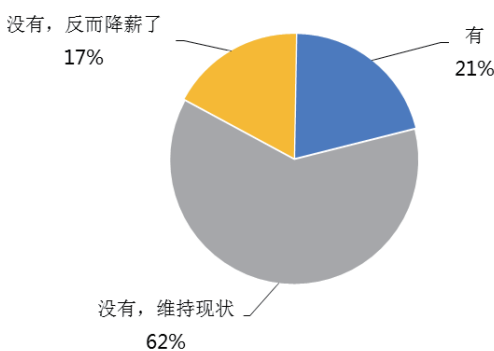


65.6% 是，找工作越发难
8.8% 否，与以往差别不大
25.5% 不太关心，求职完全看个人能力

超六成人认为今年求职更难，职能型岗位危机感更强

据智联招聘2019年第一季度《中国就业市场景气报告》，受春节后职场“跳槽热”和高校毕业生“春季招聘期”等因素影响，求职申请人数增加，但是招聘需求人数减少，2019年第一季度的就业景气指数跌至1.68，就业景气度承压。这也让求职个体有所感知，调研数据显示，65.6%的职场人认为今年找工作困难，就业压力大。

上半年是否获得加薪



上半年八成白领未能升职加薪

与职场人求职难、晋升难同时存在的是，今年上半年白领的薪水变化也不大。调研数据显示，有61.8%的职场人表示上半年薪水原地踏步，17.4%的人薪水不提反降，仅有20.8%的职场人加薪。在这两成获得加薪的白领中，有48.7%薪酬变化不到10%，32%的获得加薪的白领中工资涨幅在10%~20%，薪酬大幅提升的白领非常有限。

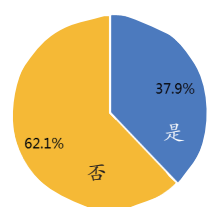
约四成职场人上半年经历996，万人以上大企业是重灾区

996是近期的职场热词，特指早上9点上班、晚上9点下班，一周工作6天的工作制度，是加班文化的代名词。本次报告数据显示，约四成的职场人表示自己经历过996，加班文化盛行。从企业规模看，万人以上的大企业中，上半年有996经历的人占到了45.8%。100人以下的企业996的最少，为34.4%。

996话题成为热门后，网友们吐槽不

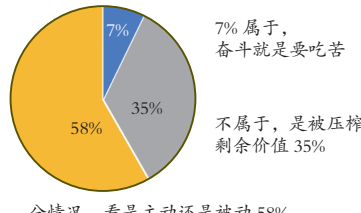
断，而996之所以被吐槽，主要是因为“无偿加班”和“被动付出”。调研数据显示，58.3%的白领可以理性看待996，表示需要看实际情况，主要看是自己主动付出还是被公司强行要求。这项数据也提醒用人单位，与其强行要求996引起反感，不如通过正向激励的方式驱动员工主动奋斗，事半功倍且双赢。

上半年是否经历了996



又加班？

996是否属于奋斗

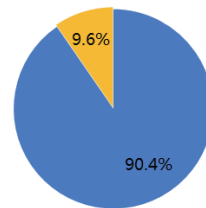


想裸辞成为职场人常态，越年轻越易冲动

随着雇佣关系趋向平等，对于工作中不公平、不合理的现象，员工敢于反抗，一言不合想裸辞成为工作日常。调研显示，90.4%的职场人上半年都有过裸辞的念头，说明当前的白领们忠诚度时刻处在动摇状态，雇主和雇员应该通过加强沟通来加深彼此了解。

越年轻，越容易冲动，“90后”和“95后”中有裸辞念头的比例高于“70后”和“80后”。其实资深职场人都比较

了解，每一份工作都会有令人崩溃的瞬间，但“裸辞”绝对不是上上策，不管是辞职还是求职，都需要带着理性去决策才不会留下遗憾。



上半年是否有裸辞念头

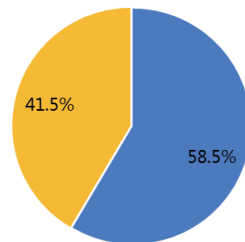
90.4% 有
9.6% 没有

近六成职场人感受到中年危机，已婚人士尤其

年轻人努力追赶着时代的脚步，却也被中年危机追逐。中年危机不仅仅指年龄上迈入中年，更是指心态上的“畏老”。调研数据显示，58.5%的职场人都感受到了中年危机，随着工作年限增长，职场人士对中年危机的感受与日俱增。

中年危机几乎席卷了全部“70后”的生活，有中年危机感受的人占据了89.8%，81.6%的“80后”也表示遭遇了中年危机。第一批“90后”

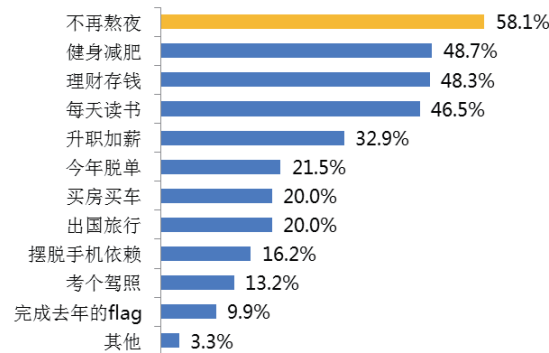
也将30岁，面对“三十不立”的焦虑、不甘与理想和现实的落差，51.4%的“90后”感受到了中年危机的来袭。



是否感到中年危机

58.5% 有
41.5% 没有

职场人开始注重健康，六成职场人立flag“不熬夜”



2019年职场人立的Flag

健康的身体是工作的本钱，深谙这一道理的职场人十分热衷于立健康生活类的flag。数据显示，58.1%的职场人立的flag是不再熬夜，48.7%的职场人决心要健身减肥。这也说明，熬夜现象在年轻一代中非常普遍，一边熬夜一边养生是当代职场人的生活常态。

回首上半年，职场人似乎过得并不轻松，升职加薪寥寥，心理压力也不小，一边与中年危机同行，一边为自己加油打气，“燃”与“丧”的状态交替

成为上半年职场日常的主旋律。但总体来看，职场人的心态是乐观的，尽管目前没有获得理想的生活，但对未来依然心存美好向往。

不管在任何时代，工作都不是件轻松的事，但每个时代都有赢家。想要获得反转，职场人应该保持清醒和上进，别被暂时的负能量裹挟，别让flag仅仅停留在仪式感的阶段，用自律落实规划，用硬技能和软实力去征服未来征程上的种种挑战。