

付费版

工作耗竭与恢复检查

专业测评报告

先找出最该减少的负荷，再补回真正有用的恢复资源

根据你本次作答生成

真正需要先处理的不是动力，而是工作没有给恢复留下位置

先保护一段不被工作占用的时间，再把临时任务改成“确认优先级—明确放下什么—约定完成范围”。

报告类型

个性化专业报告

语言

zh-CN

版本

2026.07

01 先看结论

本次作答显示：真正需要先处理的不是动力，而是工作没有给恢复留下位置

你在工作开始前和结束后都容易感觉精力被占用，任务切换也会拉长重新进入状态的时间。休息日仍有能补回能量的活动，说明恢复能力没有消失；更值得先调整的是工作日边界和临时任务的取舍方式。

现在最值得做的一件事

今天选择一个非紧急的工作时段，写下“可以延后、需要协助、必须今天完成”三栏，并只保留真正必须今天完成的事项。

四个最值得留意的情境

1 工作结束了，注意力却仍停留在任务和消息上。

先记录仍在占用注意力的三件事，为它们写下下一处理时间，再开始一项固定的下班切换动作

2 临时任务进来，但原来的工作已经排满。

先确认新任务的真正截止时间，再说当前三项优先工作，并询问需要放下哪一项

3 一天处理了很多事项，却仍觉得重要工作没有推进。

先选择一项最重要的工作，关闭一个中断来源，并记录这段时间内被打断的次数和结果

4 下班后收到一个并不紧急的工作消息。

先确认是否真正紧急；如果不是，说明自己的处理窗口，并把消息放入下一工作时段

如何阅读这份报告

01

看懂结果

先抓住核心答案

02

定位场景

识别卡住的时刻

03

拿走工具

直接使用步骤与脚本

04

验证变化

用 30 天记录修正

02 关键组合

不是再努力一点，而是先看负荷与恢复哪里失衡

你并不是完全没有恢复资源：休息日仍能做让自己重新有能量的事，也能向可信任的人说明负荷。问题更像是这些资源进入得太晚，没能在工作日持续抵消消耗。

01

恢复不是没有，而是进入得太晚

工作结束后仍难切换，工作日几乎没有不被任务占用的时间；休息日虽能恢复，但恢复集中在最后补救，导致消耗累积

什么时候容易出现

连续任务排满、工作消息延伸到下班后，或一天结束仍在处理工作思路时

如果一直这样处理

只等休息日再恢复会让工作日的消耗不断堆积，挤压生活中的基本事务

可以改变的一步

先在工作日安排并记录一段不被消息和任务占用的恢复时间

02

你能求助，但需要把求助提前到容量见底之前

能够向可信任的人说明负荷并偶尔获得协助，但临时任务取舍和下班后消息边界仍不稳定，求助若太晚会变成临时救火

什么时候容易出现

临时任务增加、阻塞持续，或已经占用非工作时间时

如果一直这样处理

等到任务全部接住再求助，调整空间会变小，支持也更难及时进入

可以改变的一步

先说明当前任务、容量限制和需要调整的范围，再请求一项具体协助

03

推进感下降，可能与切换成本有关

偶尔难以感到真正推进，频繁切换后需要较久才能回到状态；与其解释为能力下降，更适合检查被打断的次数和切换成本

什么时候容易出现

同时处理多个任务、频繁响应消息，或完成很多小事却仍感觉重要工作没有前进时

如果一直这样处理

继续用更多任务填满时间会进一步切碎注意力，推进感更难恢复

可以改变的一步

先把一项重要任务放进连续工作区间，记录中断次数和重新进入状态所需时间

03 真实情境

最容易消耗你的四种工作情境

先辨认消耗发生在哪里，再决定减少负荷、保护边界，还是补充支持；不要把所有疲惫都解释成意志力不足。

01

工作结束了，注意力却仍停留在任务和消息上。

这时先做：先记录仍在占用注意力的三件事，为它们写下下一处理时间，再开始一项固定的下班切换动作

先出现的信号：你已经离开工作位置，但仍难切回生活里的事情

你可能会这样应对：你可能继续让工作占用注意力，生活里的小事也会显得更难处理

容易造成的误读：身边的人可能只看到你不想参与生活事务，却不知道你的注意力还没有完成切换

02

临时任务进来，但原来的工作已经排满。

这时先做：先确认新任务的真正截止时间，再说出当前三项优先工作，并询问需要放下哪一项

先出现的信号：新的请求出现时，你更希望不要再增加事情

你可能会这样应对：你可能先感到抗拒，却不一定马上把现有容量和取舍说清楚

容易造成的误读：提出任务的人可能只看到迟疑或抵触，没有看到你已承担的工作总量

03

一天处理了很多事项，却仍觉得重要工作没有推进。

这时先做：先选择一项最重要的工作，关闭一个中断来源，并记录这段时间内被打断的次数和结果

先出现的信号：频繁切换后，你需要较久才能重新进入状态

你可能会这样应对：你可能继续处理眼前的小任务，却越来越难感到自己完成了重要事情

容易造成的误读：别人可能认为你产出不少，因而没有意识到切换正在消耗连续注意力

04

下班后收到一个并不紧急的工作消息。

这时先做：先确认是否真正紧急；如果不是，说明自己的处理窗口，并把消息放入下一工作时段

先出现的信号：消息进入了原本可以恢复的时间，而你较少把它留到工作时段处理

你可能会这样应对：你可能让注意力重新回到工作，使这段时间很难真正空出来

容易造成的误读：发消息的人可能把持续可联系理解成默认安排，而不是你临时做出的选择

04 反应路径

负荷—恢复路径：精力是怎样被占用，又在哪里没有补回来

这条路径把触发、注意力变化、默认应对和恢复动作放在一起，帮助你找到最小但有效的调整点。

01	工作结束，但仍有未完成事项和消息留在注意力里。			
	注意力先去哪里	你会注意到	原来的应对	继续下去的成本
	注意力继续扫描还有什么需要处理，很难把工作暂时放下。	生活里的小事开始显得需要额外用力。	你可能继续在脑中保留这些任务，没有形成清楚的结束节点。	工作可能继续占用恢复时间，也让第二天开始前更难补回可用精力。
新的中断动作				
先把未完成事项写下下一处理时间，再使用一个固定动作结束当天工作。				
02	临时任务出现，当前工作却已经接近容量上限。			
	注意力先去哪里	你会注意到	原来的应对	继续下去的成本
	注意力先去应付新增事项，取舍问题还没有进入讨论。	你更希望不要再增加事情，也需要用力维持推进。	你偶尔会确认优先级，但不一定每次都说明必须放下什么。	如果所有任务都被保留，工作可能继续延伸，也会增加对新请求的抗拒。
新的中断动作				
先列出有优先事项和现实容量，再询问新增任务要替换哪一项。				
03	多个消息和任务让注意力不断重新启动。			
	注意力先去哪里	你会注意到	原来的应对	继续下去的成本
	注意力转向最新出现的事项，重要工作被反复放下。	完成很多小事后，仍难感觉真正推进了重要工作。	你可能继续响应眼前事项，再花较长时间回到原任务。	切换可能进一步消耗可用精力，也会削弱一天结束时的推进感。
新的中断动作				
先选择一个连续工作区间，关闭一个中断来源，并记录实际中断次数。				

05 使用说明

你的恢复使用说明：什么应该减少，什么需要先补回

最需要保护的资源

最需要保护的是工作日里可预测的恢复时间，以及完成重要任务所需的连续注意力。

负荷不清时

任务优先级不清时，先确认截止时间、完成标准和需要替换的现有工作。

下班后的边界

下班后的非紧急消息可以进入下一工作窗口，不需要用即时响应证明负责。

容量不足时

容量不足时可以提出范围、时间或资源调整；无法形成取舍时，不继续默默增加承诺。

真正有用的支持

具体的优先级、完成范围、处理窗口和可获得的协助，比笼统的“再坚持一下”更有用。

容易无效的补偿

把所有恢复推到周末、用更多咖啡或娱乐拖延切换，或只靠意志力维持原有负荷。

这份报告建议你优先做的决定

先保护一段不被工作占用的时间，再把临时任务改成“确认优先级—明确放下什么—约定完成范围”。

06 行动协议

容量快见底时，用五步重新安排负荷

目标不是硬撑到完成，而是尽早发现容量、说明取舍，并在必要时升级支持。

01

标记当前容量

记录今天必须完成、可以延后和需要协助的事项，并写下剩余可用时间。

先暂停：如果已经无法维持基本工作或生活功能，停止增加任务并尽快升级支持。

02

确认真实优先级

询问新增事项的截止时间、完成标准和它要替换的现有工作。

先暂停：如果优先级无法被确认，停止承诺具体完成时间，只保留待确认状态。

03

提出一个取舍

表达当前容量，并提出调整范围、时间或资源中的一项具体方案。

先暂停：若所有取舍都被拒绝且负荷继续增加，停止独自吸收并请求更高层级协调。

04

保护恢复窗口

约定一个不处理非紧急工作的时间窗口，并确认真正紧急事项的联系规则。

先暂停：如果出现持续睡眠、进食或日常功能受影响，停止只靠时间管理处理。

05

回顾负荷是否改变

回顾一周记录，确认哪项调整减少切换、保护恢复或带来了具体支持。

先暂停：如果调整后状况仍持续加重，停止继续自我试验并联系合格专业人员。

07 可直接使用

不必等到撑不住，可以直接这样谈工作量与边界

临时任务进入，但现有工作已经排满。

容易让事情更难 好的，我都先接下来，之后再想办法。

可以说 “我现在有三项已确认的优先工作。这个任务如果需要今天进入，请一起确认要延后哪一项，以及完成到什么范围。”

这句话的作用 新增工作与被放下的工作同时进入讨论，容量不再只由你单独吸收。

下班后收到非紧急工作消息。

容易让事情更难 我先处理一下，很快就好。

可以说 “我已经看到这条消息。它如果不影响今晚的关键事项，我会放到明天的工作窗口处理；如有真实紧急截止，请直接标明。”

这句话的作用 紧急与非紧急被分开，恢复时间也有了明确边界。

遇到阻塞，自己继续尝试仍没有进展。

容易让事情更难 我最近真的太忙了，可能做不完。

可以说 “我卡在这项信息和决策上，已经尝试了这些步骤。现在最需要的是确认负责人，或提供这个具体资源。”

这句话的作用 求助从表达压力变成可以分配的资源请求。

完成很多事项，却仍没有重要工作的推进感。

容易让事情更难 我效率太差，只能再加时间。

可以说 “今天的切换占用了连续工作时间。我想先保留一个不被打断的区间，再回报重要任务的实际推进。”

这句话的作用 讨论从自我评价转向可观察的切换成本和工作安排。

08 安全边界

出现这些情况，不要只靠自我调整

工作耗竭自评只能帮助整理工作情境。持续或加重的身心变化，需要超出报告范围的支持。

01 标记当前容量

如果已经无法维持基本工作或生活功能，停止增加任务并尽快升级支持。

02 确认真实优先级

如果优先级无法被确认，停止承诺具体完成时间，只保留待确认状态。

03 提出一个取舍

若所有取舍都被拒绝且负荷继续增加，停止独自吸收并请求更高层级协调。

04 保护恢复窗口

如果出现持续睡眠、进食或日常功能受影响，停止只靠时间管理处理。

先照顾安全与基本功能

若持续无法睡眠或进食、明显影响日常功能，或出现伤害自己的想法，请尽快联系当地急救、危机热线或合格医疗与心理专业人员。

09 行动计划

用 30 天验证：哪一种恢复安排真正有效

这 30 天只验证一件事

把临时任务转化为可见的取舍，并在工作日保留一段不处理非紧急工作的恢复窗口，可能比继续延长工作时间更能降低注意力占用。

开始前：第1周记录临时任务次数、下班后工作占用时长、任务切换次数以及每日主观恢复感评分，作为后续比较的基线。

第 1 周

只记录，不刻意改变当前安排。

要记下来：临时任务次数、下班后工作占用时长、任务切换次数、每日主观恢复感评分。

第 2 周

对新增任务使用一次“优先级—取舍—范围”脚本。

要记下来：脚本使用次数、是否确认被替换事项、工作延伸时长、结果感受。

第 3 周

每天保护一段不处理非紧急工作的恢复窗口。

要记下来：窗口是否出现、实际时长、被打断次数、结束后的主观恢复感评分。

第 4 周

比较四周记录，只保留最有帮助的一项安排。

要记下来：每周工作延伸时长、任务切换次数、恢复感变化、保留动作的执行结果。

下班后工作占用

今天工作在约定结束后又占用了多少时间？

希望看到：相较第1周基线缩短

任务切换成本

今天被打断多少次，重新进入重要任务用了多久？

希望看到：相较第1周基线减少

恢复窗口完成度

今天是否出现一段没有处理非紧急工作的时间？

希望看到：相较第1周基线增加

主观恢复感

一天结束时，我感觉有多少精力回到自己身上？

希望看到：相较第1周基线提高

10 结论依据

这些结论从哪里来，以及它不是医疗诊断的原因

先核对测量边界和本次原始分，再看看每条结论引用了哪些具体作答。

本次维度

情绪耗竭 7 工作前后可用精力被占用的作答线索；原始分不代表人群位置。 原始分 · 仅在当前量表内查看	工作疏离 4 对工作内容与互动产生距离的作答线索；不等同态度或职业价值判断。 原始分 · 仅在当前量表内查看	效能下滑 4 推进感、意义感与任务切换成本的作答线索。 原始分 · 仅在当前量表内查看
恢复质量 4 休息是否真正补回可用精力的资源线索。 原始分 · 仅在当前量表内查看	边界控制 2 能否确认取舍、保护非工作时间并说明容量的资源线索。 原始分 · 仅在当前量表内查看	支持资源 4 能否说明负荷、获得协助并找到升级支持的资源线索。 原始分 · 仅在当前量表内查看

怎样使用这份结果

依据本次 20 道工作情境题的所选答案，整理出情绪耗竭、工作疏离、效能下滑、恢复质量、边界控制和支持资源的信号，仅使用原始分。帮助你快速找出工作中最需要先调节的负荷、边界、恢复和支持动作，并通过一周记录验证效果。

- 本次作答基于虚构情境，仅用于示例模板，不对应真实个人。
- 当前版本缺乏人口常模和测量验证，不能用于临床或职业能力评估。
- 自评只能反映主观感受，不能替代专业健康或心理评估。
- 组织制度和实际职责可能限制个人可调节的范围。

不得据此诊断职业倦怠或抑郁、评价工作能力、推断雇主责任，或替代医学与心理评估。

报告编号：BURNOUT / SAMPLE-V1 · 完成日期：2026-07-21

11 结论依据

逐条核对：结论与作答依据

每条结论同时保留支持线索和反例。它们来自本次作答，不是人口常模或诊断证据。

	工作前已经需要用力启动，结束后也较难切回生活，说明可用精力在工作日两端都受到占用。	第 1 题 第 2 题 第 4 题
也要看到：	第 3 题 第 14 题	
	工作日较少有不被任务占用的时间，但休息日仍能通过某些活动补回能量。	第 11 题 第 12 题 第 14 题
也要看到：	第 13 题	
	临时任务出现时，你偶尔会确认取舍和说明容量，但下班后仍较难把非紧急消息留到工作时间。	第 15 题 第 16 题 第 17 题
也要看到：	第 18 题	
	你通常能向可信任的人说明负荷，也偶尔能获得具体协助并知道升级支持的方向。	第 18 题 第 19 题 第 20 题
也要看到：	第 16 题	