

生活节奏太快，“工作压力大”可能已经成为现代人的口头语了，但实际上，有些岗位的人担惊受怕、压力巨大已是家常便饭。美国福布斯网站就整理了这份 2017 压力最大的十大职业，上榜的同学就请默默去墙角哭泣吧。这份压力职业排行是福布斯根据就业公司 CareerCast.com 的数据整理而得，其中有些位居前排的工种会让人觉得不可思议，而且薪资看了也是让人心里拔凉拔凉的。但是也有像飞行员这种，拿着高薪资高待遇，却时刻亚历山大的职业。

数据结果对所有工种的压力值进行了评估，身体消耗、出差频率、时间紧迫度、竞争力、风险程度，甚至要面临的死亡威胁等 11 项因素都作为评价条件，同时，工作的前景和工资比例也有考虑在内。

1

现役军人

工作前景:不适用

工作前景: 不适用
压力指数: 72.74
年均收入: 27936 美元

也许你要说和平年代，现役军人应该没有那么难做。但扛得起枪、架得了炮的技能一个都不能丢啊，随时处于战备状态才能在危险来临时听到指令就能冲锋陷阵。而且目前，世界上战火燃起的地方也不在少数，那些仍然在战火中的军人承受的压力可不是一般人能想象的。

2

消防员

工作前景:5%

工作前景: 5%
压力指数: 72.68
年均收入: 46870 美元

你一定还记得那个“最美逆行”的身影，他们总是第一个冲进燃烧建筑物的大门，第一个冲进危险化学品泄漏的高危环境。这份工作令人肾上腺素水平大起大落，每一次背上灭火器冲进火场都是顶着巨大的心理压力。

3

航空公司飞行员

工作前景:5%

工作前景: 5%
压力指数: 60.54
年均收入: 102520 美元

这个工种帅得已经“上天了”，可飞得越高越怕摔啊。手里握着一机舱乘客的生命安全，可真是一星半点也不能马虎大意。对于飞行员严格的准入门槛和飞行驾驶证的考核中，最重要的一点就是心理素质过硬。所以，飞行中的心理压力也是可想而知。

4

警务人员

工作前景:4%

工作前景: 4%
压力指数: 51.68
年均收入: 60270 美元

遇到啥大小事儿都要劳烦警察叔叔的我们，可能觉得当警察真是高大上、威风凛凛的一份工作！可每一次的出勤都可能潜藏着不可预知的麻烦、危险，哪里有困难就要出现在哪里的工作性质，让他们在工作中必须随时处于戒备状态。在世界安全环境越来越恶劣的当下，警察肩负的责任也越来越重，压力指数可想而知。

5

事件协调员

工作前景:10%

工作前景: 10%
压力指数: 51.15
年均收入: 46840 美元

这项工作一般会在从事活动策划的公司出现。在一项工作推进过程中，事件协调员要负责管理各个步骤，以确保能顺利进行。这样看来，其实协调员就是“居委会大妈”的角色，需要在不同的部门、同事之间走访、沟通、斡旋，这可不是情商一般的人能挑得起的担子，每天需要面对那么多人，处理那么多抹不开面子的人情，想想就头大。

2017 压力最大职业 你上榜了吗



6

报刊记者

工作前景:-8%

工作前景: -8%
压力指数: 49.90
年均收入: 36360 美元

在这个网络盛行的年代，很多报刊都挣扎在温饱线上了，报刊记者凭着一股子新闻理想和敢闯敢干的热血，保持着 24 小时待命、随叫随到、风雨无阻、通宵赶稿的工作状态，在采访中，还不时遇到阻挠、险情。最让人无法忍受的是，薪资还可能呈负增长的趋势。干这份工作，不仅要顶住职业上的压力，还要考虑填饱肚子的生存压力。



7

企业高管

工作前景:6%

工作前景: 6%
压力指数: 48.56
年均收入: 102690 美元

这也是一份看起来光鲜艳丽的美差。可实际并不是每天喝喝咖啡，安排一下任务行程那么简单。身居高高在上的位置，就要习惯“欲戴皇冠，必承其重”的压力。整个企业的死活可能是你动动手指就决定了的，整个企业的员工也眼巴巴看着你带他们一起奔小康。所以，关系到这么多人的生计问题，必须得有点压力。



8

公关专员

工作前景:7%

工作前景: 7%
压力指数: 48.50
年均收入: 104140 美元

公关专员的门槛本来就高，需要具备很高的综合素质，除了出众的外表和人际处理能力，更重要的还要“敏感”，对可能的危机和产生的不良影响，都要先知先觉，像兔子一样支起耳朵暗中观察，宁可是自己杯弓蛇影小题大做了，也不能因为疏忽让事件发酵。在高度紧张的神经下，想没有心事地睡个踏实觉估计都难。



9

出租车司机

工作前景:13%

工作前景: 13%
压力指数: 48.18
年均收入: 23510 美元

出租车司机的苦，相信大家也都见过，工作时间往往不分昼夜，一屁股坐在驾驶座上就是半天，不仅吃了上顿不知道下顿要在哪里解决，就连上厕所的时间都没有。长年累月必定落下了一身的职业病。最要命的是，就算是老司机，在路上也是随时都要全神贯注，但是复杂的路况有时候也会让老司机头疼，驾龄再高也会备感压力。



10

新闻主播

工作前景:-9%

工作前景: -9%
压力指数: 47.93
年均收入: 37720 美元

新闻主播看起来真的是一份光鲜亮丽的工作，可直播时的压力也是常人难以想象的，要练就一身随机应变的本领，遇到播出事故时不慌不乱。但这可不是一朝一夕的工夫，所谓“台上一分钟台下十年功”，对于他们来说可谓十分贴切的。

问自己

你压力大吗？

英国《每日邮报》提供了一个快速测试自己压力有多大的小方法，留意一下你平时在工作中说话的遣词造句就能心里有个数了。报道称，社会学家研究发现，如果长期处于压力状态的人，他们会变得话少，但一个重要的指标是，他们说话时用形容词和副词的频率大大增加。比如“非常”“难以置信”这样的词汇，都会经常出现在他们的口头语中。研究人员表示，压力大的人有意无意中会用一些饱含情感的激励词来释放自己的压力。这种测试方法，可能比你自认为的心理压力值要准确很多。