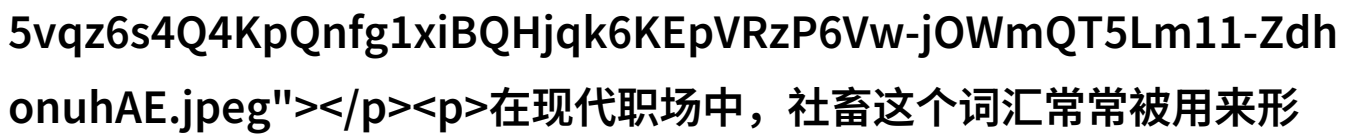
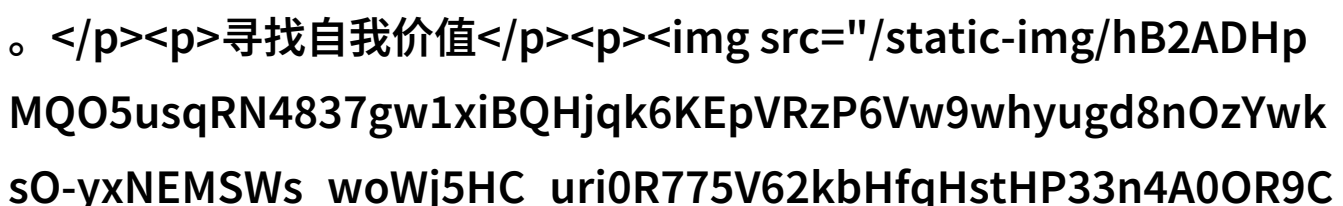


# 社畜的挣扎与求生之道

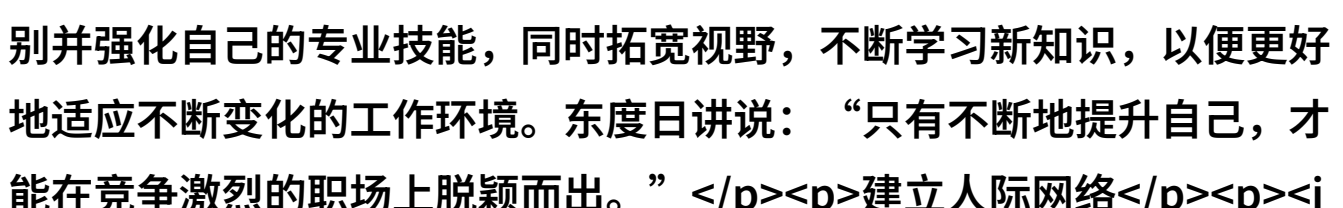
社畜的挣扎与求生之道

在现代职场中，社畜这个词汇常常被用来形容那些平凡、默默无闻却又努力工作的人们。他们的生活充满了琐碎和压力，但也有人勇敢地面对这些挑战，寻找自己的价值和意义。这篇文章将探讨社畜如何在职场中找到自己，克服困难，并最终实现个人成长。

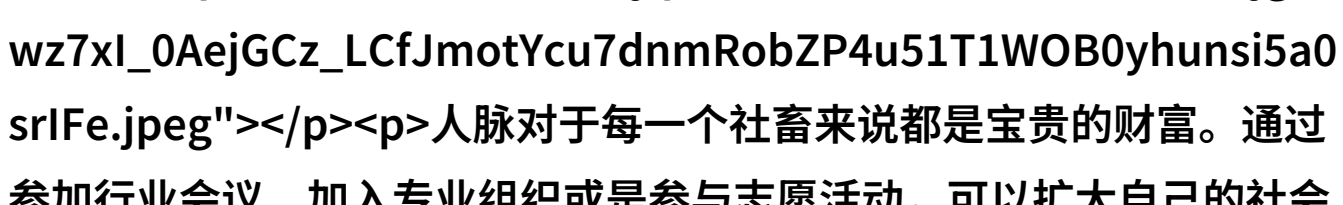
寻找自我价值

社畜往往因为缺乏明确的职业目标而感到迷茫。在这种情况下，他们需要学会识别并强化自己的专业技能，同时拓宽视野，不断学习新知识，以便更好地适应不断变化的工作环境。东度日讲说：“只有不断地提升自己，才能在竞争激烈的职场上脱颖而出。”

建立人际网络

人脉对于每一个社畜来说都是宝贵的财富。通过参加行业会议、加入专业组织或是参与志愿活动，可以扩大自己的社会联系网。在这里，他们可以获得更多信息资源，也有机会发现新的职业机会。东度日讲提醒我们：“人脉决定命运，这也是为什么要积极维护和拓展人际关系。”

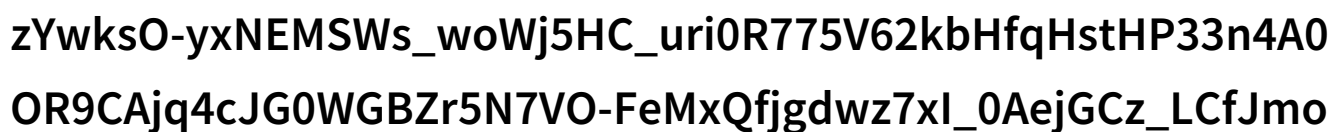
提高工作效率





作为一名社畜，要想从众多同事中脱颖而出，就必须提升自己的工作效率。这包括合理规划时间管理、优化任务处理流程以及减少不必要的沟通成本等技巧。当你能高效完成任务时，你就显得更加重要和不可替代了。

培养团队精神



在团队合作型公司里，每个员工都是整个团队的一部分，而不是孤立存在。如果你是一个能够融入团队并为其贡献力量的人，那么你的价值就会得到认可。你可以通过主动帮助同事解决问题来展示你的团队精神，这样做不仅能够加深彼此之间的情感联系，还能让领导注意到你的付出。

保持健康与平衡

长期过度工作会导致身心疲惫，最终影响整体表现。因此，对于所有想要成为优秀社畜的人来说，都应该注重身体健康和心理调节。一旦开始注意饮食习惯、运动锻炼，以及定期进行休息，你就会发现自己的精力更加充沛，从而更有效地投入到工作中去。

持续反思与调整策略

最后，不断反思过去所采取措施是否有效，然后根据实际效果进行调整，是每位社畜都应该坚持的一个原则。这意味着接受失败作为一种学习机遇，并且勇于尝试新的方法或策略。此外，与他人的意见相互交流，也是非常重要的一步，因为通常其他人的观点可以提供新的视角，让我们从不同的角度审视问题。

[下载本文pdf文件](/pdf/926276-社畜的挣扎与求生之道.pdf)