

# 让你摆脱枯燥的三十招

发表于 28 Jan 2009 · 个人提升

*存在与空虚曾是二十世纪最根本的矛盾之一。生活的乏味甚至比战争更有杀伤力。——诺曼·梅勒(1923-2007)*

我从来不感到无聊乏味，但是好多读者写信问我这样一个问题：“我感觉工作很无聊，怎么办？”

我稍停了一下，想象我为什么记不起我曾经工作时乏味无聊过。随后我意识到：我总是让自己很忙碌，做一些事情，不管它们是不是那样的富有成效。

有时候我弄一些新项目或者是提高一下自己，或者有时候仅仅是上网看一些有趣的东西，玩个小游戏。（我至今也不会玩很多游戏，但几年前的时候我只会玩空当接龙。）

所以，简单点说：愉悦自己。使自己忙起来，挑战自己。找别人聊天，开阔一下思路。

详细点说：首先必须分析自己为什么会感到无聊：是不是因为你的工作很乏味？你正在干一些你并不想干的活？有没有什么方法让你去追求一些更好的事物？或者你已经有了一个非常合适的工作，但是一些人或事限制住你了？你怎样脱离这种状况呢？

我不想把这种一连串类似的问题列举下去了，但是可以给你一些想法，也不是彻底的解决方案，仅仅是我从自身的实践中总结出来的，希望对你也一样有作用。

## • 创造挑战

我想这是我的这份列表里面最好的东西了，但是你可能会有异议。很多时候我们很无聊是因为我们没有遇到什么挑战——当适应一种生活后，一切就变得那么的简单而有规律。那么，改变一下吧。不要等着别人给你带来挑战了，自己创造挑战。你怎么挑战自己呢？确定一个全新的工作目标，尝试一下更努力的工作，开发新项目。集中在那些令人兴奋的新目标上，然后不断的追求。

## • 开始准备下一份工作

如果你真的很乏味而且不知道怎么做，那你可能就需要采取行动了，但不是马上换份工作。先从准备下一份履历表开始，关注一下空缺的职位和招聘启示，更新一下简历然后投递到一些地方，发几封邮件探探情况等等。找一些你永远不会感到枯燥的事，找一些你永远充满激情的事情。

## • 罗列一下人生目标

你想在人生里实现什么？不仅仅是工作方面，而是你整个人生方面。如果你以前这样罗列过，那么重新更新一下你的列表吧。然后选择一个目标今年之内实现它。然后想一下为了达到这个目

今天应该开始干点什么——不管有多么的微不足道。让自己运作起来，接近自己的目标。

- **读读禅，感悟生活**

或者是其他你感兴趣的东西。如果这些东西有助于你更好的生活，那再好不过了。但是你得限制你花在这个上面的时间，不要把重心都花费到这上面去了，否则就本末倒置了。

- **整理你的工作室**

如果我确实没有找到什么可干的事情，我一般会打扫我的书桌（如果书桌上很乱的话）。或者是盯着周围的所有东西然后问自己：“他们确实应该被放在这里吗？我该怎么清理他们？”我知道这听起来怪怪的，但是我的工作室的确很整洁。就拿现在来说，我的桌上只有一台电脑，一点也不乱。没有文件，没有纸，没有办公用品，什么也没有。所有的事都在电脑上完成，我喜欢这样。也许你不需要这样整洁，但是减少零乱确实很有意思。

参考阅读：《[运用GTD来整理衣柜](#)》

- **发展一个个人爱好**

我的爱好（在它被发展成职业之前）是写博客。我会在工作之余写博客，甚至是工作中的空隙时间。并不是所有人都能在工作时间发展他的个人爱好。举个例子：你上班的时候用胶水粘飞机模型可能会让你的同事很反感。但是有时候你可以阅读它们。顺便说一句我可以很自然的在上班时玩博客，因为我属于自由职业者。而很多人只能秘密地进行，我可不想你因为我的[建议](#)而被解雇。

- **把你的工作当成游戏**

你可以把任何工作变得像游戏一样。看看你十分钟之内能把屏幕铺满多少个小窗口；假装你的同事是小说中的坏蛋；想象你是中央情报局的卧底，不要让别人知道；或者是当一个公主，随你怎么幻想。

- **自学**

在关岛这个被称作“**edumacation**”——听起来不像个单词，但是我们喜欢玩字母游戏。不管我们怎么称呼它，你可以在网络上的任何地方有所收获，无论是和工作有关或是无关。成为你自己的大学老师。维基百科就是一个好地方。当然你并不需要了解所有的专业的知识。

- **提高技能**

顺着以上同样的思路：选择一样你愿意学习的技能，然后挑战自己去做得更好。不管是编程，还是写作，还是**Adobe InDesign**。你可以为你以后的职业考虑，或者是自己当老板；再或者仅仅是因为很了解这个技能从而让自己满意。

- **玩数独**

这可能不是最有意思的或者最刺激的游戏。但是我还是觉得非常有乐趣，我只是有时玩一玩而不像很多人那样沉迷其中。但是我承认这是打发时光的好方法。

## 换一张悦目的桌面背景

当我没事儿可干的时候我喜欢上网，去flickr或者是其他的壁纸网站逛一逛，直到我找到自己想要的简单，悦目的图片。我几乎每月都会这样，我正打算一会儿去找一张呢！

- **做仰卧起坐**

如果你很乏味，可能你会想健身。你可以就在你的办公桌边的地板上做仰卧起坐（如果怕同事看着你的话可以出去做。）或者是走几个台阶，做几个无负重的下蹲起立，或者是坐在椅子上往下压。

- **放一两天假**

有时候你需要放松一下，给自己充点电再重新开始工作。在你放松的时候不要做任何有关工作的事情：休闲放松、阅读、睡觉、锻炼等等。把你的大脑从工作中解放出来。想想你应该优先考虑的事情，找到本质的问题，重新找到生活。

- **散散步**

这是我通常都会去做的事。特别是当我整天坐在那里，全身的血都拥堵在下半身的时候。我需要通过让我的血液保持循环！走出去，逛一逛，看看人们，看看景色，想想你的一天，想想你的生活，想想你周围的人们。

- **多喝水**

脱水状态可能使我们疲劳和行动迟缓。水可以帮助我们恢复清醒。每天多喝水（虽然这会导致你多上厕所）。

- **问候一下你爱的人**

除❖❖❖你没有更好的事情可做的时候，还有什么时候更适合联系你爱的人呢？给他们打个招呼，这是保持联系的好方法！

- **读书**

我喜欢上哪儿都带上一本小说，一有时间就拿出来，在候诊室里，在邮局排队时。如果没有小说，那你可以带上你要读却没有时间读的那些资料，当你在办公室里坐着无聊的时候拿出来读一读。你也可以在电脑里新建一个“待读”的文件夹。

- **写自己的小说**

很多人都有一个写小说的冲动在自己的头脑里晃来晃去。写下来吧，女士们先生们。管他情节内容有多烂，写出来吧，这些主意自己可不会跑出来。

- **小憩一会儿**

如果你没有一个合适的环境这样做时，你可以在你的办公桌下面蜷成一团披上毛衣或者是去车好睡。我学过怎样椅子上睡觉，但是幸运的是我在家里工作我可以睡在沙发上。

- **创造一个新计划或者是新形象**

如果工作停滞不前了，那就开始一个新的吧。创新，为了给公司和个人带来持久的利益，你可以做些什么吗？如果你的职业已经走到尽头了，那就创造一个新形象。找一些别人还没有做但不得不做的事情，并且这些事情是真的有利于公司的——自己去完成吧。你可以先和老板商量，有时也可以先做，然后再告诉主管。如果这个有利于公司，如果他们够聪明，他们会很高兴的。

- **写封情书**

如果你有另一半了，写一封情书告诉他为什么爱他吧。他们都会喜欢这个的，电邮就可以了，如果是纸笔手写的那就更好啦。

- **做一些赚钱的小事**

这可以是开个存款帐户如果你没有的话，也可以设置一个自动转账储蓄，或者是看一看基金或者是读一读理财方面的书，学会一些基本的财政知识。

推荐阅读：《[关于理财的25个误区](#)》

- **写博客**

当事情没有进展的时候，这是我最愿意干的事情。我会新建一个文本文件，然后开始写。我喜欢列举条目（你们看到这里可能已经意识到这一点了），写下我的想法。如果进展确实非常缓慢，我就会把文章全部贴到[博客](#)，如果需要我可以晚些时候再发。注意：记得确认你确实喜欢你写的东西。

- **做一件迫不得已的事**

可以是办公室里的“墨盒用完了！”也可以是办公室无关的“我今天必须买手纸去！”这些事能让你动起来，这可以帮你摆脱枯燥。去完成一些有用的事。

- **更新财政状况**

我经常通过MICROSOFT MONEY来记录我的财政情况。但最近我用google的spreadsheet，这样我就可以随时上网了解我的财政状况了。我也想过一些其他的解决方案，但是，对我个人来说，这种事情越简单越好。不管怎样，每周去了解一下账目明细可以让你知道你的状况，不会超支。找一些空闲时间去着手做吧！

- **冥想**

有些人认为这只是打瞌睡的一种更有神秘感的说法而已。但是对我来说这不是催眠，我只是闭上眼睛集中精力于我的呼吸。这并不是什么新鲜事儿——他帮助你注意自己的现在，并使你保持平静。有时注意力集中在某些事物上会让你瞌睡，比如说两只鸟儿，一块大石头。

## 整理文件

好了，这对于某些人来说更枯燥无味。但是我喜欢有组织有顺序的东西。我喜欢从干净整洁有序中得到一种满足感。这不会占用很长时间。

- **清理收件箱**

我喜欢让我的收件箱保持空的状态。不管是电邮的收件箱还是现实中的收件箱。都点开看看，直到都被阅读一遍。不需要把所有的事情都完成，但是，如果你有什么计划的话，写一个to-do list。你的收件箱有上千封邮件？把他们放进临时文件夹，你基本不会去看它们。所以把你的收件箱清空。

- **来点音乐**

一些有激情的节奏会有所帮助，可以让你的工作显得更有趣。如果你的同事不介意的话可以用扬声器放，也可以插上耳塞听。

- **疯狂起来**

我们需要放松。用你的最高音调唱歌，或者在办公室里跳段舞。我保证肯定有人笑话你，但是办公室里有点幽默是没有坏处的。或者是走出办公室干点疯狂的事情，一下午的疯狂不会伤害你（当然，不要干一些违法或者是有生命危险的活动）。

*治疗乏味的良药是好奇心；而好奇心是没有限制的。—— 多罗西·帕克*

**原文：** [30 Things to Do to Keep From Getting Bored Out of Your Skull at Work](#) - Zenhabits

**译者：** [Liwengi](#) (GTD翻译小组核心成员)

**发布：** 褪墨 · 时间管理 @ 个人提升

**标签：** 生活、人生、禅

分享到：

---

« 上一篇

[褪墨祝大家新年快乐](#)

下一篇 »

[1月褪墨上最受欢迎的文章](#)

---