

# Những lý do dẫn đến sự chán nản trong công việc

Dr Nguyen

June 2026

## 1 Không cảm thấy được tôn trọng

Đôi khi, ngay cả khi công việc có tính thử thách và hấp dẫn, bạn vẫn có thể cảm thấy chán nản nếu bản thân không được lắng nghe hoặc không được tôn trọng. Cảm giác này nếu kéo dài có thể dẫn đến sự bất mãn, oán giận và dần làm giảm hứng thú trong công việc.

Nếu bạn cho rằng điều này đang xảy ra, trước tiên hãy xem xét liệu chỉ riêng bạn cảm thấy ý kiến của mình không được tôn trọng, hay các đồng nghiệp khác cũng có cảm nhận tương tự. Trong trường hợp đây là vấn đề chung, việc trao đổi với đồng nghiệp có thể giúp mọi người cùng nhìn nhận tình hình rõ hơn và chuẩn bị một cách phù hợp trước khi trao đổi với cấp quản lý.

Ngược lại, nếu sự thiếu quan tâm dường như chỉ xảy ra với riêng bạn, hãy dành thời gian nhìn nhận lại bản thân một cách khách quan. Có thể có những yếu tố trong cách giao tiếp, cách trình bày ý kiến hoặc cách phối hợp công việc khiến người khác chưa thực sự lắng nghe bạn. Tuy nhiên, nếu sau khi xem xét kỹ lưỡng, bạn nhận thấy vấn đề không xuất phát từ phía mình, bạn hoàn toàn có thể chủ động bày tỏ mối quan ngại với quản lý một cách thẳng thắn và chuyên nghiệp.

## 2 Thường xuyên căng thẳng và lo lắng

Căng thẳng và lo lắng kéo dài, đặc biệt khi xuất phát từ sự suy giảm sức khỏe tinh thần, có thể khiến một người thường xuyên cảm thấy chán nản trong công việc. Trong trường hợp này, điều cần thiết là bạn nên dành thời gian nghỉ ngơi và thư giãn hợp lý. Bạn có thể tạm dừng công việc trong một khoảng thời gian ngắn, đọc một cuốn sách, xem một bộ phim truyền cảm hứng hoặc tự thưởng cho mình một chuyến đi để thay đổi không khí.

Điều quan trọng là đừng để bản thân đánh mất sự tò mò đối với thế giới xung quanh. Trí tò mò và khả năng quan sát giúp bạn mở rộng góc nhìn, tăng khả năng sáng tạo và tìm ra những cách mới để giải quyết tình trạng bế tắc trong công việc hiện tại. Hãy quan sát cách người khác làm việc, sáng tạo và vượt qua khó khăn. Những điều đó có thể truyền cảm hứng, kích thích tinh thần học hỏi và giúp bạn tập trung hơn vào công việc.

Bên cạnh đó, ngủ đủ giấc cũng là một yếu tố quan trọng giúp phục hồi năng lượng và duy trì hiệu quả làm việc. Thiếu ngủ không chỉ ảnh hưởng đến thể chất mà còn làm suy giảm khả năng ra quyết định, tư duy sáng tạo và khả năng kiểm soát cảm xúc. Khi cơ thể thiếu năng lượng, cảm giác mệt mỏi và chán nản thường xuất hiện rõ rệt hơn. Vì vậy, một giấc ngủ chất lượng có thể giúp bạn cải thiện cả sức khỏe tinh thần, cảm xúc và thể chất.

### 3 Thiếu nhận thức về cảm xúc cá nhân

Theo các nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc, những người thiếu khả năng nhận thức về bản thân thường dễ rơi vào trạng thái buồn chán và mất phương hướng trong công việc. Trí tuệ cảm xúc, hay EQ, bao gồm năng lực cá nhân và năng lực xã hội. Năng lực cá nhân được hình thành từ khả năng tự nhận thức và quản lý bản thân, trong khi năng lực xã hội bao gồm khả năng nhận thức xã hội và quản lý các mối quan hệ.

Khi cảm thấy chán nản với công việc, nhiều người thường có xu hướng đổ lỗi hoàn toàn cho hoàn cảnh. Họ có thể nghĩ rằng công việc quá nhàm chán, cấp trên không biết cách sử dụng năng lực của mình, hoặc môi trường làm việc không phù hợp. Tuy nhiên, trước khi đưa ra kết luận, bạn nên dành thời gian nhìn nhận rõ nguồn gốc của cảm xúc tiêu cực đó.

Việc phát triển nhận thức cảm xúc giúp bạn hiểu rõ hơn điều gì đang khiến mình lo lắng, thất vọng hoặc mất động lực. Khi hiểu được nguyên nhân thực sự, bạn sẽ có khả năng đưa ra quyết định sáng suốt hơn, chủ động hơn trong việc thay đổi bản thân và tìm kiếm hướng giải quyết phù hợp.

### 4 Thiếu động lực làm việc

Đôi khi, bạn cảm thấy chán nản vì đã quên mất lý do ban đầu khiến mình lựa chọn công việc hiện tại. Khi điều này xảy ra, hãy thử suy nghĩ lại về những lợi ích mà công việc mang lại. Công việc này tạo ra giá trị gì? Nó giúp bạn phát triển kỹ năng nào? Những lợi ích đó có còn phù hợp với mục tiêu cá nhân mà bạn đã đặt ra hay không?

Một kế hoạch phát triển bản thân cùng với các mục tiêu cá nhân rõ ràng có thể giúp bạn vượt qua cảm giác buồn chán và kiệt sức hiệu quả hơn. Khi làm việc với tinh thần hướng đến sự phát triển, bạn sẽ dễ dàng nhận ra rằng công việc của mình không hoàn toàn vô nghĩa. Ở bất kỳ thời điểm nào, nếu nhận thấy một điểm tích cực trong công việc, bạn nên khai thác và phát huy nó nhiều hơn.

Ví dụ, công việc có thể mang đến cho bạn nhiều mối quan hệ mới, những người bạn mới, kinh nghiệm thực tế hoặc những kỹ năng mà trước đây bạn chưa từng có. Khi nhìn nhận công việc từ góc độ tích cực hơn, bạn sẽ có thêm động lực để tiếp tục cố gắng và cải thiện bản thân.

## 5 Kết luận

Không phải công việc nào cũng quá khó khăn hoặc quá nhàm chán. Đôi khi, cảm giác chán nản xuất phát từ chính trạng thái tinh thần tiêu cực của bạn, khiến động lực làm việc bị suy giảm. Vì vậy, điều quan trọng là bạn cần chủ động tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến sự chán nản của bản thân, đồng thời học cách nhìn vào những mặt tích cực của công việc.

Bên cạnh đó, việc cải thiện năng suất làm việc, duy trì sức khỏe tinh thần và xây dựng mục tiêu cá nhân rõ ràng cũng có thể giúp giảm bớt sự mệt mỏi trong công việc. Tuy nhiên, nếu sau tất cả những nỗ lực đó, bạn vẫn không thể tìm thấy sự thay đổi tích cực, hãy nghiêm túc chuẩn bị cho một sự thay đổi cần thiết. Đôi khi, thay đổi môi trường, thay đổi cách làm việc hoặc lựa chọn một hướng đi mới chính là bước quan trọng để bạn lấy lại năng lượng và ý nghĩa trong công việc.