

浅析“隐形加班”对员工职业倦怠的影响

□王昱津 庄毓瑜 苏思彤

随着数字化办公的普及和工作方式的转变,隐形加班现象日益普遍,其对员工职业倦怠的影响也引发广泛关注。本研究基于工作要求-资源理论,采用质性研究方法,通过对五位不同行业职场人士进行深度访谈,探究隐形加班与职业倦怠的关系。研究发现,隐形加班主要通过工作时间延伸和工作任务渗透两个维度影响员工的职业倦怠水平。不同行业呈现出差异化的隐形加班特征,互联网行业主要表现为持续性工作压力,而金融、咨询行业则表现为阶段性高强度工作。基于研究发现,本文从组织制度完善、管理机制优化和个人工作边界管理等方面提出了相应的改善建议,为缓解职业倦怠问题提供了理论依据和实践指导。

关键词:隐形加班;职业倦怠;质性研究

文献综述

隐形加班是指超出法定工作时间的非正式加班行为,具体表现为员工在正常工作时间之外继续处理工作事务,且这种额外付出往往得不到相应的加班报酬,在数字化办公环境下,移动办公设备的普及使得工作场所和时间界限日益模糊,员工往往在无意间延长工作时间,这种现象在知识密集型行业尤为普遍。从马克思工作日理论视角来看,隐形加班实质上是资本追逐剩余价值过程中对劳动时间的变相延长,这种非正式的工作时间延长模糊了劳资关系边界,导致劳动者权益受到侵害,其对员工职业倦怠的影响具有潜移默化性和长期累积的特点,这种影响不仅体现在工作效率和质量上,还会影响员工的身心健康和职业发展。关于隐形加班的界定需要考虑工作时间、工作内容和劳动强度三个维度,其中工作时间的弹性化和工作内容的碎片化是导致隐形加班难以界定和规范的主要原因。

职业倦怠是员工在长期工作压力下产生的身心耗竭状态,表现为情绪衰竭、去个性化和个人成就感降低等症状。相关研究通过实证分析发现,被动加班会显著提升员工的职业倦怠水平,进而增加其离职倾向,这种关系在工作压力较大的群体中表现更为明显。研究表明,长期处于隐形加班状态的员工,其工作积极性和创造力会逐渐下降,职业倦怠感也会随之增强,这种恶性循环不利于组织的可持续发展。随着远程办公和弹性工作制的推广,隐形加班现象变得更加普遍和隐蔽,这使得职业倦怠

问题的防范和治理面临新的挑战,需要从组织制度和机制层面进行深入探讨和改革。

研究设计与分析

一、研究模型与假设。基于工作要求-资源理论和已有研究成果,本研究构建了隐形加班影响职业倦怠的理论模型。隐形加班作为一种特殊的工作要求,通过延长工作时间、增加工作压力影响员工的职业倦怠水平。研究将隐形加班分为两个维度:工作时间延伸和工作任务渗透。工作时间延伸指员工在正常工作时间外继续工作的现象;工作任务渗透指工作内容侵入个人生活领域的程度。职业倦怠则从情绪衰竭、去个性化和个人成就感降低三个维度进行测量。理论分析表明,隐形加班导致的持续性工作压力和工作生活失衡会加剧员工的职业倦怠感。基于此,提出以下研究假设:

- H1:工作时间延伸对员工职业倦怠具有正向影响
- H2:工作任务渗透对员工职业倦怠具有正向影响

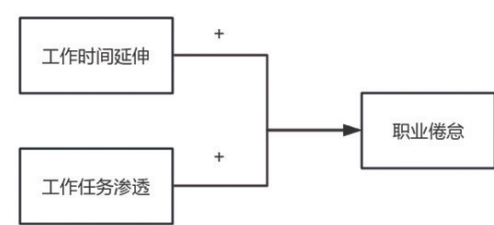


图1 研究模型图

通过深度访谈的质性研究方法,本研究将探究这些假设背后的作用机制,揭示隐形加班与职业倦怠之间的内在联系,为后续的管理实践提供理论支撑。

二、研究方法与数据收集。本研究采用质性研究方法,通过深度访谈收集研究数据。研究对象选取了来自不同行业、不同职位级别的五位职场人士,包括互联网、金融、咨询等行业的员工,工作年限分布在3-8年之间。访谈采用半结构化形式进行,每次访谈时长控制在45-60分钟,访谈地点选择在安静的会议室或咖啡厅,确保访谈质量。访谈提纲主要包括日常工作时间安排、非工作时间的处理情况、心理压力感受、工作生活平衡状况、组织制度规范等方面,通过层层递进的问题设计,深

入了解隐形加班现象对职业倦怠的影响过程。

表1 受访者基本信息表

编号	性别	行业	职位	工作年限
A01	女	互联网	产品经理	5年
A02	男	金融	投资分析师	3年
A03	女	咨询	高级顾问	8年
A04	男	互联网	项目经理	4年
A05	女	金融	风控专员	6年

在数据收集过程中,研究者采用录音方式记录访谈内容,并做现场记录,记录受访者的表情、语气等非语言信息。为保证研究的真实性和可靠性,在访谈结束后立即整理访谈记录,形成访谈备忘录。所有访谈内容均经受访者确认,并签署知情同意书,确保研究伦理。研究过程中注意保护受访者隐私,对涉及个人和企业信息的内容进行匿名化处理。通过细致的资料收集和整理,为后续数据分析奠定基础,以确保研究结果的科学性和可靠性。

三、数据分析与结果讨论。本研究对收集的访谈资料进行编码分析,通过开放式编码、主轴编码和选择性编码三个阶段,提炼出隐形加班影响职业倦怠的关键主题和核心概念。研究发现,隐形加班主要通过工作时间延伸和工作任务渗透两个维度影响员工的职业倦怠水平。

在工作时间延伸方面,受访者普遍反映存在较为严重的工作时间边界模糊现象。A01提到:“下班后经常需要回复工作群消息,有时到晚上十点还在处理工作事务。”A03表示:“周末也会被工作打断,特别是遇到重要项目时,几乎无法安排个人时间。”这种工作时间的非正式延长导致员工难以获得充分休息,逐渐产生身心疲惫感。A04描述:“连续几个月这样的工作状态,明显感觉精力不济,工作热情也在下降。”

工作任务渗透表现为工作对个人生活的侵占程度。多位受访者反映,即使在非工作时间,也会不自觉地思考工作问题。A02表示:“休息时间总是惦记着工作的事,很难真正放松下来。”A05提到:“很多时候在家人朋友聚会时也要时不时查看邮件,这让我感到很愧疚。”这种持续的工作压力和注意力分散,使员工产生情绪耗竭和工作倦怠感。

研究结果支持了前文提出的研究假设。隐形加班通过延长实际工作时间和侵占个人生活空间,显著影响员

工的职业倦怠水平。值得注意的是,不同行业的隐形加班形式存在差异。互联网行业员工更多面临即时通讯工具带来的持续性工作压力,而金融、咨询行业则普遍存在项目截止日期导致的阶段性高强度工作。受访者A03反映:“咨询行业本身就要求较高的时间投入,但近年来这种投入越来越隐性化,很难向公司证明实际工作时长”。

结论与建议

通过对五位不同行业职场人士的深度访谈分析,本研究验证了隐形加班对员工职业倦怠的显著影响。研究发现隐形加班主要通过工作时间延伸和工作任务渗透两个维度影响职业倦怠,具体表现为工作时间边界模糊、工作内容对个人生活的持续侵占以及由此导致的身心疲惫感和工作热情下降。不同行业呈现出不同的隐形加班特征,互联网行业主要面临即时通讯带来的持续性工作压力,而金融、咨询行业则存在项目导向的阶段性高强度工作。针对这些问题,建议企业从制度层面入手,完善弹性工作制度,建立清晰的工作时间界限和任务优先级管理机制;其次,管理者应注重工作量的合理分配,避免过度施压,同时建立有效的沟通渠道,及时了解和响应员工的压力状况;对个人而言,需要培养工作与生活的边界意识,学会合理安排时间,提高工作效率,并注重自我压力管理和情绪调节。只有多方共同努力,才能有效缓解隐形加班带来的职业倦怠问题,实现组织和个人的可持续发展。

参考文献:

- [1]李博雄.“隐形加班”对劳动者的影响及救济途径[J]. 检察风云, 2025, (10): 10-11.
 - [2]安文叶,樊晓燕. 马克思工作日理论视域下隐形加班现象探析[J]. 理论观察, 2024, (08): 65-70.
 - [3]高玉冰. 如何界定“隐形加班”[J]. 中国眼镜科技杂志, 2023, (06): 66-67.
 - [4]赵昕. 被动加班约束与离职倾向——基于职业倦怠的中介效应分析[J]. 沿海企业与科技, 2019, (06): 14-20.
 - [5]马文燕,邓雪梅,李大林. 加班频率对教师心理健康的影响:职业倦怠和生活满意度的链式中介作用[J]. 贵州师范学院学报, 2023, 39 (04): 77-84.
- (作者单位:王昱津,庄毓瑜:东莞市技师学院;苏思彤:中国船舶燃料广州有限公司。广东 东莞 523000)

党建品牌赋能德技并修的机制研究

□李焕旭

职业院校党建与业务“两张皮”问题长期存在,党建品牌建设被视为破解这一难题的有效抓手。本文基于组织认同理论与计划行为理论,构建“认知—认同—行动”理论框架,以河北石油职业技术大学“石新石意”党建品牌为案例,分析党建品牌赋能德技并修的内在机理。研究发现,党建品牌通过符号化传播、制度化嵌入、场景化实践与反馈性评价,依次激活价值认知、组织认同、行为意向与实际行动,形成闭环育人链条。这一研究为职业院校以党建引领德技并修提供了可操作的理论模型与实践路径。

关键词:党建品牌;德技并修;组织认同;计划行为理论;职业教育

引言

职业教育是培养高素质技术技能人才的重要阵地。当前,部分职业院校存在党建与中心工作脱节、思政教育与技能培养“两张皮”的现象,如何把党建政治优势转化为育人优势,实现思政教育与技能培养深度融合,成为一个现实问题。党的二十大报告强调,教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。高校作为三者的集中交汇点,承担着为党育人、为国育才的重任,应当积极探索“三位一体”协同融合发展。《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》将“塑造立德树人新格局,培养担当民族复兴大任的时代新人”作为重点任务加以部署。职业教育必须主动融入这一战略布局,以高质量党建引领高质量教育。

河北石油职业技术大学立足能源行业特色,打造“石新石意”党建品牌,构建“价值内化—行动实践”育人机制,有效破解了“两张皮”问题。然而,党建品牌如何赋能德技并修,尚缺乏系统的理论解释。本文引入组织认同理论与计划行为理论,构建“认知—认同—行动”分析框架,对该校案例进行剖析。

理论基础与机制框架

理论基础。组织认同理论(Ashforth & Mael, 1989)认为,个体通过对组织价值观的认同,会产生与组织目标一致的行为。学生对“石新石意”品牌承载的石油精神产生认同,是实现价值内化的心理基础。

计划行为理论(Ajzen, 1991)指出,行为意向受态度、主观规范和感知行为控制影响。学生对“技能报国”的态度、身边榜样的影响以及参与实践的条件,共同决定其能否将价值理念转化为行动。两个理论互补,解释“为什么愿意”和“如何做到”。

机制框架。“认知—认同—行动”三阶段模型。认知阶段:通过符号化传播,让学生形成价值认知。认同阶段:通过制度化嵌入,将外部价值转化为组织认同。行动阶段:通过场景化实践和反馈评价,将认同转化为实际行动,行动结果再强化认同。

现实困境:党建与德技并修“两张皮”的理论归因

部分院校存在突出问题,本质上是价值传递链条的中断。一是价值引领与技能培养脱节,思政教育未融入实训实习、技能竞赛等环节,学生缺少行动自觉。二是党建活动流于形式,与专业建设、人才培养等中心工作关联不大,学生身边缺乏榜样,参与实践的条件感知低。三是品牌建设缺乏系统性,停留在设计标识、搞几次活动层面,没有形成闭环。“石新石意”品牌的实践正是针对这些断裂环节的修复。

实践探索:“石新石意”党建品牌的主要做法

以行业精神铸魂育人,筑牢价值根基。学校深入传承“三老四严”、苦干实干的石油精神,依托石油精神宣讲团,讲好石油英模故事、能源报国故事,引导学生将个人成长融入国家能源安全新战略和河北经济强省建设,坚定技能报国的理想信念。每学期举办主题报告会,组织学生赴油田企业开展现场教学,实地感受“铁人精神”。通过亲身实践,让“技能报国”从口号变为内心认同。这一环节对应认知阶段。

以思政导师制打通育人链条,强化组织认同。学校创新实施大学生思想政治导师制度,从党员干部、思政课教师中选聘思政导师,深入联系对接班级,统筹开展思想引领、学业指导、生活关怀、职业规划、心理疏导。通过“人员嵌入、责任嵌入、机制嵌入”,把抽象的立德树人转化为可落地、可考核的具体行动。这

一环节对应认同阶段,导师作为榜样提供主观规范,提升学生情感归属。

以多元实践载体推动知行合一,促成实际行动。学校推行“一总支一特色、一支部一亮点”的模式,形成总品牌引领、子品牌支撑的党建矩阵。把党支部建在实训中心、科研团队、实习一线,在技能竞赛、技术攻关中培育工匠精神;组织师生参与乡村振兴、社区服务、企业技术服务,在实践中长本领、践初心、担使命。学生在解决实际问题的过程中,深刻体会到“为人民服务”不是抽象口号,实现了价值内化与行动实践的有机统一。这一环节对应行动阶段,真实任务场景提升感知行为控制,正向反馈强化行为意向。

机制解析:党建品牌赋能德技并修的核心机制

从实践中提炼出党建品牌赋能德技并修四个机制。

一是符号化传播实现价值认知启动。“石新石意”谐音“实心实意”,其本质是“全心全意为人民服务”的具体化,将石油精神、服务宗旨转化为师生容易感知的符号,通过宣讲团、榜样故事等载体触发情感共鸣,让抽象理念变成可感知的价值认知。

二是制度化角色嵌入催化组织认同生成。思政导师制度不是临时活动,而是嵌入班级日常、纳入考核评价的制度安排。导师作为“活的价值观”,其言行成为学生模仿的对象。持续的、近距离的榜样互动,是形成组织认同的有效途径。

三是场景化行动载体促进行为意向转化。将支部建在实训一线、融入真实任务场景,促使学生在解决具体问题中调用所学技能和价值理念。当个体在真实情境中成功实践并获得正向反馈时,行为意向会显著增强。“做中学”让德与技融为一体。

四是反馈性评价巩固闭环效应。学校将党建品牌建设融入立德树人根本任务之中,将思政导师工作纳入干部考核,形成“认知—认同—行动—反馈—再强化”的良性循环,避免品牌建设流于形式。

经验启示与推广建议

坚持政治引领,把牢价值认知方向。要用行业精神、榜样故事等具体载体激活学生的价值认知,避免空泛口号。

强化制度嵌入,催化组织认同生成。思政导师制等制度化安排比临时活动更能产生深层认同。要确保榜样人物可接触、可模仿,推动品牌从“活动化”走向“体系化”。

创设实践场景,打通行动转化通道。把党支部建在实训中心、把主题党日开到企业车间,让学生在“事上练”中完成从认同到行动的关键一跃。

完善反馈机制,构建持续育人闭环。将党建品牌参与度纳入考核评价,让育人效果可量化、可反馈,形成自我强化循环。

结语

高质量党建是引领职业教育提质增效的根本保证。本文基于组织认同与计划行为理论,构建了“认知—认同—行动”分析框架,揭示了党建品牌赋能德技并修的内在机理。研究表明,党建品牌是一个系统化的价值转化系统,通过符号化、制度化、场景化、反馈化四个环节,依次激活学生的价值认知、组织认同、行为意向与实际行动,最终实现“德”与“技”的有机统一。奋进“十五五”,河北职业院校需要持续深化党建品牌创新,坚守立德树人初心,牢牢把握德技并修主线,精准对接产业需求,为加快建设经济强省、美丽河北提供坚实的人才支撑。

参考文献:

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M]. 北京:人民出版社,2022.
- [2] 教育部. 高等学校课程思政建设指导纲要[Z]. 2020.
- [3] Ashforth, B. E., & Mael, F. Social identity theory and the organization[J]. Academy of Management Review, 1989, 14 (1): 20-39.
- [4] Ajzen, I. The theory of planned behavior[J]. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 1991, 50(2): 179-211.

(作者单位:河北石油职业技术大学,河北 承德 067000)

以实践育人提升思政引领实效

□渠倩

建设教育强国,必须全面落实立德树人根本任务。高校处在教育、科技、人才一体推进的重要结合点,肩负着塑造立德树人新格局、培养担当民族复兴大任时代新人的重要责任。新时代新征程上,随着立德树人根本任务不断落实,思政教育正在由以课堂讲授为主向更加注重场景融入、实践淬炼、知行统一转变。只有把思政小课堂同社会大课堂贯通起来,把价值引领融入学生成长全过程,才能更好地引导青年学生坚定理想信念、厚植家国情怀、锤炼过硬本领。

近年来,河北经贸大学坚持把实践育人作为落实立德树人根本任务的重要抓手,聚焦思想引领、实践锤炼和成长发展三个维度持续深化探索,推动思政教育由课堂内向课堂外延伸、由单向灌输向多维互动转变、由阶段性活动向全过程育人深化,逐步形成了课堂内外贯通、校内校外联动、价值塑造与能力培养统一的思政教育协同育人格局。

以红色资源和国家安全教育筑牢思想根基

红色资源不是静态陈列的历史记忆,而是立德树人取之不尽的精神富矿。学校着眼增强理想信念教育的穿透力和感染力,持续用好西柏坡、狼牙山、冉庄地道战遗址等红色资源,统筹开展现场教学、研学实践、主题党日、红色宣讲,注重运用艺术展演、红色运动会、红色剧本杀等创新形式,把红色教育由“参观式”拓展为“参与式”、由“讲授式”深化为“体验式”,推动思政课堂从教室走向革命现场、从文本走向现实体验、从认知走向价值认同。

国家安全是中国式现代化行稳致远的重要基础,国家安全教育是高校落实立德树人根本任务的重要内容。学校依托发票博物馆和馆藏票据资源,打造“小票据 大安全”育人品牌,深入挖掘票据中蕴含的国家安全要素,用老票据讲透国家安全故事,形成“以小见大、以票促教”的教育路径;推出“行走的国家安全思政课”系列微视频,把总体国家安全观嵌入专业学习、实践传播和情境表达之中,推动国家安全教育由抽象说理转化为具象表达,由知识传授深化为责任引导。

思政教育的生命力,既在于理论阐释的深度,更在于现实场景的激活、情感共鸣的唤起和思想根基的夯实。把红色资源转化为精神课堂,把国家安全教育转化为现实关照,把宏大主题转化为可感知的实践体验,才能推动青年学生在历史回望中坚定理想信念、在现实观照中强化国家安全意识、在价值认同中筑牢思想根基。

以志愿服务和专业实践提升育人实效

思政教育的实效,最终要体现在学生对现实的真切体察、对人民立场的深刻认同和对价值追求的主动践行上。学校持续深化“财小税”税务服务、“法律诊所”法律服务、乡村支教、公益宣讲等志愿服务项目,把青年学生引向基层一线、群众身边和社会现场,推动志愿服务由单次活动转向接续开展、由分散实施转向项目带动,形成了贴近基层、贴近群众、贴近现实的志愿服务育人路径。学生在服务实践中深化对社会现实的体察,在贴近群众中增进对人民立场的认同,在解决实际问题中强化对价值追求的践行。

思政教育的深层价值,在于把专业学习置于真实情境和真实问题之中,使知识传授、能力训练和价值塑造在实践中贯通起来。学校依托“一院一厅局”“一团队一县域”工作机制,联动产教融合实训班、校外实践基地和真实项目案例,把学生引入厅局对接、县域调研、行业实训和项目研究之中,推动专业教育由教材体系向项目体系延伸、由课堂训练向岗位情境拓展、由模拟演练向真实任务深化,形成了面向行业需求、面向县域发展、面向现实问题的专业实践育人路径,学生也在接触真实项目、参与真实流程、面对真实标准中深化专业认同、强化职业伦理、增强使命担当。

思政教育的实效,归根结底要体现为认知的深化、认同的生成和使命的养成。把志愿服务转化为贴近群众的实践课堂,把专业实践转化为面向现实的育人场景,把成长历练嵌入基层需求、行业标准和真实问题之中,才能推动青年学生在服务社会中读懂群众、在专业训练中读懂责任、在知行贯通中读懂使命,真正实现知识传授、能力培养和价值塑造同向同行。

以成长引导贯通实践育人全过程

学生成长发展的方向感、责任感和行动力,直接关系到思政教育的最终成效。学校持续深化职业愿景引领,统筹校友领航、榜样示范、职业规划、岗位对接和精准帮扶,把成长指导、就业服务与价值引导贯通起来。学生在与校友对话中明晰奋斗方向,在与榜样对照中校准价值坐标,在与岗位需求对接中强化责任意识,成长引导也就由就业服务延伸为价值引导,由阶段帮扶深化为全过程育人。

升学、就业、择业等现实选择,既是青年学生成长发展的关键关口,也是价值观念定向和责任意识养成的重要阶段。把成长选择转化为教育契机,把职业规划转化为人生引导,把现实考量转化为精神砥砺,才能推动青年学生在多元选择中守住定力、在比较辨析中明确取向、在面向未来中形成自觉。

思政教育的价值,在于把思想引领转化为内在生成,把价值要求转化为自觉遵循,把人才培养转化为整体塑造。学校围绕立德树人持续深化探索,形成了红色铸魂、国安固本、志愿润心、专业赋能、成长引路相互贯通的实践育人体系。面向未来,关键在于把学生成长同时代发展紧密结合,把个体选择同国家需要有机统一,不断推动实践育人由路径探索走向格局塑造。

【本文系基金项目:2023年河北省哲学社会科学工作办公室“意识形态治理视域下高校思政教育理论建设的内在逻辑研究”(课题编号:HB23MK004)阶段性成果。】

(作者单位:河北经贸大学,河北 石家庄 050061)