

2024 年职场人工作满意度指数为 2.72，与去年持平
3 成职场人涨薪，ENFP 快乐小狗有涨薪体质
近 7 成职场人在工作中使用 AI，文本创作是主流
2024 年职场人年终奖平均值为 6091 元，较上年减少 859 元
——智联招聘《2024 年职场人满意度指数调研报告》

蛇年春节即将来临，撸起袖干了一年的“打工人”马上就要告别 2024 年所有的“班”。职场人对这一年的工作和生活状态是否满意？有没有涨薪？是否有丰厚的年终奖？褪去 8 小时“打工魂”之后的职场人，有多少属于自己的“自由时间”？周末最喜欢干什么？年假都休完了没有？身体健康与心理健康是否在及格线上？

智联招聘发布《2024 年职场人满意度指数调研报告》，解码 2024 职场人工作和生活的满意度情况，工作满意度涵盖工作状态、学习成长、人际关系、薪酬福利，生活满意度则包含了娱乐休闲、家庭生活、身体健康、心理健康。基于上述八大维度，以数据清晰呈现职场人的工作生活真实状态。

【核心发现】

一、2024 职场人工作满意度指数与上年持平，年终奖平均值下降

- 2024 年职场人工作满意度指数为 2.72，与去年持平
- 25.6%的职场人每天工作 10 小时以上，“蓝领”行业、运营岗位加班多
- 7 成职场人拥有“工作脑”，00 后工作脑更严重
- 3 成职场人成功实现涨薪，涨薪的女性占比高于男性，E 人涨薪占比高
- 4 成职场人预计有年终奖入账，年终奖平均值为 6091 元
- 商业服务、文化传媒年终奖最高，互联网跌出年终奖均值 TOP5
- 近半数职场人被人际关系困扰，3 成表示职场有“熟人好办事”现象
- 近 7 成职场人在工作中使用 AI，AI 成为文本创作好帮手
- 人工智能、新能源汽车是最受欢迎的转行方向

二、2024 年职场人生活满意度指数提高，家庭生活满意度指数最高

- 2024 年职场人生活满意度指数 3.09，较去年 (2.59) 有较大提升
- “宅家”是职场人休闲首选，23.7%职场人出门逛街“去班味儿”
- 超 4 成职场人休假 5 天以上，贸易/批发、制造业全年无休占比高
- 超半数职场人没休完年假，工作太忙是主因，公司不支持是其次
- 6 成职场人至少每周和父母通一次电话/视频；5 成周末与另一半相处
- 室外跑步、打球、上下班路上骑行/快走是主流锻炼方式
- 26%的职场人晚上 12 点以后入睡，刷手机停不下来是熬夜的主因
- 8 成职场人会内耗，00 后更容易内耗
- 3 成职场人内耗时选择冷静思考，11.3%“发疯”解决
- 2024 年度职场人最赞同的热梗：“世界是个巨大的草台班子”，女性更想重养自己

【报告正文】

一、2024 职场人工作满意度指数与上年持平，年终奖平均值下降

2024 年职场人工作满意度指数为 2.72，与去年持平

过去一年，新质生产力蓬勃发展，AI 渗透至工作、生活的方方面面，职场迎来新气象，智联招聘调研数据显示，2024 年中国职场人的整体工作满意度指数为 2.72，与 2023 年持平，相比 2022 年的 2.39 大幅提升。其中，人际关系满意度指数最高（3.10），其次是学习成长满意度（2.80）和工作状态满意度（2.53），薪酬满意度指数垫底，为 2.47。

2020-2024 职场人工作满意度指数
(满意度指数-1 - 5)



2020年

2021年

2022年

2023年

2024年

统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

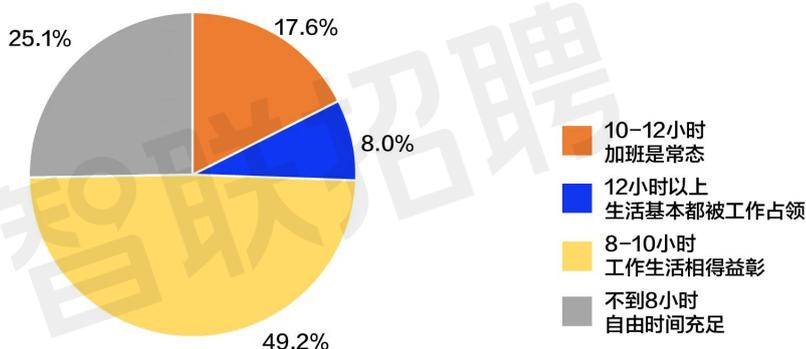
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

25.6%的职场人每天工作 10 小时以上，“蓝领”行业、运营岗位加班多

工作时长与职场人工作满意度密切相关。调研显示，49.2%的职场人每天工作 8-10 小时，占比最高，而每天工作 10-12 小时和 12 小时以上的分别占 17.6%、8%。相对其他行业，服务业、汽车/生产/加工/制造、交通/运输/物流/仓储等“蓝领”行业的加班情况更严重，超过 3 成的制造业职场人每天工作 10 小时以上。从不同岗位来看，运营岗是加班最多的岗位，37.4%的运营岗职场人工作超过 10 小时。

职场人每天工作时长



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

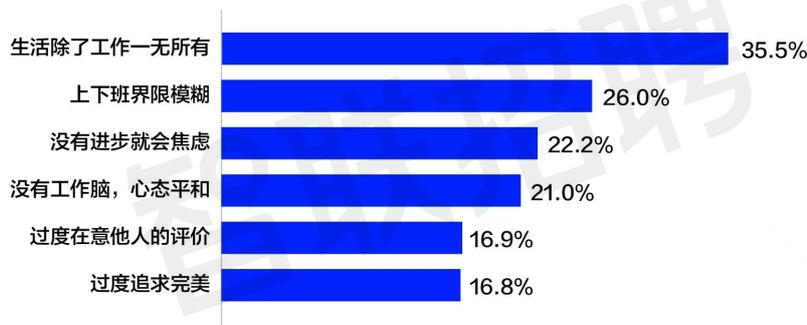
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

7成职场人拥有“工作脑”，00后工作脑更严重

“工作脑”成为新晋网络热梗，指的是工作至上。针对“工作脑”，智联招聘的调研数据显示，7成职场人“工作脑”上头，00后工作脑更严重，4成以上的00后表示“生活除了工作一无所有”，反映了年轻人没有躺平，尽管职场充满挑战，依旧奋力前行。

职场人“工作脑”表现

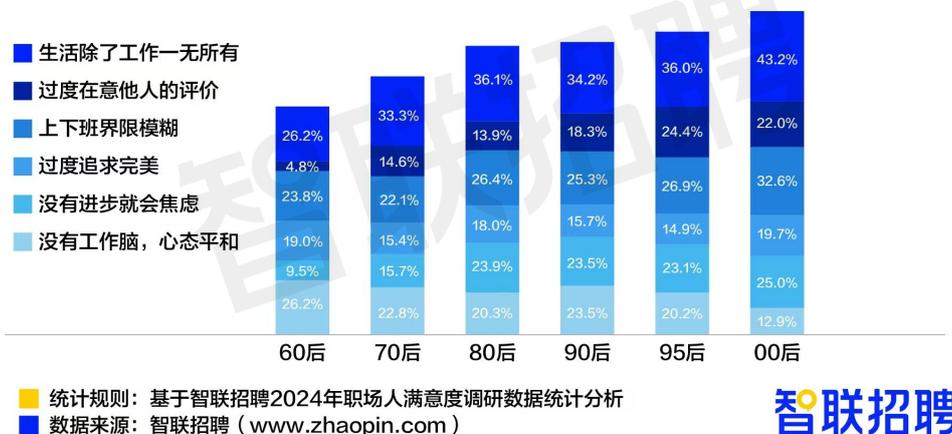


统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

不同年龄层职场人“工作脑”占比

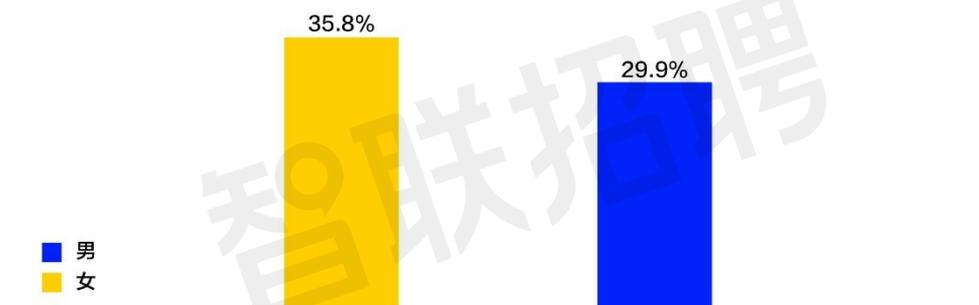


copyright©2024 zhaopin all right reserved

3 职场人成功实现涨薪，涨薪的女性占比高于男性，E人涨薪占比高

“涨薪”是职场人关注的重点。智联招聘调研数据显示，2024年，31.8%的职场人成功实现涨薪，35.8%的女性职场人涨薪，占比高于男性的29.9%。职场“她”力量还在持续绽放。

不同性别职场人涨薪比例

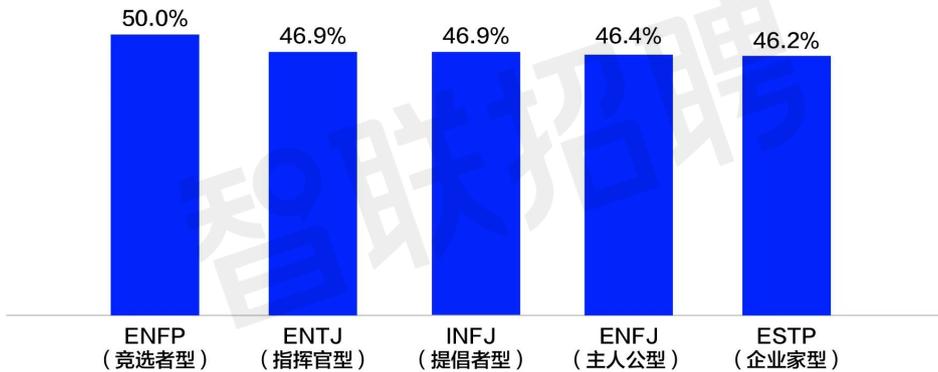


统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

copyright©2024 zhaopin all right reserved

结合流行的MBTI来看，智联招聘调研数据显示，E人与I人涨薪比例分别为43.1%、35.5%，ENFP（竞选者）“快乐小狗”有涨薪体质，半数ENFP涨薪，排名第一，有14.7%的ENFP职场人涨薪幅度在30%以上。

涨薪人数占比TOP5的MBTI属性



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

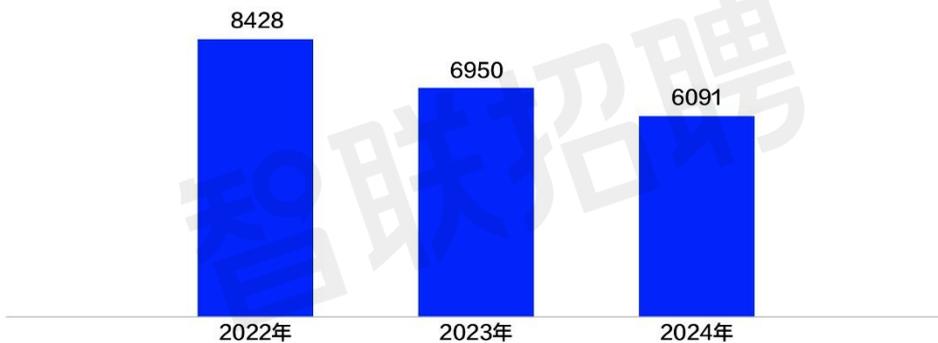
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

4 成职场人预计有年终奖入袋，年终奖平均值为 6091 元

临近春节，年终奖“大礼包”即将揭晓。智联招聘调研数据显示，2024年，37.8%的职场人预计有年终奖入袋，年终奖平均值约为6091元，较上年减少859元。虽然连续两年金额下降，但是下降幅度有所收窄。2024年从金额上看，40%职场人年终奖不足一个月月薪。

职场人年终奖均值 (单位：元)



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

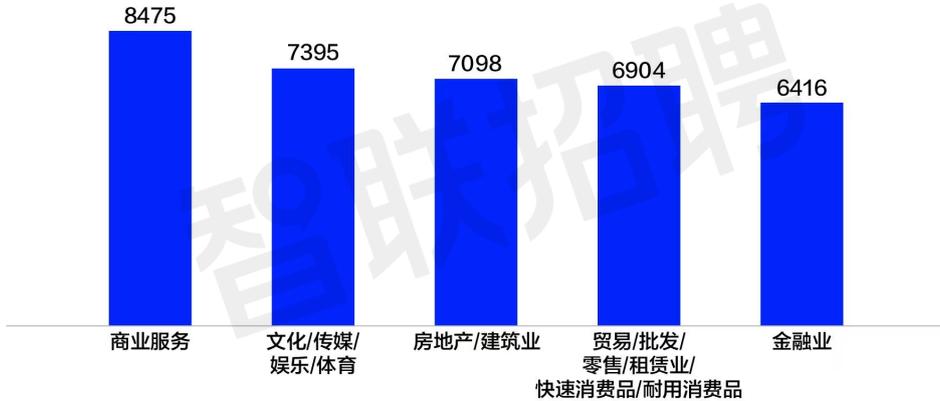
copyright©2024 zhaopin all right reserved

商业服务、文化传媒年终奖最高，互联网跌出年终奖均值 TOP5

智联招聘调研数据显示，各行业中，商业服务(咨询/财会/法律/广告/公关/认证/外包)、文化/传媒/娱乐/体育行业年终奖平均值最高，分别为8475元、7395元，其次是房地产/建筑业(7098元)、贸易/批发(6904元)、金融业(6416元)。2024年，互联网职场人的年终奖均值为5832元，跌出行业排名前五。从年终奖的变化可以窥见行业发展的周期

性，互联网行业已经过了高速发展期。

年终奖均值TOP5行业 (单位: 元)



统计规则: 基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源: 智联招聘 (www.zhaopin.com)

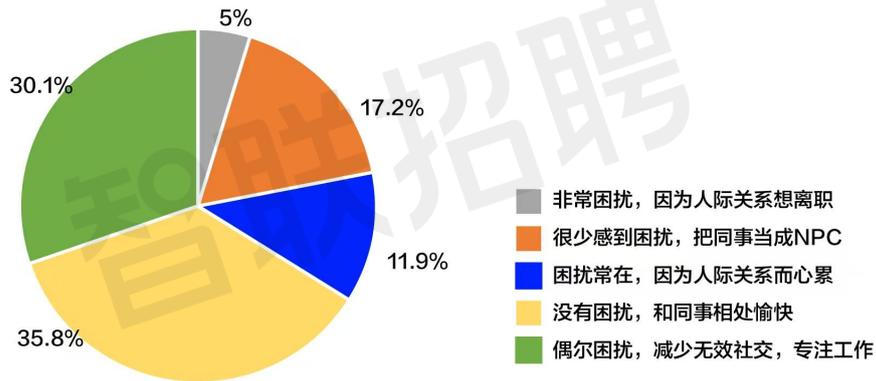
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

近半数职场人被人际关系困扰, 3成表示职场有“熟人好办事”现象

职场人难以绕开人际关系的问题。智联招聘调研数据显示, 有近半数职场人被人际关系困扰 (困扰常在, 非常/偶尔困扰)。仅不到 2 成的职场人认为工作氛围和谐融洽。调研中, 29.7%的职场人表示工作中存在“熟人好办事, 跨部门沟通靠人情”的现象, 占比最高, “人情社会”的特征在职场中表现明显。

职场人受人际关系困扰比例

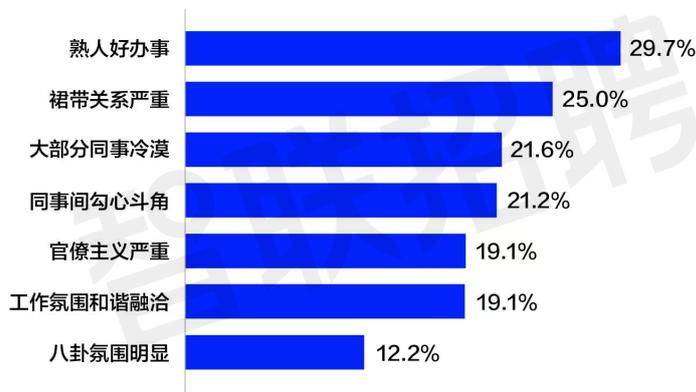


统计规则: 基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源: 智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

职场人工作中存在的人际关系现象



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

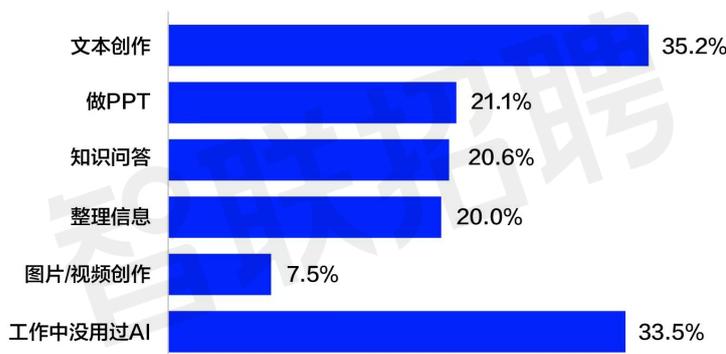
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

近7成职场人在工作中使用AI，AI成为文本创作好帮手

伴随AI、元宇宙等概念的兴起，新技术、新应用也迅速改变着职场。2024年，已经有66.5%的职场人在工作中使用AI。AI工具五花八门，功能各异，目前有35.2%的职场人主要用AI进行文本创作，其次是做PPT（21.1%）和知识问答（20.6%）。

职场人工作中使用AI情况



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

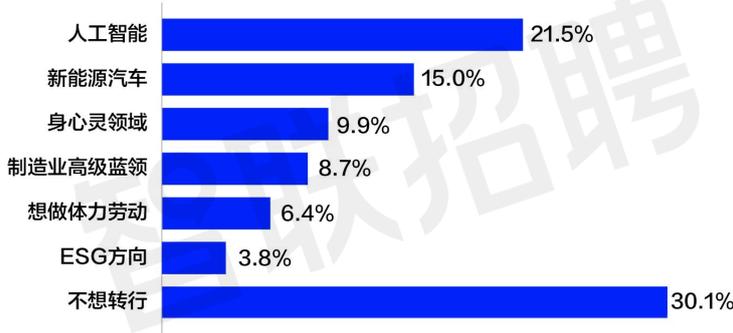
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

人工智能、新能源汽车是最受欢迎的转行方向

人工智能、新能源汽车蓬勃发展，引领创新变革，成为颇受职场人欢迎的转行方向，分别有21.5%、15%的职场人想转行到这两个领域。近年来，身心灵领域备受关注，近10%的职场人有投身其中的意向。

职场人想转行的领域



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

二、2024年职场人生活满意度指数提高，家庭生活满意度指数最高

2024年职场人生活满意度指数 3.09，较去年（2.59）有较大提升

智联招聘调研数据显示，职场人生活满意度指数连年提升。2024年中国职场人的整体生活满意度指数为 3.09，相比 2023 年的 2.59 有很大提升，也高于 2022 年的 2.56、2021 年的 2.55、2020 年的 2.51。其中，家庭生活满意度最高（3.23），其次是心理健康满意度（3.16）和身体健康满意度（3.04），娱乐休闲满意度相对较低，为 2.92。

2020-2024职场人生活满意度指数 (满意度指数-1 - 5)



2020年

2021年

2022年

2023年

2024年

统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

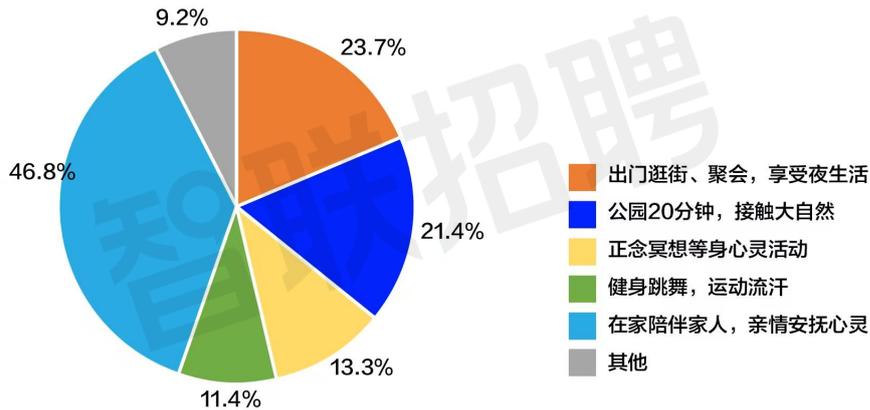
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

“宅家”是职场人休闲首选，23.7%职场人出门逛街“去班味儿”

虽然“citywalk”“公园20分钟”备受热议。但智联招聘调研数据显示，职场人下班及周末休闲的首选都是“宅家”。职场人下班“去班味儿”主要活动为：在家陪伴家人(46.8%)、出门逛街聚会(23.7%)。周末，半数以上的I人在家瘫着，比E人高出10个百分点，相对来说，E人更偏好聚会、约会、citywalk、旅行等。

职场人下班后去“班”味方式

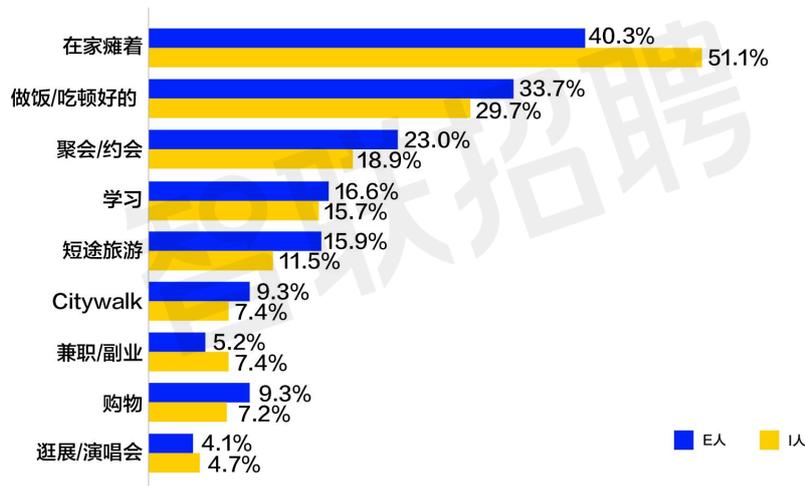


统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

I人和E人的周末主要活动



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

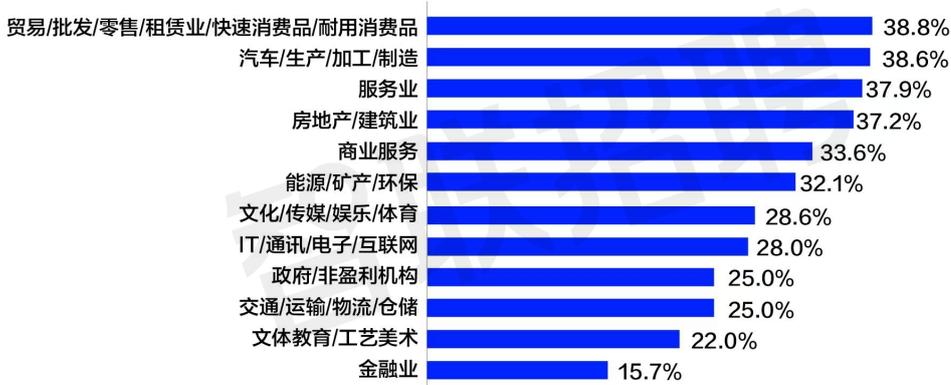
copyright©2024 zhaopin all right reserved

超4成职场人休假5天以上，贸易/批发、制造业全年无休占比高

2024年，44.6%的职场人休假5天以上，值得关注的是，有32.8%的职场人全年无

休。分行业来看，贸易/批发、汽车/生产/加工/制造全年无休占比较高，分别有 38% 以上的职场人 2024 年没有休年假。

各行业全年无休的职场人占比



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

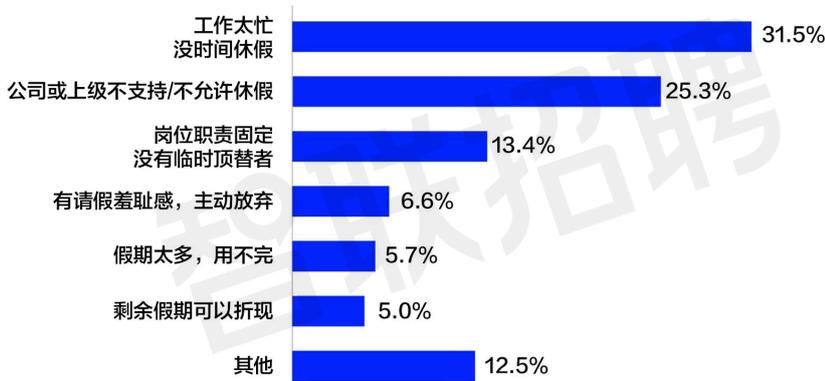
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

超半数职场人没休完年假，工作太忙是主因，公司不支持是其次

智联招聘调研数据显示，55.6%的职场人没休完年假，主要原因是工作太忙没时间休（31.5%），但是公司/上级不支持或不允许休假也是主要原因（25.3%）。近日，国务院办公厅印发《关于进一步培育新增长点繁荣文化和旅游消费的若干措施》，其中提到鼓励单位和职工将带薪年休假与传统节日、地方特色活动相结合，安排错峰休假。休假是员工的基本权益，企业应该予以关注和重视，并且灵活调整休假制度，一定程度也有利于提高员工工作的效率。

年假没休完的原因



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析

数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

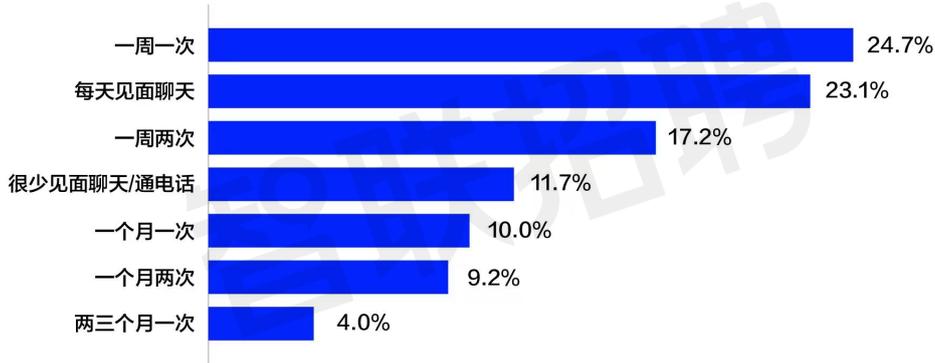
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

6 成职场人至少每周一次和父母聊天通话，5 成周末与另一半相处

65%的职场人与父母联系的频率是至少一周一次，有 23.1%的职场人能每天和父母见面聊天；11.7%表示很少和父母联系，两三个月也不会联系一次。关于和另一半的相处情况，调研显示，50%的职场人周末与另一半至少相处一天，但也有 14.5%的职场人表示和另一半在周末“各过各的”。

2024年，职场人和父母通电话/视频的频率

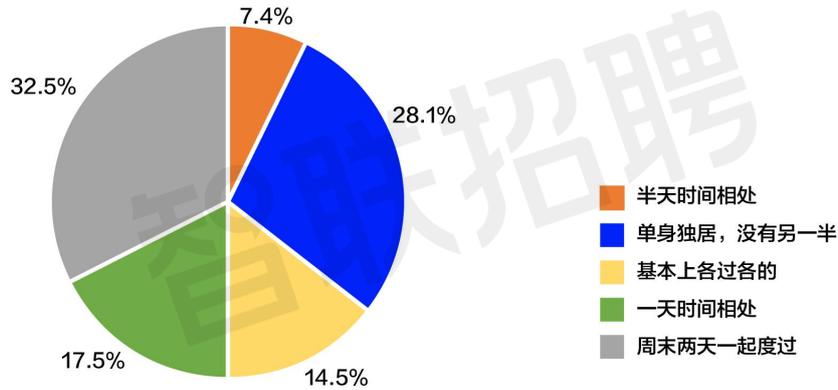


统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

周末职场人和另一半相处的时间



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

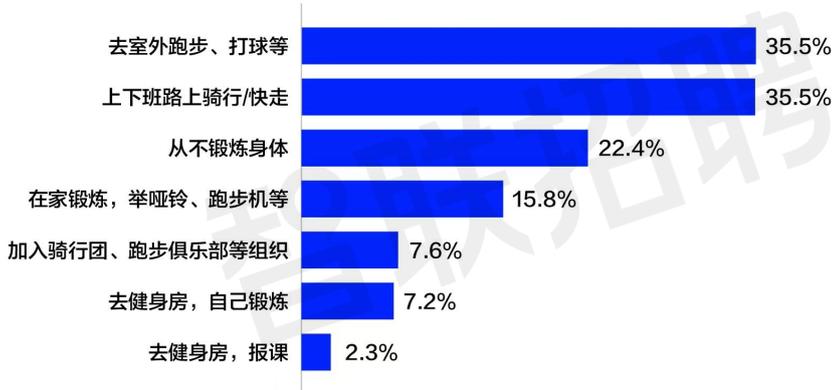
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

室外跑步、打球、上下班路上骑行/快走是主流锻炼方式

2024年，职场人最主流的锻炼方式分别是：室外跑步、打球等，以及在下班路上骑行/快走，分别占比 35.5%。去健身房锻炼并不是主流选项（9.5%）。

职场人锻炼身体方式



统计规则: 基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源: 智联招聘 (www.zhaopin.com)

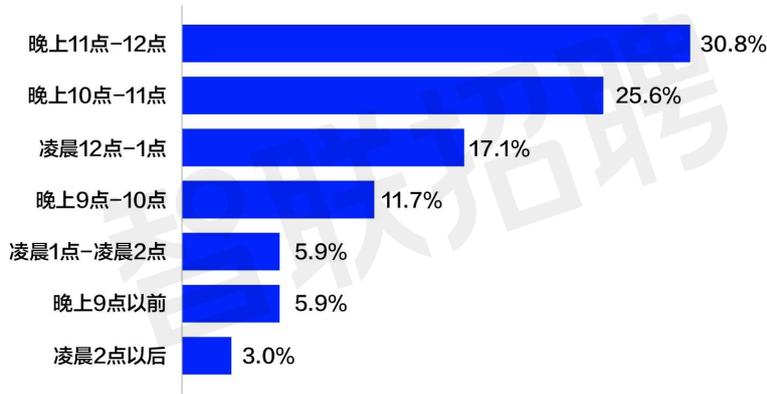
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

26%的职场人晚上12点以后入睡, 刷手机停不下来是熬夜的主因

2024年职场人继续“熬最深的夜”, 26%的职场人在12点以后入睡, 大部分职场人熬夜的原因是放不下手机, “刷手机/玩游戏/追剧”占比37.4%, 烦心事太多睡不着也占22.6%。

职场人入睡时间

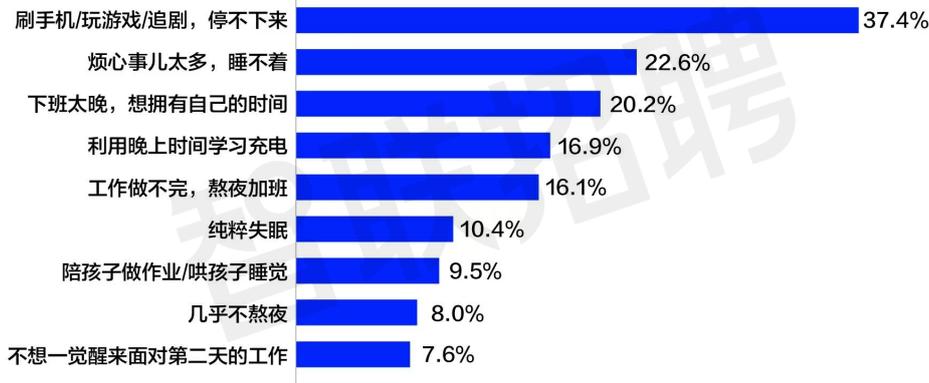


统计规则: 基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源: 智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

职场人熬夜原因



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

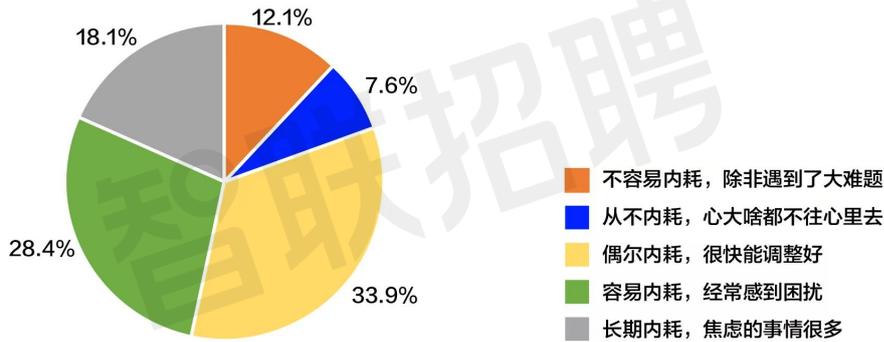
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

8成职场人会内耗，00后更容易内耗

内耗是现代人的“精神苦役”。智联招聘调研数据显示，8成职场人会内耗，长期内耗的占比18.1%；整体来看，“长期内耗”的占比有随着年龄降低而升高的趋势——越年轻的人越内耗。26.5%的00后表示“长期内耗，焦虑的事情很多”，占比显著高于其他年龄层。刚进入职场的年轻人，在适应身份转变的过程中，要付出更多的“情绪劳动”。

职场人内耗情况

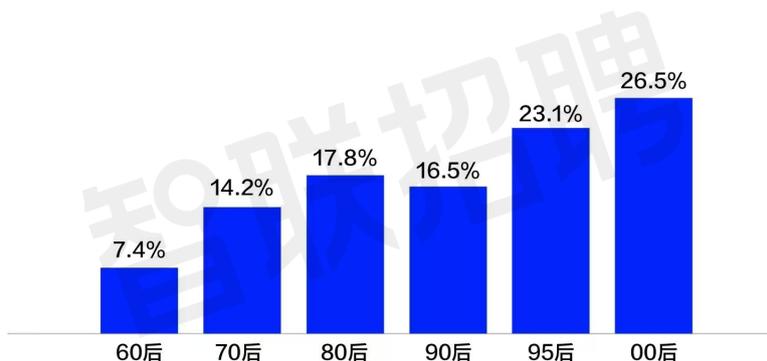


统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

不同年龄层存在“长期内耗情况”的占比



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

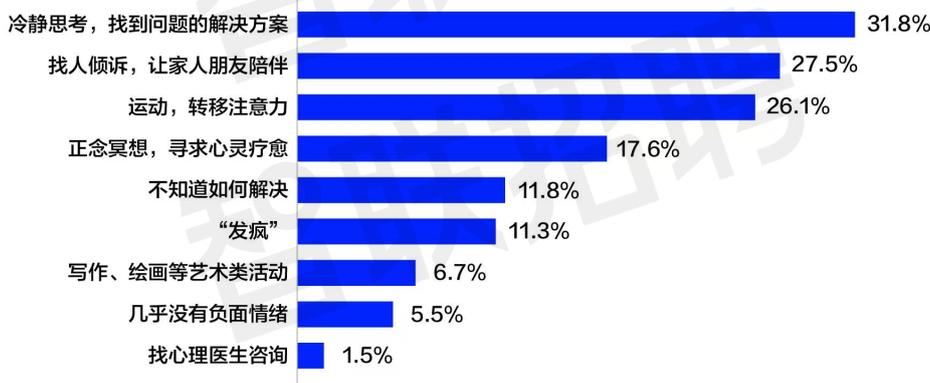
智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

3 成职场人内耗时选择冷静思考，11.3%“发疯”解决

如何排解负面情绪？31.8%的职场人选择冷静思考，占比最高，他们认为找到问题的解决方案，回归理性才是正解，同时，找人倾诉（27.5%）、运动转移注意力（26.1%）也是常用的方法。至于上演“发疯”文学更多的是一种调侃，仅11.3%职场人会实际践行。

职场人排解负面情绪方式



统计规则：基于智联招聘2024年职场人满意度调研数据统计分析
数据来源：智联招聘（www.zhaopin.com）

智联招聘

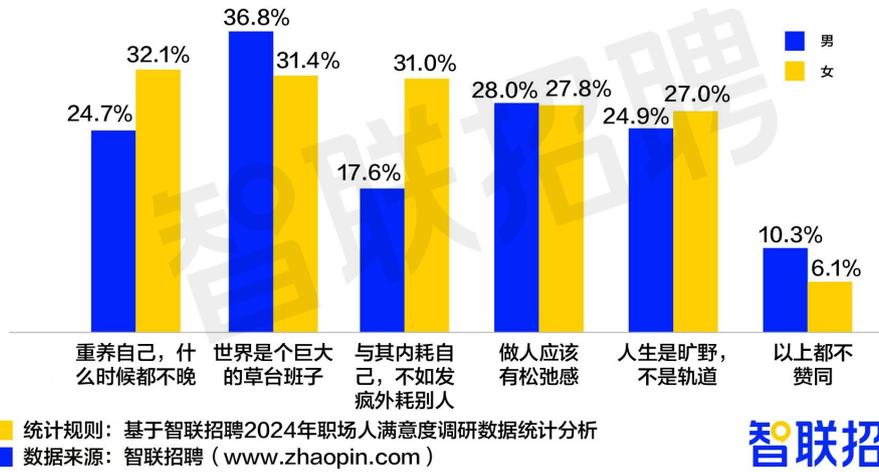
copyright©2024 zhaopin all right reserved

2024 年度职场人最赞同的热梗：“世界是个巨大的草台班子”，女性更想重养自己

2024 年，关于职场发展、个人成长的热梗频出。调研显示，职场人最赞同的热梗是“世界是个巨大的草台班子”，以 35.1% 占据榜首，环境变化、技术进步带来职场变革，过程中职场人认识到能力和价值的重要性。除此之外，女性比男性更赞同“重养自己，什么时候

都不晚”和“与其内耗自己，不如发疯外耗别人”。一定程度体现，当今的职场女性逐渐关注自我的感受。

2024年职场人最赞同的“热梗”



智联招聘

copyright©2024 zhaopin all right reserved

总体来看，2024 职场人的工作满意度指数持续保持稳定，生活满意度指数大大提升。即便工作中有压力，生活中有内耗，但职场也孕育着新气象、新希望，职场人依旧保持积极乐观态度，努力提升自我价值、拥抱新技术。崭新的一年，提升职场人的满意度，仍需政策指引、经济发展，更重要的是，离不开企业对组织管理模式的优化，以及职场人自身的积极进取。