

**2019 年白领工作满意度指数为 2.38，晋升最艰难**  
**2019 白领生活满意度指数 2.61，性生活满意度逆势翻盘**  
**涨薪难度增加，6 成白领准备主动要求加薪**  
**超 3 成白领 2019 年处于负债状态，近 8 成白领感觉生活成本上升**  
**性生活满意度逆势翻盘，最不满意是休假**  
**思维模式升级成 2019 年最大收获，学习充电成为 2020 新目标**

——2019 年白领满意度指数调研报告

2019 年，宏观经济发展变轨，新旧交替中衍生出许多不确定性，身在其中的企业和职场人也受制于外部环境的变化重新审视自身的发展契机，在充满挑战的一年收尾之际，白领们在年终对 2019 年的总结又是什么呢？

智联招聘在年终发起了 2019 年中国白领满意度指数调查。分别从白领的工作和生活两方面进行盘点。工作满意度包含薪酬福利、培训学习、职位晋升和人际关系四个方面；生活满意度包含身体健康、心理健康、性生活、阅读、休假、陪伴家人等六个方面。除此之外，我们还调研了热点事件对白领工作规划和生活心态的影响。

本报告针对全国发放，共回收有效问卷 8977 份。

**重要发现：**

**🚩 工作方面**

- 2019 年白领工作满意度指数为 2.38，近三年最低
- 白领最满意人际关系，最不满晋升
- 合资和外资企业满意度最高，私营民营企业满意度提升
- 金融行业白领工作满意度最高，运营、市场岗位满意度较高
- 奋斗不止北上深，新一线、二线城市白领工作满意度更高
- 3 成白领薪水原地踏步，6 成白领明年会主动要求加薪
- 传统行业 and 外包服务业降薪群体占比更高，互联网行业降薪现象最少
- 超 7 成员工未获得晋升，女性晋升满意度整体低于男性
- 合资企业人际关系更和谐，机关事业单位人际关系更微妙
- 近半白领没得到培训机会，女性更愿意自掏腰包充电
- 过去一年 3 成白领实现成功跳槽，低于去年
- 宏观环境对 7 成以上白领产生影响，4 成以上保持乐观心态
- 超 3 成白领所在企业曾出现劳资纠纷，过半白领表示因此焦虑

- 4 成白领曾遭遇职场歧视，以学历和年龄为主
- 今年举办年会的公司不足一半
- 粤港澳大湾区得到 4 成白领关注，2 成白领表示心动
- 区块链技术得到正视，但仅 3 成白领关注

#### 生活方面

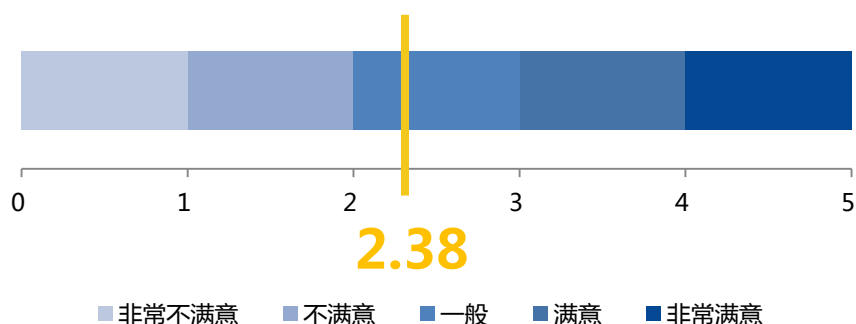
- 2019 年，白领生活满意度指数为 2.61
- 性生活满意度逆势翻盘，最不满意是休假
- 近 8 成白领感觉生活成本上升，超三成白领处于负债状态
- 超 6 成白领认为读书可以缓解焦虑，却缺少实际行动
- 近一半白领基本不读书，其中两成光买不看
- 4 成的白领没有休假，资深专业人士休假满意度最高
- 6 成白领性生活每周不到一次，2 成完全没有性生活
- 不运动白领增多，运动时长缩短
- 近 5 成白领每月至少可以陪伴家人 1 次
- 危机中的逆袭之道，思维模式升级是 2019 年的最大收获
- 年度关键词——“穷”和“焦虑”
- 超 4 成白领对 2020 年表示乐观，学习充电是主流规划

## 一、2019 年白领工作满意度指数为 2.38，近三年最低

智联招聘调查显示，2019 年中国白领的工作满意度一般，为 2.38。与 2017 年（2.64）和 2018 年（2.97）的数据对比发现，今年的工作满意度指数回落幅度较大。

### 2019年白领工作满意度指数

（注：指数越高代表满意度越高）



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析  
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）



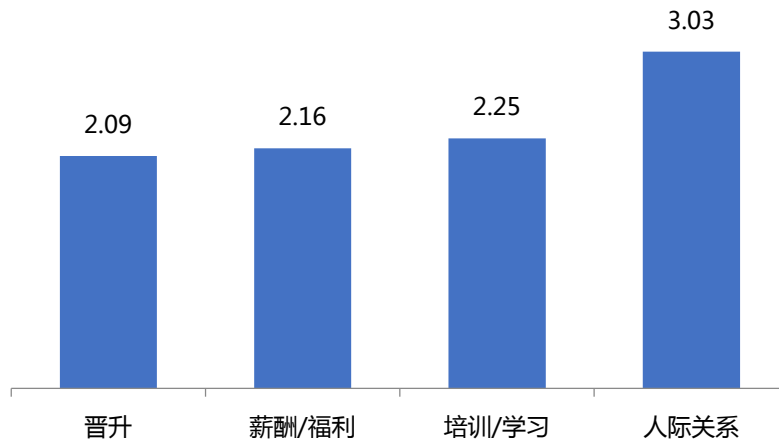
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 白领最满意人际关系，最不满晋升

从分项指标来看，2019 年白领对于人际关系方面的满意度指数达到 3.03，成为白领在工作中最满意的方面，其次是培训/学习和薪酬/福利，满意度指数分别为 2.25 和 2.16，而晋升满意度排名最末，满意度指数只有 2.09。由于宏观环境的原因，企业发展面临挑战，晋升的机会相对有限，而当前职场人又普遍追求成就感，这就形成了体验上的矛盾。如果企业不着手解决员工的成就感和自我实现等问题，则将面临人才流失的风险，职场人也应该思考如何在机会流动性放缓的环境中突围。

## 2019年白领工作满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



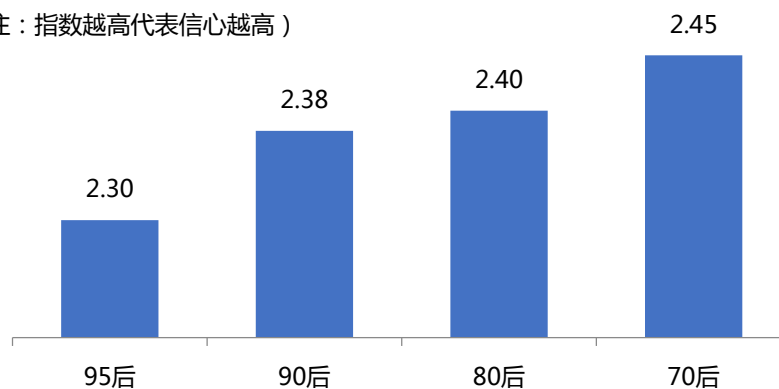
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 越资深的职场人工作满意度越高

尽管 2019 年白领的工作满意度有所下滑，但是随着年龄增加，职场满意度呈现上升的趋势。具体来看，95 后对工作满意度指数最低，仅为 2.30，70 后对工作满意度指数较高，指数为 2.45。随着工作年限的增长，经验更多，心态更稳，对于工作的预期也更符合实际。

## 2019年不同年龄白领工作满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



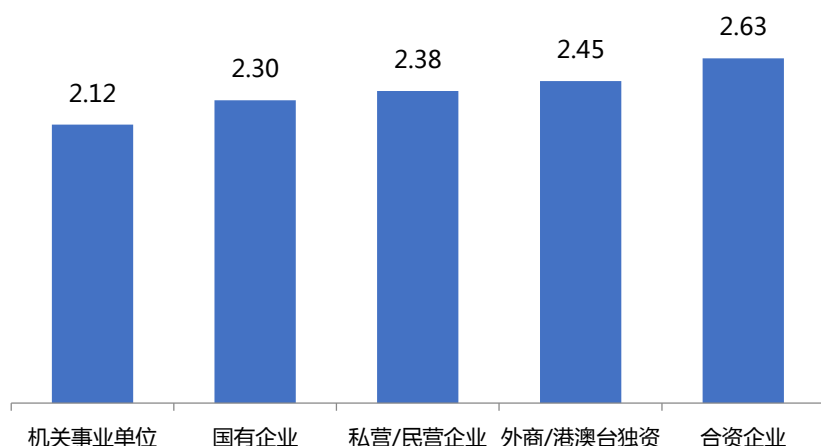
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## 合资和外资企业满意度最高，私营民营企业满意度提升

调研数据显示，不同企业性质白领对工作的满意度差异较大。2019年合资企业白领工作满意度最高，满意度指数达到2.63；其次是外商/港澳台独资企业，满意度指数为2.45；私营/民营企业的白领工作满意度紧随其后，满意度指数为2.38，相比2018年垫底的满意度排名，今年有较大好转；国有企业和机关事业单位的白领工作满意度排在最后两名，工作满意度指数分别为2.30和2.12。近年来，民营企业在规范化管理和雇主品牌建设方面的投入日益增多，也顺势提升了企业中员工的工作体验。

### 2019年不同企业性质白领工作满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



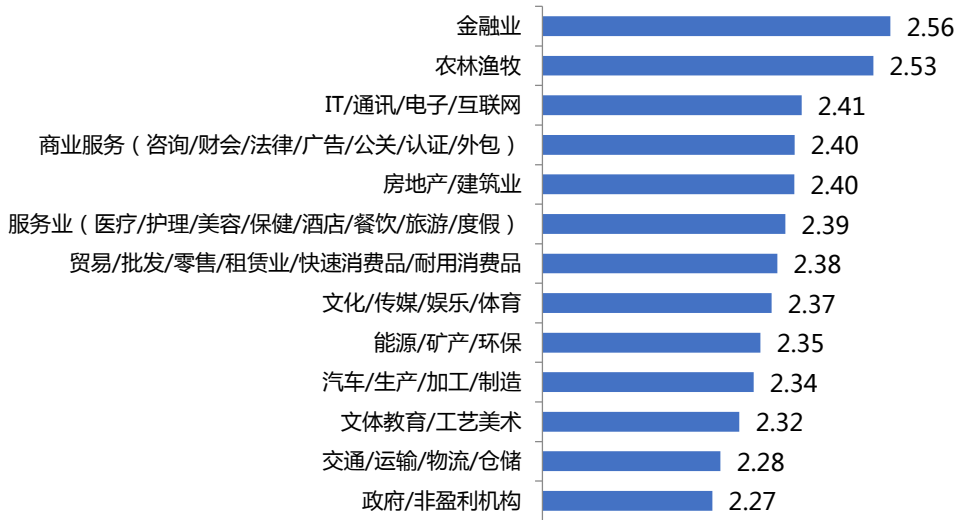
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## 金融行业白领工作满意度最高

调研数据显示，金融行业的白领工作满意度最高，满意度指数为2.56，政府/非盈利机构行业的白领工作满意度最低，满意度指数为2.27。根据2018年数据显示，金融行业的满意度指数3.32，排名第二，尽管今年国内经济稳中求进，金融行业作为传统高薪行业工作满意度一直排名靠前。满意度靠后的通常是交通运输、加工制造或者能源环保等传统行业，职场人的满意度与产业自身的发展阶段也息息相关，传统行业应积极探索新经济体制中的转型思路，改善产业发展质量。

## 2019年不同行业白领工作满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



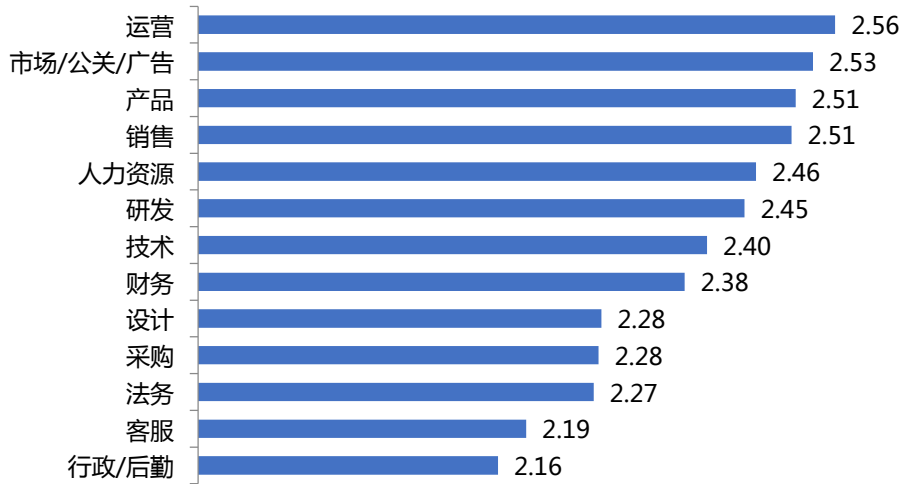
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 运营、市场岗位满意度较高，行政/后勤及客服满意度垫底

调研数据显示，运营岗位的白领工作满意度最高，满意度指数为 2.56；市场/公关/广告排在第二位，满意度指数为 2.53；满意度最低的岗位是行政/后勤，满意度指数仅为 2.16，客服、法务、采购等岗位满意度普遍不高。综合来看，越能发挥主动性和创造性的岗位，工作满意度越高，这类岗位可以快速获得成就感，带来自我价值认知感。而满意度低的那些岗位，往往工作模式僵化，没有主观能动性施展的空间，工作体验相对较差。

## 2019年不同岗位白领工作满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 奋斗不止北上深，新一线、二线城市白领工作满意度更高

从城市来看，海口、厦门、无锡等二线城市和杭州、昆明、长沙等新一线城市的白领工作满意度较高。一线城市虽然有更多的工作机会和更高的薪酬，但同时也伴随着高竞争和高压力，随着新一线城市和二线城市在人才政策上加码，各项福利、生活成本、发展前景方面都更具吸引力，在工作生活体验上正在反超一线城市。影响工作满意度的不仅仅是工作本身，还有生活和居住的体验。

## 2019年不同城市白领工作满意度指数

排名	城市	工作满意度指数	排名	城市	工作满意度指数
1	海口	2.63	20	北京	2.40
2	厦门	2.57	21	石家庄	2.39
3	乌鲁木齐	2.57	22	福州	2.39
4	无锡	2.55	23	长春	2.37
5	杭州	2.54	24	深圳	2.37
6	昆明	2.54	25	佛山	2.36
7	长沙	2.51	26	武汉	2.36
8	合肥	2.50	27	济南	2.35
9	东莞	2.49	28	南京	2.34
10	青岛	2.48	29	广州	2.32
11	贵阳	2.48	30	哈尔滨	2.32
12	宁波	2.47	31	重庆	2.31
13	郑州	2.46	32	沈阳	2.30
14	苏州	2.44	33	成都	2.29
15	上海	2.43	34	太原	2.29
16	南昌	2.43	35	南宁	2.19
17	烟台	2.42	36	天津	2.17
18	西安	2.41	37	大连	2.17
19	珠海	2.41	38	兰州	1.99

■ 统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

■ 数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

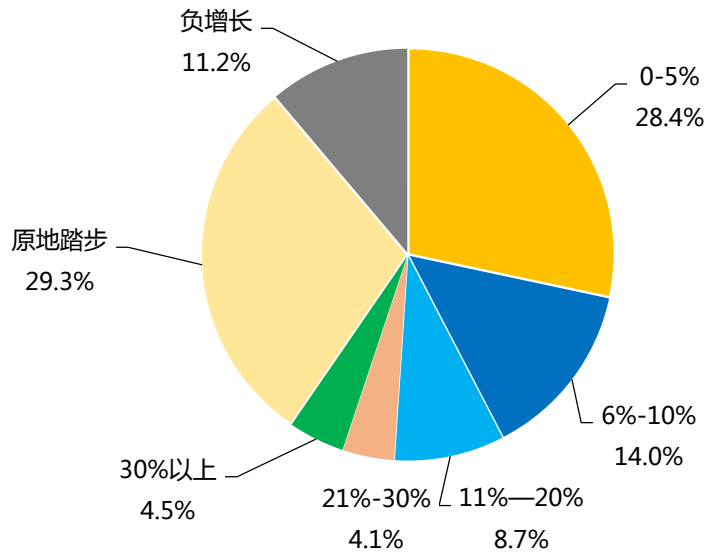
## • 薪酬福利

### 6 成白领在 2019 年实现加薪，3 成白领薪水原地踏步

合计 59.6%的白领表示在今年实现了不同程度的涨薪，涨薪幅度在 5%以内的白领最多，为 28.4%，而去年同期数据显示，75.97%的白领实现涨薪，工资涨幅在 5%以内的的白领为 18.73%，可见涨薪人群占比和涨薪幅度与去年相比缩水明显。而相比去年，更多人表示薪酬“原地踏步”和“负增长”，从去年的 15.77%和 8.26%上升到今年的 29.3%和 11.2%。。



## 2019年白领涨薪幅度



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

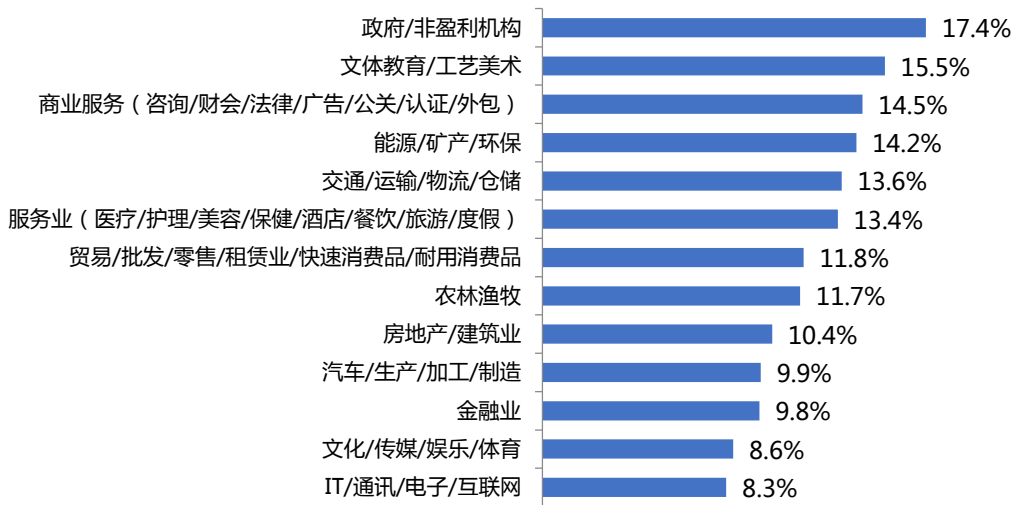


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 传统行业 and 外包服务业降薪群体占比更高，互联网行业降薪现象最少

在政府/非盈利机构行业的白领中降薪人群占比 17.4%，人群占比最高，这与报告前文中白领满意度最低的行业一致。商业服务（咨询/财会/法律/广告/公关/认证/外包）行业的白领中降薪人群占比已 14.5%紧随其后，同属传统行业的能源/矿产/环保、服务业（医疗/护理/美容/保健/酒店/餐饮/旅游/度假）、贸易/批发/零售/租赁业/快速消费品/耐用消费品行业排名均比较靠前。

## 2019年不同行业降薪人群占比



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析  
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

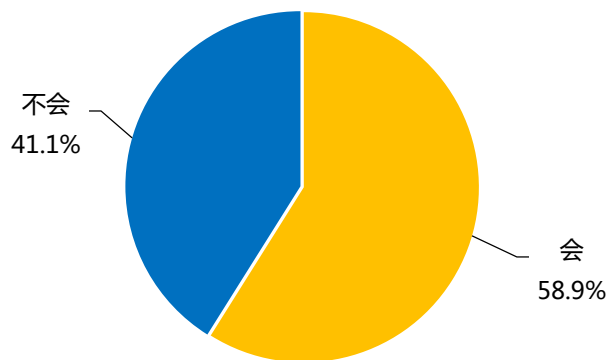


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## 不再矜持，6成白领明年会主动要求加薪

对于2020年，白领对涨薪依旧保持期待。调查数据显示，58.9%的白领会主动要求加薪，以改善薪酬原地踏步的现状。年轻职场人在表达职业发展诉求时也不再害羞矜持，任何需求都会大胆提出。

## 2020年白领是否会主动要求加薪



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析  
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）



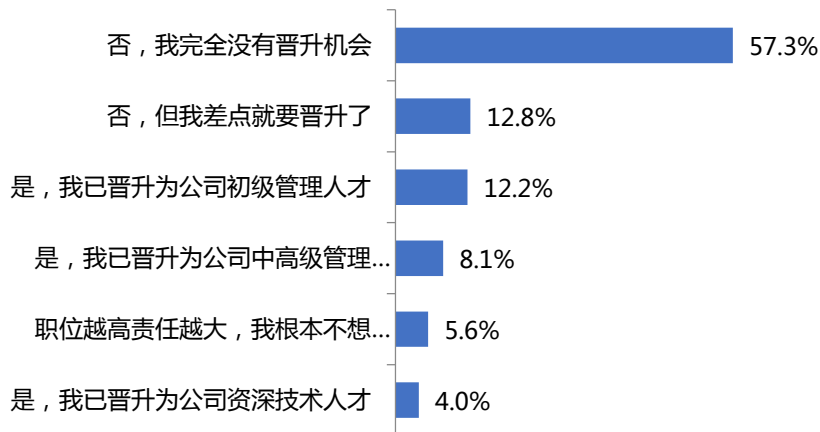
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## • 晋升

### 超 7 成员工未获得晋升，女性晋升满意度整体低于男性

调研数据显示，仅有 24.4% 的白领在 2019 年获得晋升机会，超 7 成白领未获得晋升，其中 57.3% 的白领表示“完全没有晋升机会”。

### 2019年白领晋升情况



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

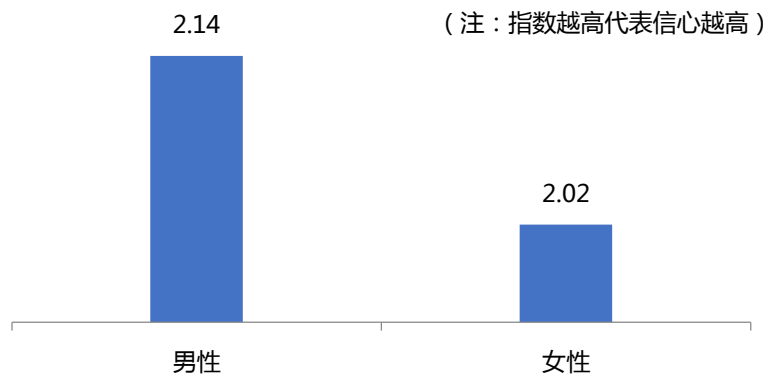
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

在对职位晋升的满意度分布中，延续了 2018 年女性的整理满意度指数低于男性的趋势。在普遍晋升不理想的情况下，女性的职业发展困境更加凸显。

### 2019年不同性别的白领晋升满意度指数



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

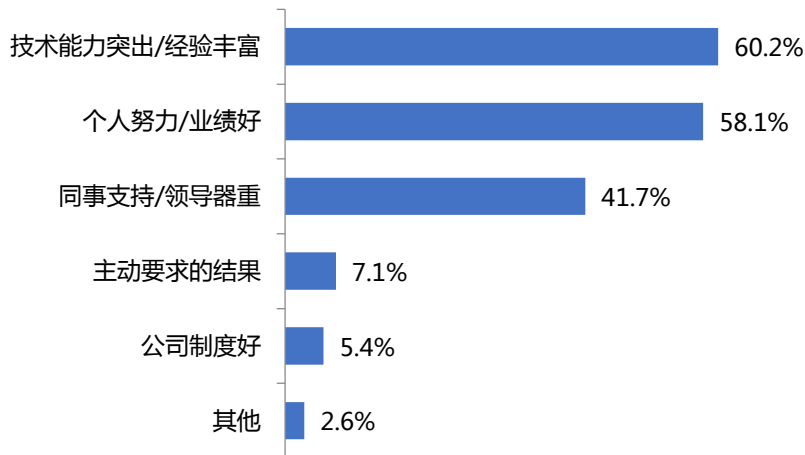


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## 晋升成功的白领多内归因，晋升失败的白领多外归因

调研数据显示，在晋升成功的白领中，将结果归因为“技术能力突出/经验丰富”的白领最多，占比达 60.2%， “个人努力/业绩好” 占比 58.1%， “同事支持/领导器重” 排在第三位，占比 41.7%。

### 2019年白领晋升成功的原因



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

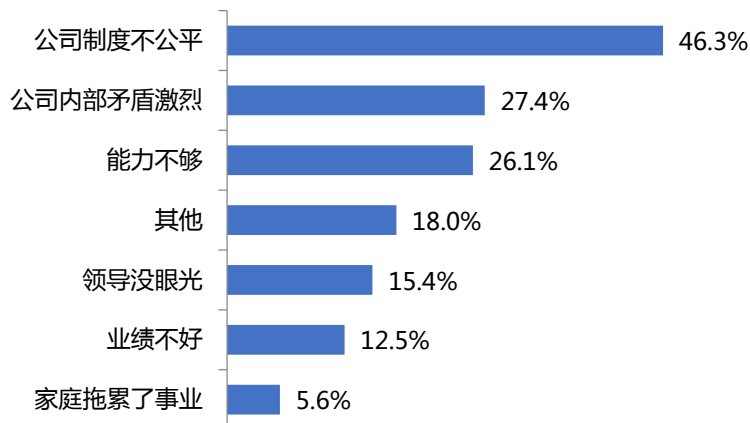
数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

在针对未获得晋升的人群进行的调研中，近 5 成白领认为受公司制度的影响最大，排名第二的因素是“公司内部矛盾激烈”，为 27.4%。

### 2019年白领没能晋升的原因



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

整体来看，白领们多把成功归结为自身努力的结果，而失败多归咎于制度等外因。在呼吁企业在管理上更规范透明职位，白领看待问题的视角也需要进一步拓宽，尽可能理性的进行自我评估。

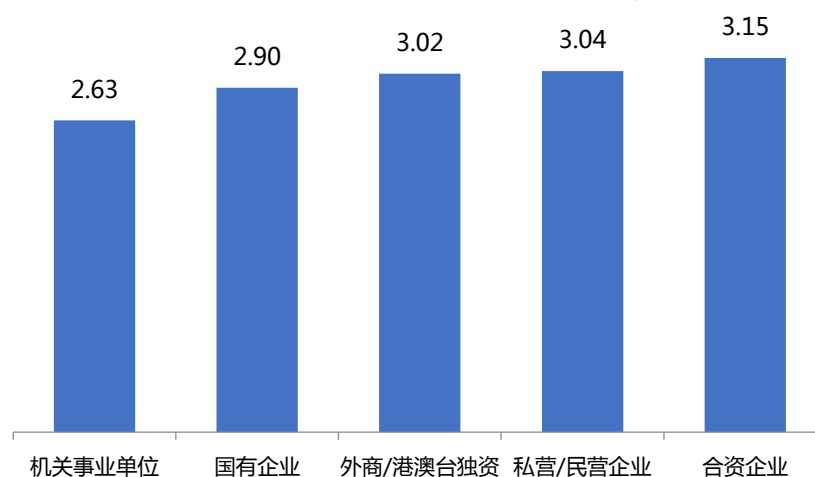
## • 人际关系

### 合资企业人际关系更和谐，机关事业单位人际关系更微妙

从白领所处的企业类型上看，合资企业白领的人际关系满意度最高，满意度指数3.15，机关事业单位白领的满意度最低，仅有2.63。值得注意的是，私营/民营企业的人际关系满意度排在第二位，超过了外资企业。相对于市场化程度高且管理手段更前沿的企业来说，机关事业单位中的白领在人际关系处理上会更需要费心思。

### 2019年不同企业性质的白领人际关系满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



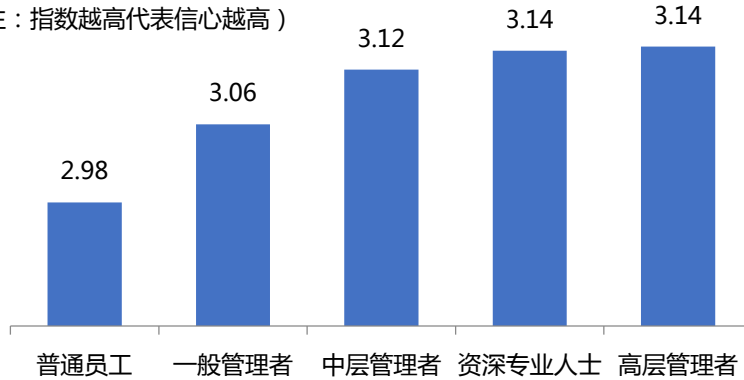
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 企业管理者更满意人际关系，普通员工体验最差

从调研者所处职位来看，高层管理者和资深专业人士的人际关系满意度最高，满意度指数均为3.14，普通员工对人际关系满意度最低，满意度指数仅有2.98。可见职位越高、专业化程度越深，经营人际关系的能力越强，反过来讲，这些人对公司的重要性高，得到的重视也更多，存在感更强，这都能从人际关系的满意度分布中看出端倪。

## 不同职位的白领人际关系满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



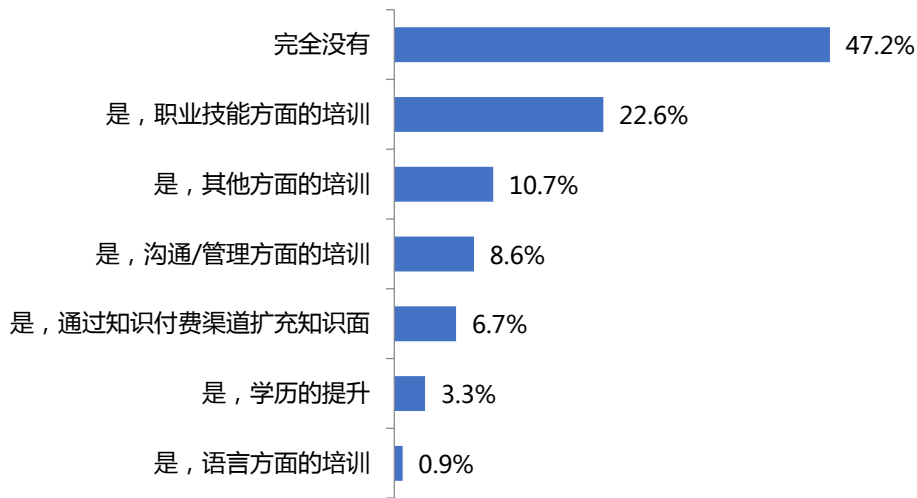
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

- **培训/学习**

- 近半白领没得到培训机会**

调研数据显示，在 2019 年里表示“完全没有接受过培训”的白领占比 47.2%，接近一半的水平，与 2018 年没有接受培训的白领占比 26.43%相比，培训/学习满意度的降低似乎是在“意料之中”。在获得培训和学习的机会白领中，接受过关于“职业技能方面的培训”的白领最多，达 22.6%，职业技能作为工作中最重要的价值转化来源，不管是企业还是个人，都在技能提升时把这项作为首选。

## 2019年白领是否获得培训/学习机会



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

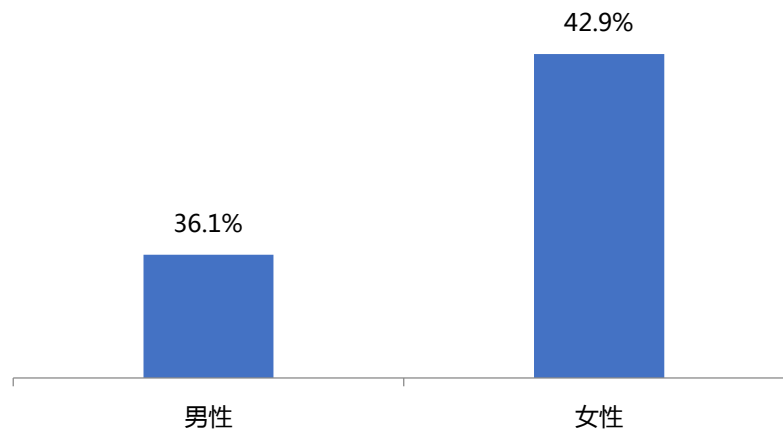


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 女性更愿意自掏腰包充电

调研数据显示，在被问到“参与培训和学习的主要费用来源”时，选择“个人”的男性为 36.1%，选择“个人”的女性为 42.9%，在充电学习方面，继续延续了2018年的趋势，女性比男性更愿意自掏腰包学习，通过职场偏见分布可见女性在职业发展面临的阻力更大，职业女性则“化悲痛为动力”，在职场上表现得更为上进。

## 2019年不同性别白领愿意自费学习的比例



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）



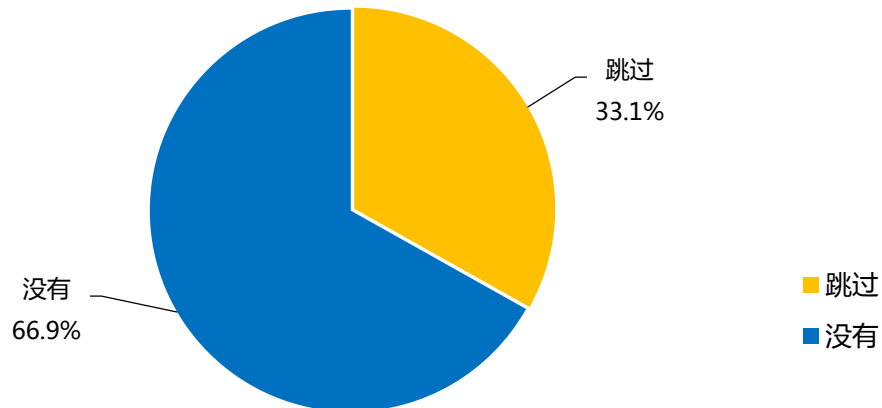
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## • 热点及趋势

### 过去一年 3 成白领实现成功跳槽，低于去年

调研数据显示，33.1%的白领在 2019 年实现跳槽，这一数据相比 2018 年 38.84%有过跳槽经历的占比有所降低。

### 2019年白领跳槽占比



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



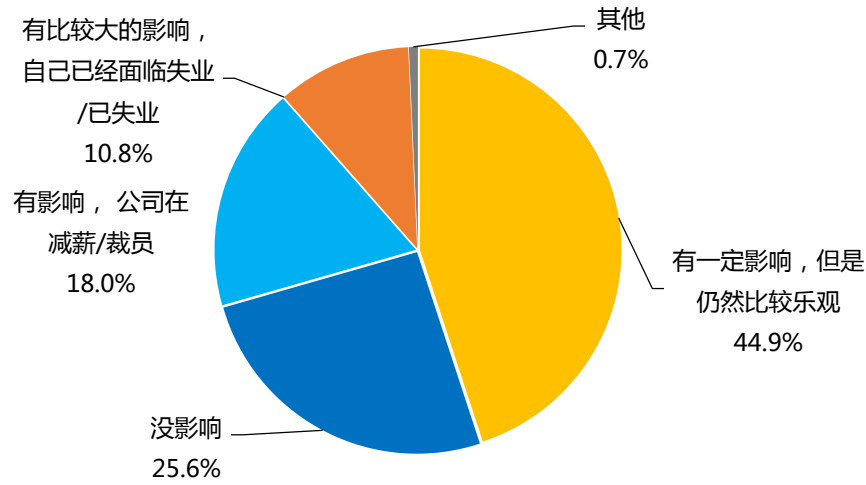
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 宏观环境对 7 成以上白领产生影响，4 成以上保持乐观心态

调研数据显示，在 2019 年充满不确定的经济大环境中，25.6%的白领认为对自己“没影响”，44.9%的白领认为“有一定影响，但是仍然比较乐观”，相较 2018 年的调研结果，这一人群占比明显升高。随着贸易战的缓和及与就业和民生相关的利好政策陆续落地，今年尽管超过 7 成的白领表示受到宏观经济的影响，但是保持积极乐观心态的人群在增加。



## 2019年白领对国内外经济形势变化的态度



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )

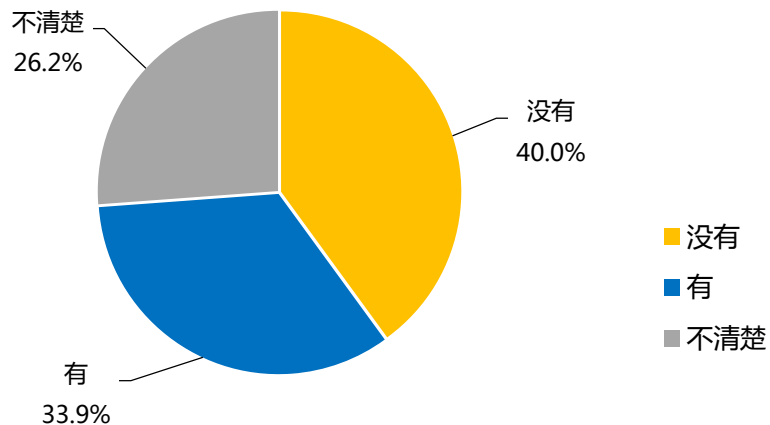


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 超 3 成白领所在企业曾出现劳资纠纷，过半白领表示因此焦虑

2019 年劳资纠纷的热点引发了社会的广泛关注，调查数据显示，33.9%的白领表示所在企业中过去一年曾发生过劳资纠纷。在发生劳资纠纷时，白领作为相对弱势的一方往往表现的力不从心，“维权”门槛高、时间“耗不起”等成为白领选择屈服妥协的主要原因。

## 2019年白领所在企业发生劳资纠纷的占比



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

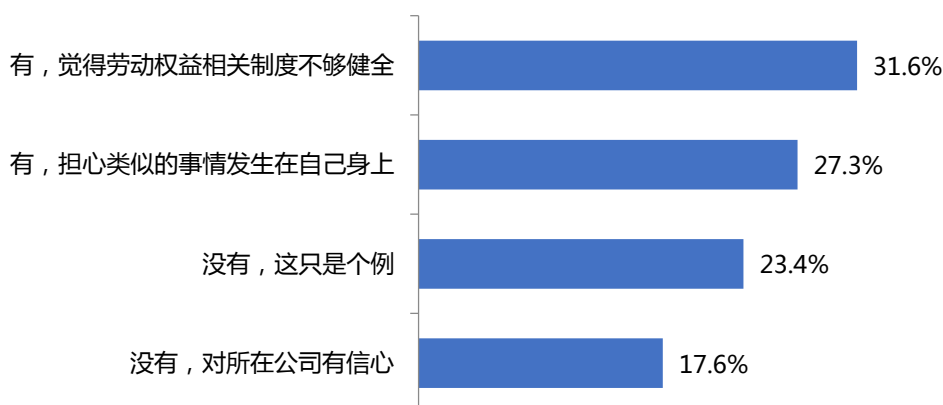
数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

虽然劳资纠纷仅仅是个例，但话题的热度和舆论的影响引发了白领们对自身处境的担忧。调研数据显示，将近 6 成的白领表示劳资纠纷的现象引发了自己的焦虑，其中 31.6% 觉得维护劳动权益的相关制度不够健全；27.3% 的白领担心相关的问题发生在自己身上。让白领们在负面舆论中保持情绪稳定 and 安全感，还需要政府在政策上给予更多权益保障。

### 劳资纠纷现象是否引发白领焦虑



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析  
数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )

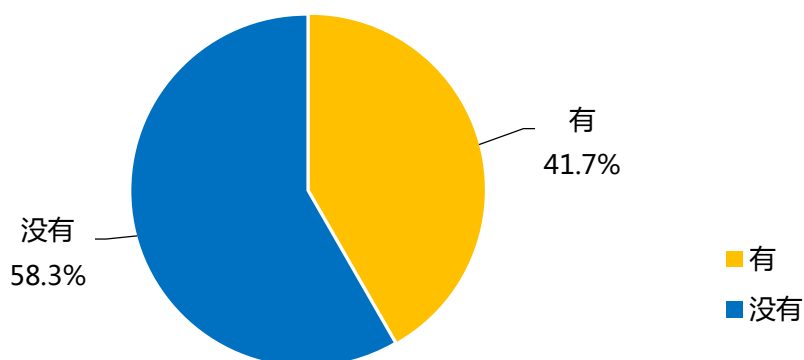


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 4 成白领曾遭遇职场歧视，以学历和年龄为主

2019 年的调研数据显示，有 41.7% 的白领遇到过歧视，其中在学历和年龄方面较为集中，46.4% 的白领表示在“学历”上受到过偏见，44.1% 的白领则是在“年龄”上，另外，两成以上的职场人也都遭遇过“性别”、“婚育”和“地域”歧视。

### 2019年是否遭遇职场歧视

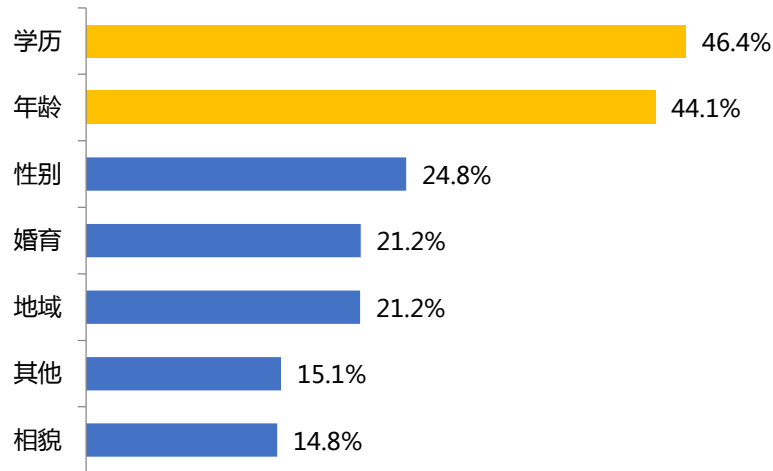


统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析  
数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## 2019年白领遭遇的职场歧视分布



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

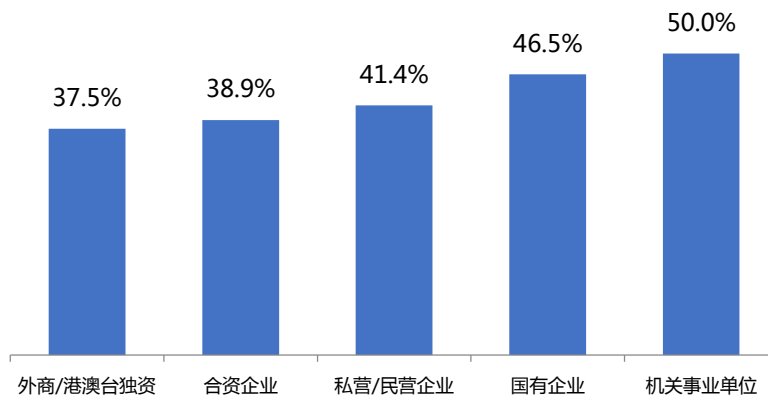
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

从企业性质上看，“体制内”的白领遇到的职场歧视最明显，机关事业单位和国有企业的白领遭遇歧视的人分别达 50%和 46.5%，位居前两位，作为传统的“铁饭碗”职业，受到求职者的青睐度更高，在招聘过程中对学历和年龄的要求也更为严苛。“合资企业”和“外商/港澳台独资企业”中的白领受到的职场偏见最少，这类企业通常因为更开放和多元的价值观体现出更强的包容性，在甄选人才时也较少因为某些标签而主观臆断。

## 不同企业性质白领遭遇职场歧视的占比



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

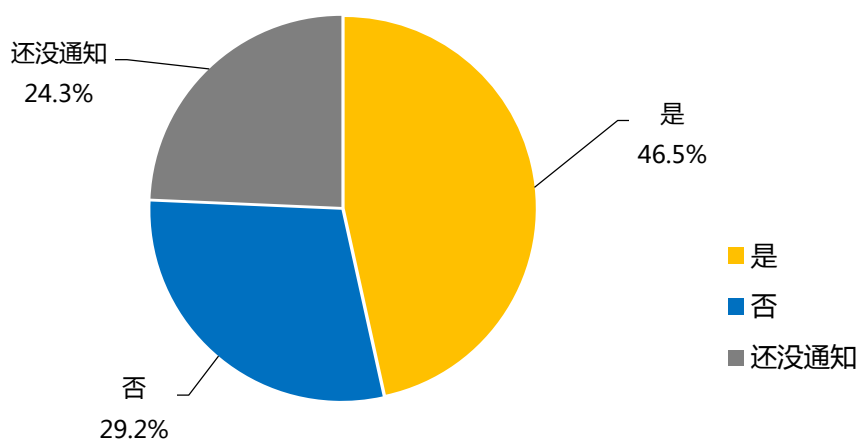


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## 今年举办年会的公司不足一半

企业与员工忙碌了一年也得犒劳一下自己，年会作为企业对全体员工的隐形福利也受到白领们的关注，但今年经营挑战增加，企业也在削减没有收益的开支，不少白领表示公司取消了年会这一福利。调查数据显示，仅 46.5%的白领表示今年仍会举办年会，24.3%的白领表示“还没通知”，另外还有 29.2%的白领明确表示所在公司不会举办年会。

### 2019年白领年会举办情况



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析  
数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )

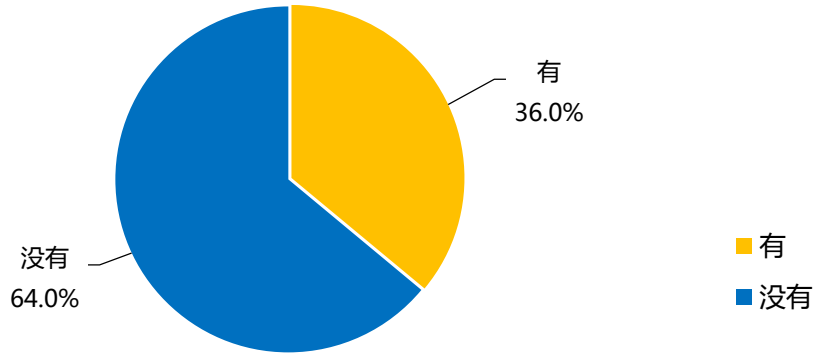


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## 粤港澳大湾区得到 4 成白领关注，2 成白领表示心动

粤港澳大湾区的战略定位逐渐明确，随着发展纲要的落地，吸引了更多职场人关注。调查显示，在 2019 年关注过粤港澳大湾区的相关政策的白领占比 36.0%，且 2 成左右的白领表示心动，其中，“已经开始投简历”的白领占比 3.3%。但依然有 40.5%白领因为在当前城市发展的很好而不为所动，26.6%的白领保持观望状态。

## 2019年白领对粤港澳大湾区关注情况



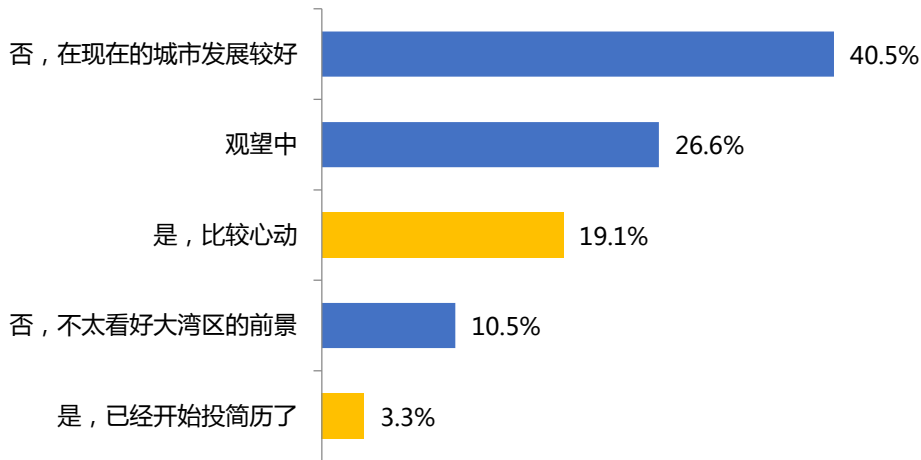
统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## 2019年白领对是否考虑去湾区发展



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



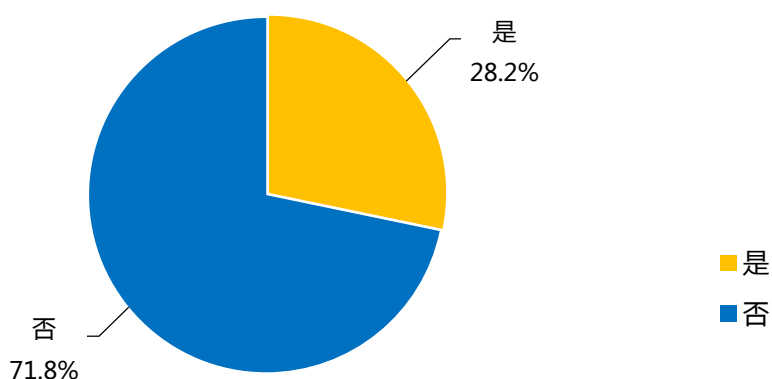
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 区块链技术得到正视，但仅 3 成白领关注

在经历 2018 年最严监管之后，2019 年区块链概念再次成为热点，并被定位成基础设施，中央特别提示这次发展要稳，切忌炒作。产业的健康发展也为白领提供了更多元的职业发展选择，57.5%的白领认为区块链“是未来的趋势”，有 33.6%的白领认为是一项颠覆性的技术，虽然区块链概念得到了正视，但目前关注这一领域的白领

不足三成。

## 2019年白领是否关注区块链



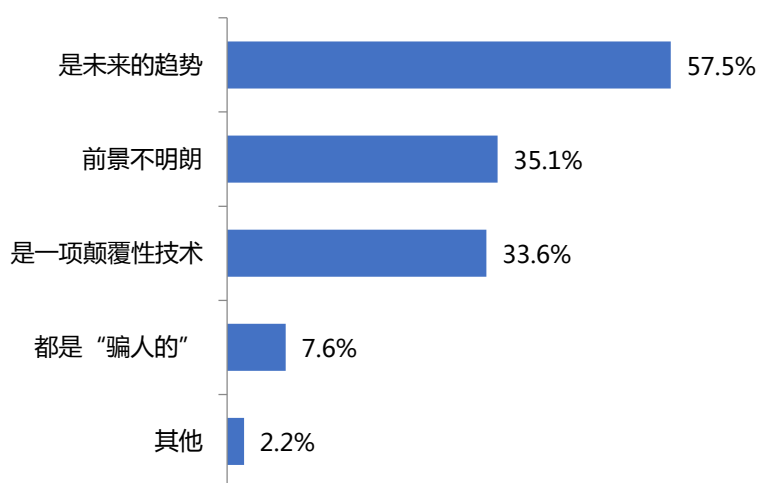
统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## 白领对区块链未来发展的预判



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



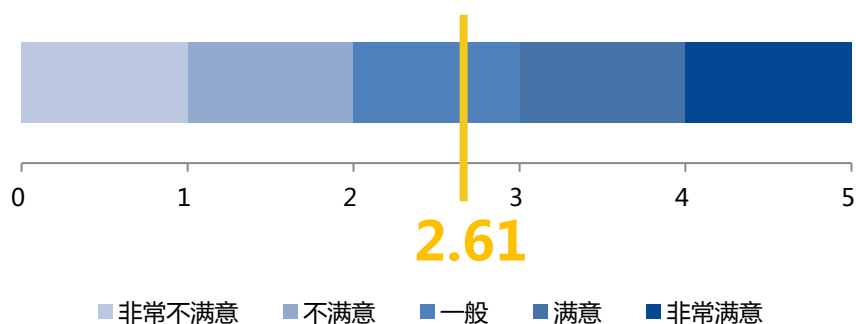
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## 二、2019年，白领生活满意度指数为 2.61

生活方面，2019年中国白领生活满意度指数为 2.61，比 2018 年的 2.88 有所降低。

### 2019年白领生活满意度指数

(注：指数越高代表满意度越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



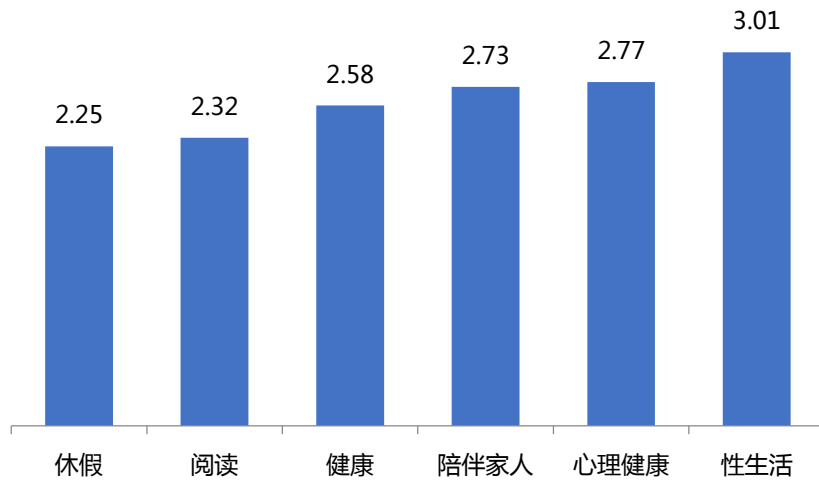
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 性生活满意度逆势翻盘，最不满意是休假

调研数据显示，在构成生活满意度的六个维度中，白领对于性生活满意度最高，满意度指数为 3.01，“性生活”在过去的 6 年中始终满意度垫底，今年却逆势翻盘排在首位。今年，白领对阅读及休假的情况最为不满，满意度指数分别为 2.32 与 2.25。

## 2019年白领生活满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 生活满意度高的依旧是新一线和二线城市

调研数据显示，对生活满意度最高的前5个城市，分别为合肥、海口、杭州、宁波和贵阳，依然是以新一线和二线城市为主。合肥的满意度最高，满意度指数为2.77。这些城市都是热门新一线城市和二线城市的代表，城市化进程加速，再加上这些城市对人才引进政策利好，自然环境的加持，让生活在这里的白领也幸福感更高。



## 2019年不同城市白领生活满意度指数

排名	城市	生活满意度指数	排名	城市	生活满意度指数
1	合肥	2.77	20	石家庄	2.61
2	海口	2.74	21	西安	2.61
3	杭州	2.74	22	昆明	2.60
4	宁波	2.71	23	青岛	2.60
5	贵阳	2.68	24	南昌	2.60
6	乌鲁木齐	2.67	25	珠海	2.60
7	济南	2.67	26	广州	2.59
8	北京	2.67	27	长沙	2.58
9	厦门	2.66	28	深圳	2.57
10	无锡	2.66	29	太原	2.57
11	武汉	2.66	30	南京	2.55
12	烟台	2.65	31	沈阳	2.54
13	佛山	2.65	32	成都	2.52
14	郑州	2.65	33	苏州	2.51
15	上海	2.65	34	重庆	2.50
16	哈尔滨	2.65	35	东莞	2.49
17	大连	2.64	36	长春	2.46
18	福州	2.63	37	南宁	2.31
19	天津	2.62	38	兰州	2.26

■ 统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

■ 数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )

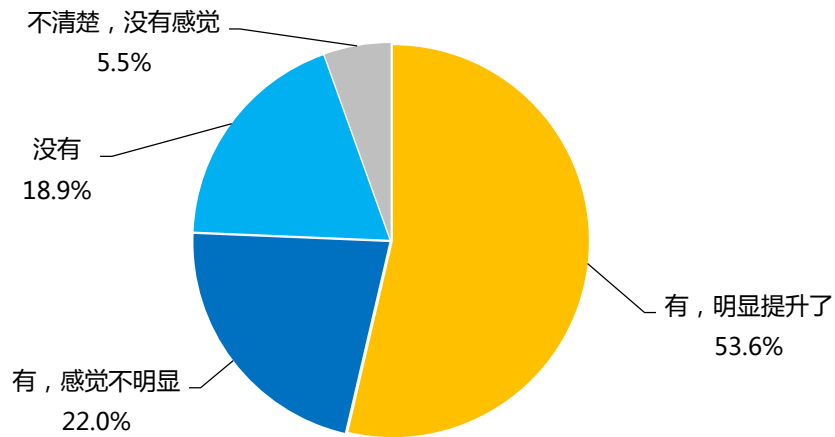


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 近 8 成白领感觉生活成本上升，超三成白领处于负债状态

调研数据显示，2019 年 75.6%的白领表示生活成本有所上升。不仅因供给短缩带来的猪肉价格飞涨提高了饮食方面的开支；白领们对生活质量提升的追求也不断攀升，出门打车，租房更要精装修，拔草剁手等网购诱惑也满眼皆是，这都综合提升了白领们日常生活的总开支。

## 2019年白领的生活成本情况



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

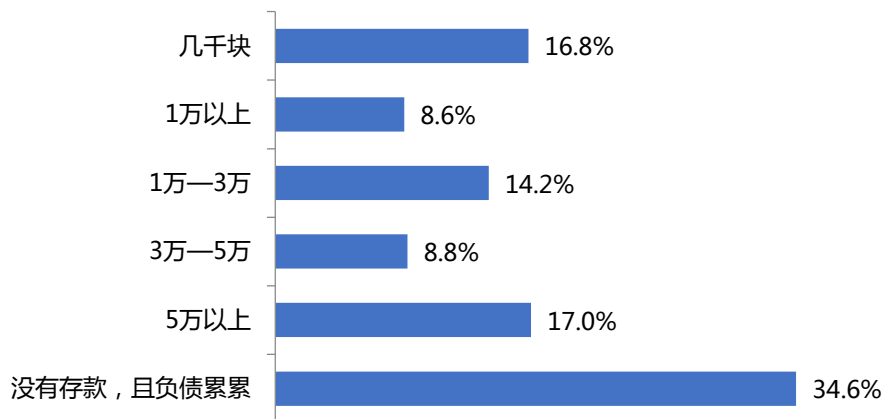
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

生活成本的提高加剧了白领们的负债情况。据调查数据显示，今年有 34.6%的白领处于负债状态，这一比例较去年的 21.89%大幅提升，“穷忙族”大军阵营进一步壮大，存款余额为“1万-3万”的白领，为 14.2%，存款“5万以上”的白领为 17.0%，各项分布均低于往年同期。

## 2019年白领的存款余额



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）



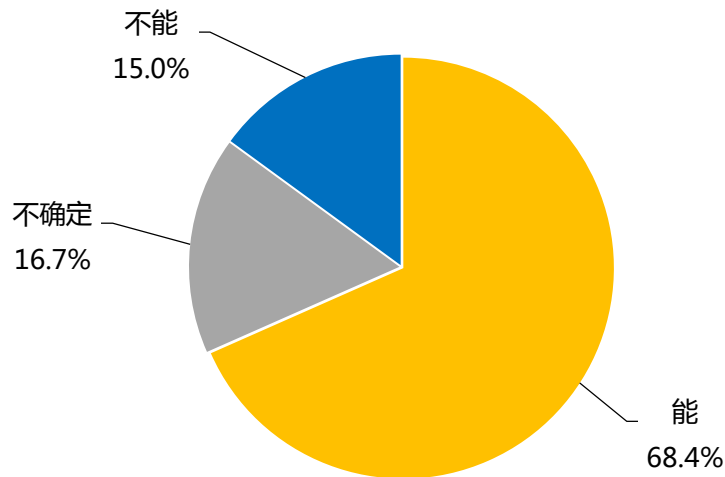
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## • 阅读

### 超 6 成白领认为读书可以缓解焦虑，却缺少实际行动

身体和心灵总有一个在路上，而阅读则是心灵的补给站，约 6 成白领认为读书可以缓解焦虑。白领对自己在 2019 年的阅读状况整体一般，满意度指数为 2.32，较去年同期的阅读满意度指数 2.98 有所下降。

#### 2019年白领认为阅读是否可以缓解焦虑的占比



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

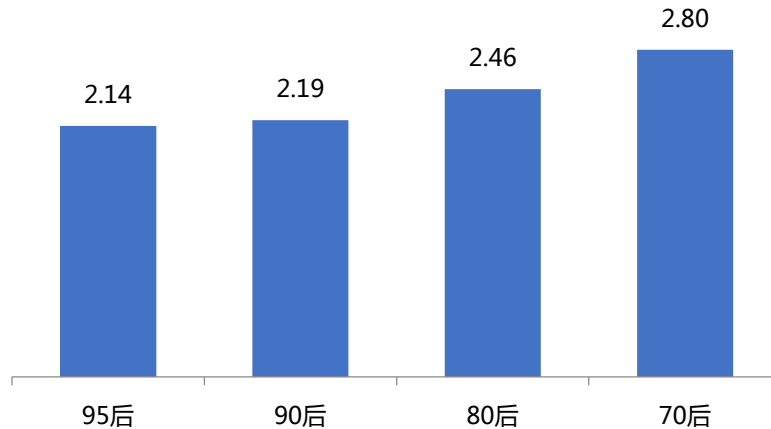


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

在对不同年龄的层白领的阅读情况进行调查时发现，70 后的阅读满意度最高，满意度指数为 2.80，最低的是 95 后，满意度指数仅为 2.14。时代信息化带来的是知识获取手段的多元化，静下心来读书似乎对于年轻人来说愈发困难，智能手机带来的泛娱乐事件占据了年轻人大量的休闲时间。

## 2019年不同年龄的白领阅读满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析  
数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )

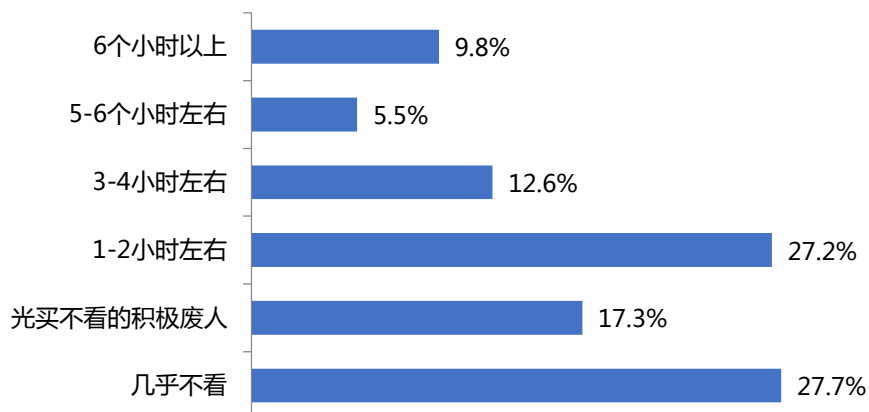


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 近一半白领基本不读书，其中两成光买不看

调研数据显示，仅 55.1%白领每周都会阅读，其中每周阅读“1-2 小时左右”的白领比例最多，为 27.2%。相较于 2018 年，今年不看书的白领比例同比上升，接近一半，其中 17.3%基本光看不买。对很多行动力不强甚至有拖延症的白领们来说，书籍基本上“买了=看了”，不少人靠买书缓解焦虑，但却没有任何知识获取，在职业发展挑战越来越强的时代，白领们想要保持竞争力，还要静下心来切实的沉淀出知识和技能的收获才能从根本上克服焦虑。

## 2019年白领每周的平均阅读时长



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析  
数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



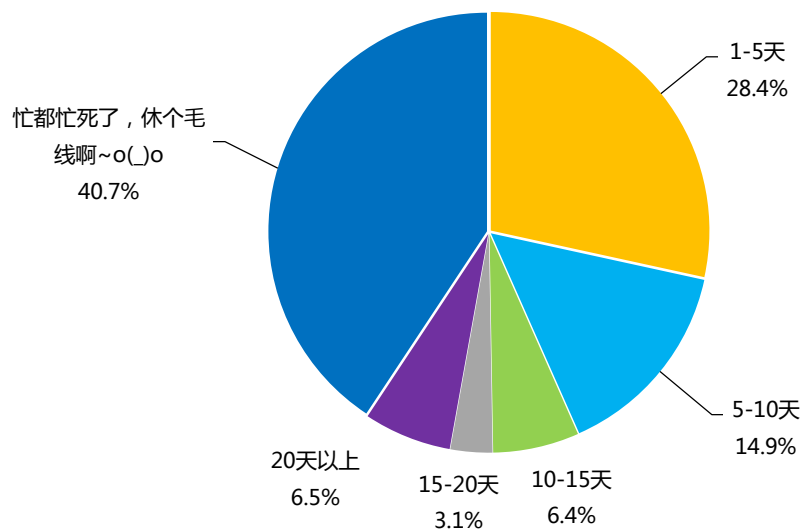
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## • 休假

### 4 成的白领没有休假，比例骤增

休假作为员工合法的基本权益受到劳动法的保护，但是在 2019 年白领的休假情况调研结果中显示，40.7%的白领表示没有时间休假，已休假的白领中，休“1-5天”的白领比例最多，为 28.4%，其次为休“5-10天”的白领，比例为 14.9%。相较去年的职场，今年显得更加忙碌，从今年被热议的“996”、“过劳”等话题中可见一斑，没有休假的白领从去年的 24.09%上升到 40.7%，这也难怪休假在今年的生活满意度各项指标中排名最末位。

### 2019年白领休假情况



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）



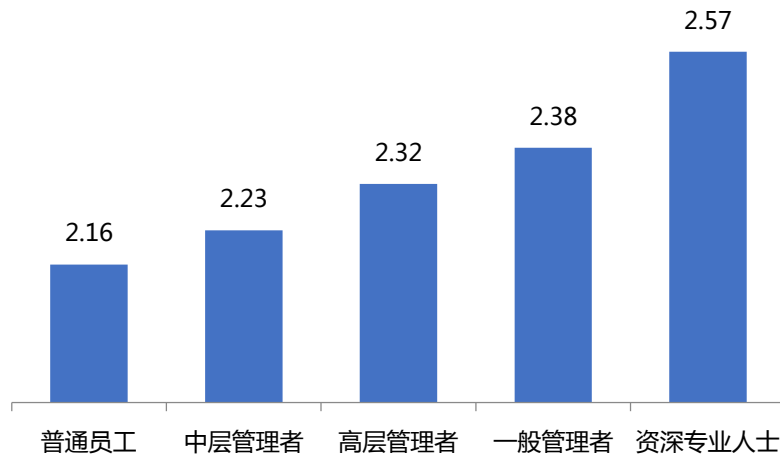
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 资深专业人士休假满意度最高

从职位上看，专业序列的员工更能保有假期和安享假期，调查结果显示，资深专业人士对休假情况的满意度最高，满意度指数达到 2.57，满意度甚至高于管理层；普通员工的休假满意度最低，满意度指数仅有 2.16。

## 2019年不同职位的白领休假满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



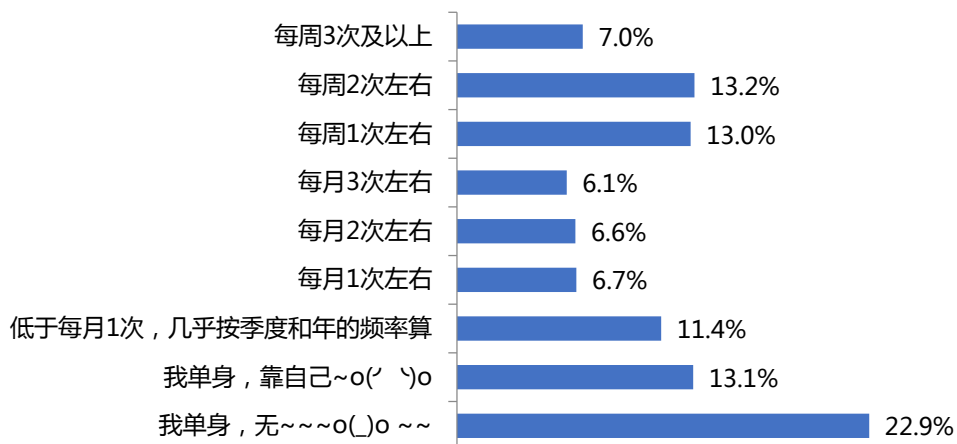
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### • 性生活

#### 6 成白领性生活每周不到一次，2 成完全没有性生活

调研数据显示，2019 年白领的性生活满意度大幅提升，并排在生活维度的榜首，数据显示，2019 年有 6 成多的职场人平均每周性生活不足一次，还有 36.1%的白领因为单身基本谈不上性生活。看来忙于工作的白领们的确更没有精力去思考两性关系的问题了，从生活各维度的满意度综合来看，“性生活”与其他维度相比对生活品质的影响最薄弱，在身心健康、休假学习都没被充分满足时，白领们也势必对这项非刚需的需求降低期望值，导致这一项满意度较高，另外，随着社会文化的多元和包容，白领们再也不把性话题当做敏感害羞的隐私，性文化的开放也促进性生活的整体质量有所提升。

## 2019年白领性生活频率



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

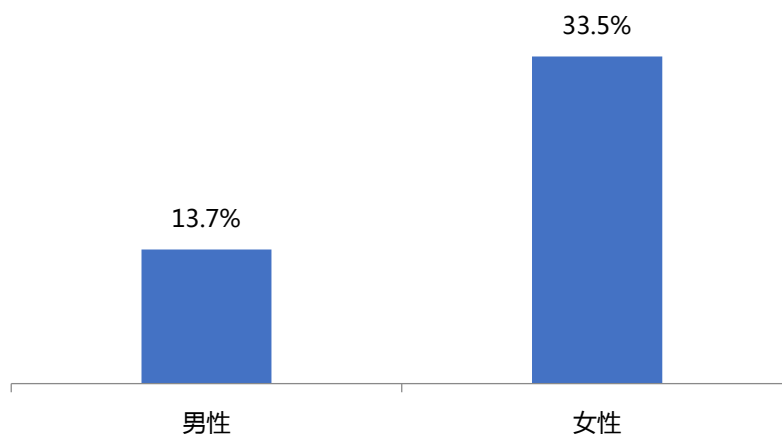
数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

在因为单身完全没有性生活的人群中，女性占比远高于男性，原因是女性单身的群体本身就比男性多，且在社会对两性关系包容度放大的环境中，女性依然更保守。

## 2019年不同性别白领没有性生活的占比



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



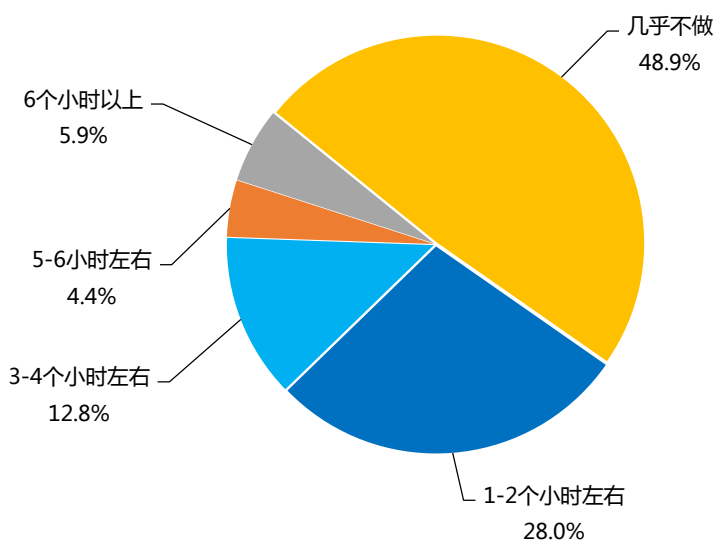
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## • 身体健康

### 不运动白领增多，运动时长缩短

在身体健康方面，过半白领每周都会运动，几乎不运动的白领比例创下近三年新高，从 2018 年的 33.19% 上升到 48.9%。虽然每周坚持运动的白领过半，但是大多数的白领每周运动时长仅有“1-2 个小时左右”，每周运动“6 个小时以上”的白领占比仅为 5.9%。

### 2019年白领每周运动时长



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

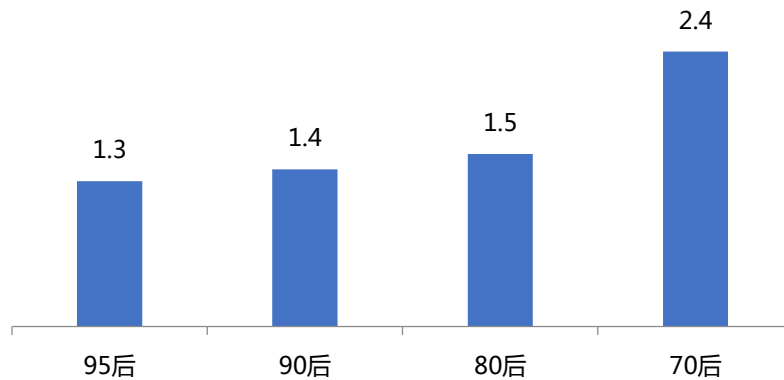
### 越年长越养生，年轻人行动力最差

数据显示，运动爱好者集中在较为年长的白领中，越是年轻，每周花在运动上的时间越少。每周平均运动时间最少的白领是 95 后，仅 1.3 小时，其次是 90 后和 80 后，平均运动时长分别为 1.4 小时和 1.5 小时，60 后的平均运动时长最长，达 2.4 小时。



## 2019年不同年龄白领每周运动时长

(单位：小时)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

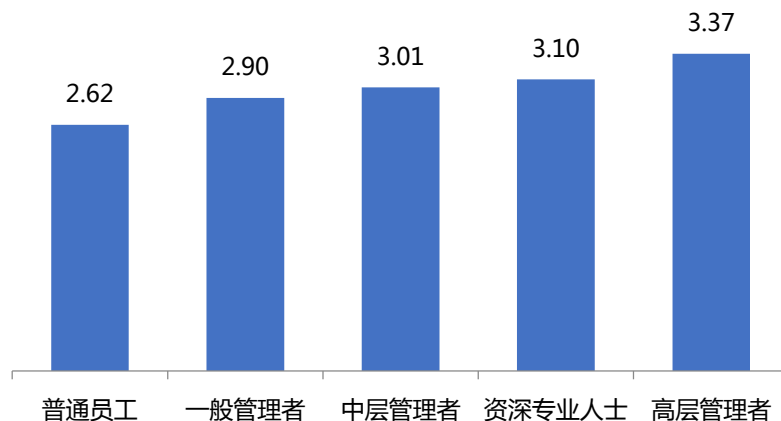
## • 心理健康

### 职位越高，心态越淡定

调研数据显示，白领对自己在 2019 年的心理健康状况不够满意，满意度指数仅为 2.77，但相较于 2018 年的 2.67 有一定程度的上升。调研发现，白领的职位越高，心理健康状况越好，延续了 2018 年的趋势。普通员工对心理健康满意度最低，满意度指数仅为 2.62，最高的是高层管理者，满意度指数为 3.37，这说明职位高的白领，除了有很强的工作能力，在心理的抗压能力和自我调节方面更胜一筹。

## 2019年不同职位白领心理健康满意度指数

(注：指数越高代表信心越高)



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



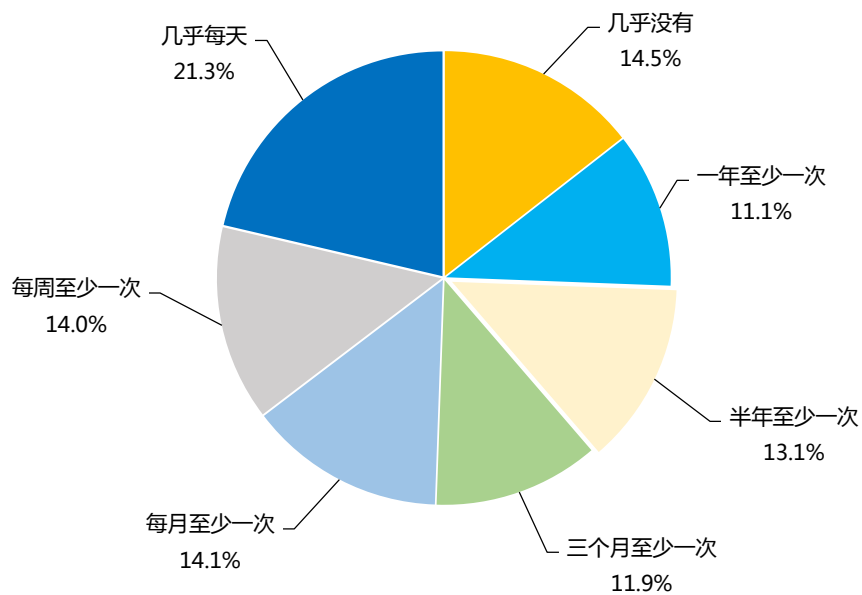
Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

## • 陪伴家人

### 近 5 成白领每月至少可以陪伴家人 1 次

调研数据显示，近 5 成的白领能够做到每个月陪伴一次家人，做到每周至少陪伴一次的白领有 14.0%，几乎每天陪伴的白领为 21.3%。整体与 2018 年比较，白领们陪伴家人的频率升高了，但是“几乎没有”陪伴家人的人群比例也同样增加了。

### 2019年白领陪伴家人情况



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 ( www.zhaopin.com )

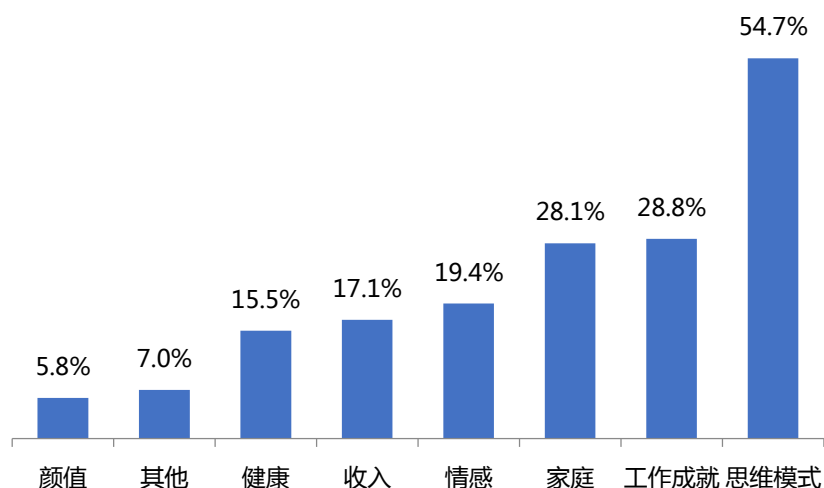


### 三、总结 2019，展望 2020

#### 危机中的逆袭之道，思维模式升级是 2019 年的最大收获

在回望 2019 年中，54.7%的白领认为在思维模式方面收获最多，“工作成就”紧随其后，占比 28.8%。

#### 2019年白领的最大收获



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

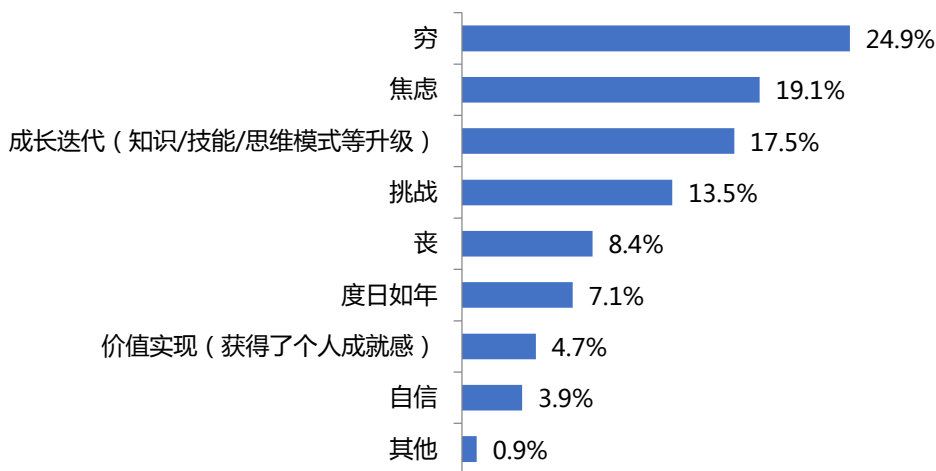


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

#### 年度关键词——“穷”和“焦虑”

2019 年的职场仍被“穷”和“焦虑”充斥着，据调查发现，当被问及用一个词总结 2019 年的职场状态时，“穷”高居榜首，有 24.9%的白领选择了此项，相比 2018 年同步上升，“焦虑”以 19.1%的比例位居第二，继续延续了 2018 年的职场状态，2019 年国内外经济形势的不确定性也带来了收入上的不稳定，在面对经济形势的不明朗和自身职业发展的瓶颈，“焦虑”依然是白领的主要情绪。

## 2019年度关键词



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

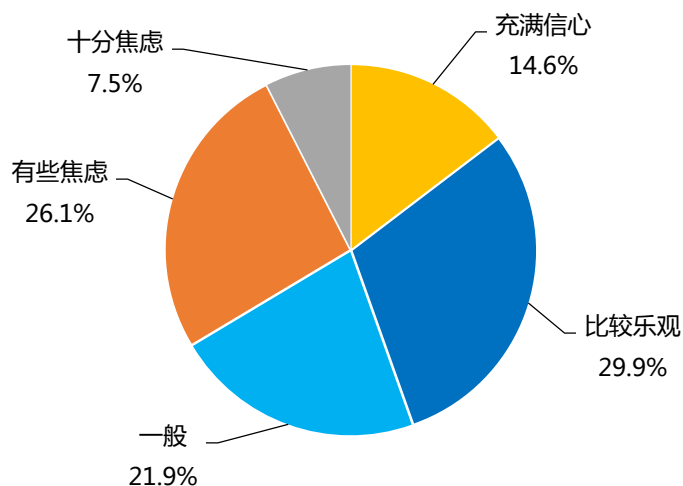


Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

### 超 4 成白领对 2020 年表示乐观，学习充电是主流规划

超过 4 成表示对 2020 年的发展表示乐观，其中，29.9%的白领“比较乐观”，14.6%的白领对 2020 年的事业发展充满信心。也有 3 成以上的白领对 2020 年的事业信心忧心忡忡，有焦虑和担忧。

### 白领对2020年事业信心



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

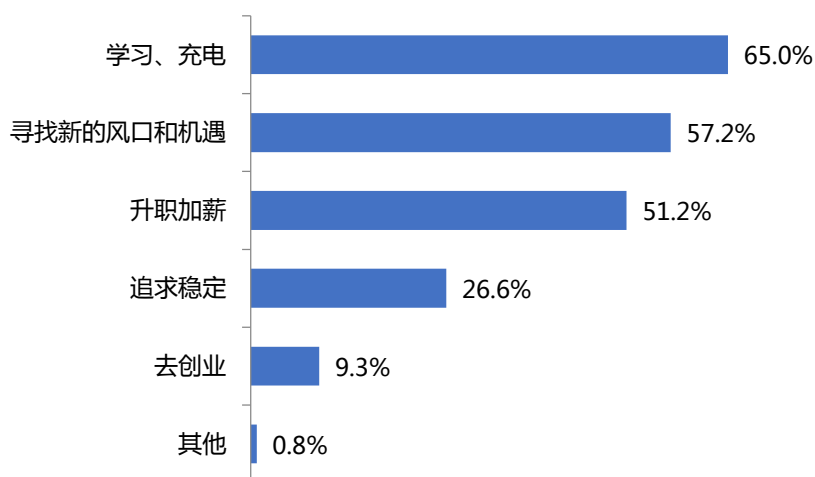
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

关于 2020 年的规划，大多数白领希望通过学习、寻找新机遇和升职加薪来缓解职场焦虑。其中，65.0%的白领选择通过“学习和充电”的方式来充实自己，57.2%的白领希望“寻找新的风口和机遇”完成逆袭，还有 51.2%的白领选择追求“升职加薪”的职业规划。整体来看，白领们对下一年度的心态更加积极，在完善自己的同时目标更加明确，势必在新年度内会有更多的收获。

## 白领对2020年事业的规划



统计规则：基于智联招聘2019年白领满意度调研数据的统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）



Copyright©2019 zhaopin all rights reserved

总体来看，2019 年白领对工作和生活的满意程度相较于 2018 年出现有较大幅度的回落，在 2019 年特殊的经济形势中，我们依然看到了白领付出与收获、乐观与努力。信心是指向光明未来的灯塔，相信积极上进的白领群体在 2020 年将继续拥有新的职业发展收获。