

## 《Cheers》雜誌 2012「上班族最愛小確幸」網路調查

### 最大幸福感來自於工作中 老闆對我說「Good Job!」，最幸福

【2012/5/29 新聞稿，共 2 頁】

「如果沒有這種小確幸，我認為人生只不過像乾巴巴的沙漠而已。」

～村上春樹

小確幸，指生活中雖然微小，卻很確實的幸福。上班族平日的生活充滿壓力與挑戰，要如何才能得到幸福感？《Cheers》日前進行「上班族最愛小確幸」網路調查，由 1,630 位網友投票的結果發現，排行 Top10 的小確幸，前 4 名都來自工作中，「老闆的肯定」更是幸福感榜首。

#### 老闆的肯定是上班族最大的幸福

排行榜 Top10 中（表 1），前 4 名分別是「老闆對我說：Good Job!」（34%）、「點子被採納，將用在新產品上」（32%）、「客戶向別人推薦我的服務」（30%）、「多出一筆績效獎金」（29%）。《Cheers》雜誌表示，工作本身的成就感，無論是老闆的青睞、客戶的認同，或是表現受到肯定，最終仍是上班族感到幸福的來源。

#### 產業差異讓幸福感來源不同

有趣的是，對金融業與服務業這兩個產業而言，「多出一筆績效獎金」帶來的幸福感最高，其次為「客戶向別人推薦我的服務」，「老闆對我說：Good Job!」則排名第三，顯見金融業與服務業對於客戶肯定的重視，而這也直接反應在績效獎金上。此外，傳播產業最重要的幸福感來源，則在於「點子被採納，將用在新產品上」，創意受到肯定無疑讓創意工作者感到最幸福。

#### 25 歲為年齡分界點

至於「獎金」是否對每個年齡層的上班族同等重要？調查顯示，25 歲為很明顯的分界點。21～25 歲的上班族最重視的仍是「老闆對我說：Good Job!」，為「多出一筆績效獎金」的兩倍之多，表示自我表現受到肯定、被讚美，比獎金更重要；但對 25 歲以上的上班族而言，老闆的肯定與績效獎金之間，重視程度都不相上下。不同年齡層面對的生活壓力，也反映在「獎金」能夠帶來的幸福程度上。

【調查說明】本次調查共分為兩階段進行。第 1 階段經《Cheers》雜誌編輯部討論，列出 34 個選項；第 2 階段在《Cheers》網站上列出 34 個選項開放投票，每人可複選 5 項。投票時間為 2012 年 5 月 9 日～5 月 17 日，成功樣本為 1630 份，在 95% 的信心水準下，抽樣誤差為正負 2.43 個百分點。調查執行：《Cheers》雜誌。

表 1：2012「上班族最愛小確幸」Top10

名次	小確幸	得票率
1	老闆對我說：Good Job!	34%
2	點子被採納，將用在新產品上	32%
3	客戶向別人推薦我的服務	30%
4	多出一筆績效獎金	29%
5	好久不見的老朋友傳來簡訊	27%
6	發現一本好書或一部好電影	26%
7	跟家人或寵物一起去散步	23%
8	下班後和好友一起吃晚餐	22%
9	假日睡到自然醒	19%
10	不知不覺瘦了一公斤	18%

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部 莊雅荃 02-2507-8627#282，0932-345-864