

# 如何在琐碎的工作中修炼自己？

相信很多职场人都遇到过这样的现象：随着工作年限的增加，越来越多的人在琐碎的工作中感到空虚、没有价值感，主要表现在这几个方面——第一，成就感低：对自己的评价降低；第二，情感衰竭：情绪极度疲惫，工作热情丧失；第三，去个性化：对服务对象或工作职责采取冷漠消极否定的态度。

然而，工作占据了我們人生1/3的时间，它不仅为我们提供了生存所需的基本物质条件，还是我们实现自我价值最直接的途径。在工作中，如果长期处于这种无力疲惫感，势必会对我们的身心造成不良影响。所以，我们需要跳脱因琐碎工作而带来的无力感，找回曾经的憧憬与热爱。

## · 找到突破口，挣脱束缚 ·

阿基米德在解释杠杆原理时，说到：“假如给我一个支点，我就能撬起地球”。或许，我们只是一名平凡而普通的员工，工作内容也看似微不足道。但是，只要找到突破口，我们的工作也会获得不可或缺的力量与价值。

牛顿因为一颗苹果砸到头，发现了万有引力；阿基米德因为泡了个澡，发现了浮力定律。工作中，那些看似毫无意义的事，或许充满价值，只要我们在本职工作中精益求精，用心去寻找突破口提升自我，工作的无意义感就会大大降低。

## · 进步或成功，都是从琐碎中开始 ·

日本邮政大臣野田圣子的第一份工作，是在东京帝国酒店当服务员，上司安排她去洗厕所，刚开始接到这份工作的她十分抵触。但当一位前辈，当着她的面刷了几遍马桶后，在光洁如新的马桶中盛了一杯水，一饮而尽时，她才恍然大悟，痛下决心：

“就算一生洗厕所，也要做一名洗厕所最出色的人”。

野田圣子从对洗马桶工作的抵触，到做洗厕所最出色的人，再到成为日本邮政大臣，是靠自己在琐碎工作中修炼出来的。工作没有高低贵贱，繁琐而重复是多数工作的常态。我们需要在繁琐中找到工作规律、在重复中不断修炼自身。

面对工作，没有人一帆风顺，捷径可能有，但都逃不过正常发展的规律。进步或成功，都是从琐碎而微不足道的工作开始，脚踏实地的人才有机会成为最优秀的人。

## · 乐趣，赶走琐碎工作带来的空虚感 ·

在《浮生六记》中，有段令人欣然称快的描述：夏夜蚊子轰鸣如雷，最令人心烦意乱。作者却把蚊子看作群鹤飞舞天空，作为白鹤腾驾于青云的景观。如果我们能把这样童趣、豁达的心态放到工作中，把工作的繁琐变成获得乐趣的渠道，工作或许就变得得心应手多了。

或许你会说，想象力不够丰富，找不到琐碎工作的趣味，那么请尝试着创造趣味。比如：换个印有自己喜欢的图案的鼠标垫、换个清新自然或搞怪创意的水杯、再或者定期更换电脑桌面……把对生活的热情传递到工作中，你会发现，其实工作也可以充满乐趣。

所以，当感觉工作变得琐碎、无意义时，不要着急否定，尝试着发现趣味，找到突破口，激发工作热情，争取找回曾经对工作的热情。