

# 83%的年輕人都快崩潰了！職場心理壓力如何危害我們的健康？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

想像一下，如果我告訴你，現在有一個看不見的壞蛋正在你的辦公室裡悄悄的搞破壞，給公司帶來的損失比一個中等國家的 GDP 還要高，你會相信嗎？這個壞蛋不是病毒，不是駭客，而是一個我們長期忽視的問題：員工心理健康。

今天我們要來聊聊一個讓全球企業老闆都頭痛的話題：為什麼員工的心理健康正在成為企業最大的隱形成本？

首先，讓我們來看看一些讓人震驚的數字。根據世界衛生組織 WHO 2019 年的報告，全球有超過 10 億人，沒錯！是 10 億人！患有精神健康疾病，而其中很大一部分都跟工作壓力有直接關係。這個數字有多誇張呢？想像一下，如果把這些人組成一個國家，那會是世界第三大國，僅次於中國和印度！但更可怕的還在後面。心理健康不佳的員工，他們缺勤率是其他員工的 4 倍！這意味著什麼？如果正常員工一年請 2.5 天病假，那些有心理健康問題的員工一年要請近 12 天左右的病假。

而且根據 Spill 的 2025 年統計報告，61%在過去一年離職或計劃離職的員工，都將心理健康不佳列為重要因素。想想看，你好不容易培訓出來的人才，結果因為工作引起的心理健康問題離職，你又要重新招聘、培訓，這個成本有多高？

說到成本，我們來看看最震撼的數字。根據 WHO 的全球統計，職場心理健康問題每年造成全球經濟 1 兆美元的生產力損失！而在美國，根據 Gallup 的研究，每年因員工心理健康問題造成的經濟損失達到 476 億美元。1 兆美元是什麼概念？這相當於整個加拿大一年的 GDP！而 476 億美元也足以買下好幾家大型企業了。

這些損失包括什麼呢？WHO 的報告指出，全球每年因憂鬱症和焦慮症就損失了 120 億個工作日，相當於 5000 萬年的工作時間！還有各種你想不到的隱性成本，比如員工流失、招聘培訓費用、醫療費用增加等等。更誇張的是，當一個團隊裡有人心理狀態不好時，整個團隊的士氣都會受影響，這種連鎖反應的成本根本無法精確計算。

(續)

1



# 83%的年輕人都快崩潰了！職場心理壓力如何危害我們的健康？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

而且這個問題在年輕世代中更加嚴重。根據 Business Wire 的最新研究，83%的 Z 世代員工（即，1997 年到 2012 年出生的年輕人）報告說他們感到工作過度負荷和倦怠。83%！這意味著你辦公室裡每 10 個年輕員工，就有 8 個多正在承受巨大的心理壓力。而且有 42%的 Z 世代員工表示，他們的心理健康狀況正在惡化。這些數字告訴我們什麼？職場心理健康危機不是未來的問題，而是現在進行式的災難！

所以問題來了：為什麼會這樣？是現在的年輕人太脆弱了嗎？還是我們的工作環境出了什麼問題？

後續，我們要來揭露一個可能讓很多老闆不太舒服的真相：員工心理健康問題的最大元兇，可能就是管理者本身！我們會用科學研究告訴你，什麼叫做「有毒領導」，以及它如何讓員工患抑鬱症的風險增加 60%。

## 參考資料 (可點擊連結)

1. 職場心理健康報告 (世界衛生組織 WHO) : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
2. 員工心理健康的經濟成本研究 (Gallup) : <https://www.gallup.com/workplace/404174/economic-cost-poor-employee-mental-health.aspx>
3. 2025 年職場心理健康統計報告 (Spill) : <https://www.spill.chat/mental-health-statistics/workplace-mental-health-statistics>
4. 83%的 Z 世代員工感到倦怠 (Business Wire) : <https://www.businesswire.com/news/home/20241028217582/en/UKG-83-of-Gen-Z-Frontline-Employees-Are-Burned-Out-at-Work-Over-One-Third-May-Quit-Because-of-It>
5. Z 世代職場心理健康期待研究 (美國人力資源管理協會 SHRM) : <https://www.shrm.org/enterprise-solutions/insights/truth-about-gen-zs-mental-health-expectations-at-work>
6. 職業壓力概述 (Wikipedia) : [https://en.wikipedia.org/wiki/Occupational\\_stress](https://en.wikipedia.org/wiki/Occupational_stress)

(續)



# 83%的年輕人都快崩潰了！職場心理壓力如何危害我們的健康？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

## 延伸閱讀 (可點擊連結)

1. WHO 全球心理健康行動計劃 (世界衛生組織 WHO) :  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>
2. 企業心理健康投資回報率研究 (Deloitte) :  
<https://www.deloitte.com/us/en/insights/topics/talent/workplace-mental-health-programs-worker-productivity.html>

