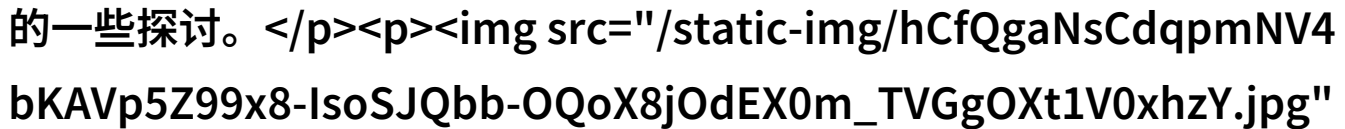


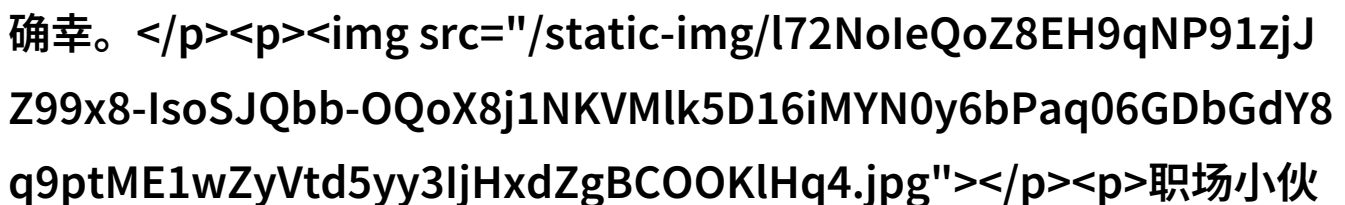
办公室轻点艺术探索职场生活中的小确幸

在现代职场中，人们往往被工作的压力所笼罩，忘记了工作之外的乐趣。然而，在办公室你轻点啊视频中，我们看到了不同的人如何在繁忙的工作间隙里找到释放和快乐的方式。以下是对这种“轻点”文化的一些探讨。



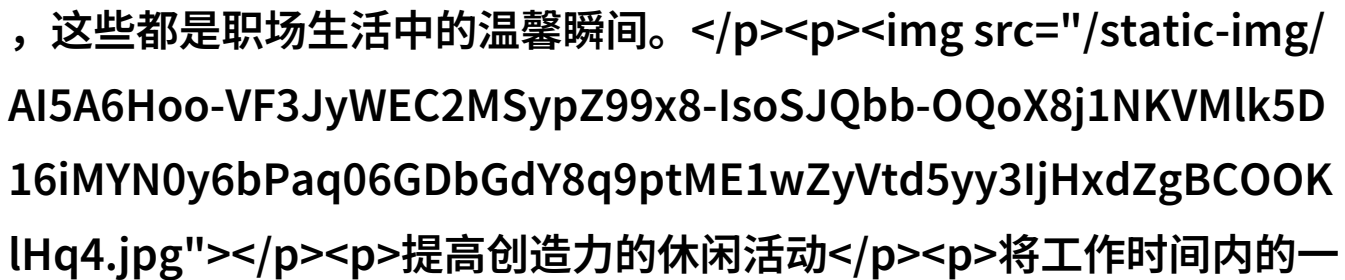
办公室桌面花园

通过种植一些小植物，如仙人掌、太阳花等，可以让办公桌上充满生机，减少空气污染，同时也能为员工带来视觉上的愉悦感。这不仅是一种绿色环保行为，也是一种心灵的小确幸。



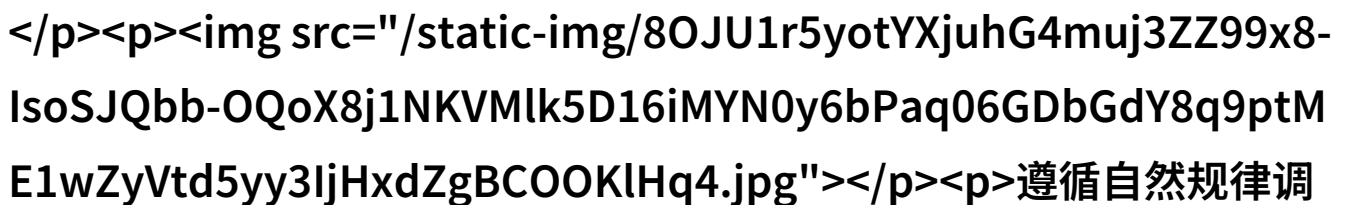
职场小伙伴互动

在日常工作中，与同事之间建立起友好的关系，对于提升团队协作效率和个人幸福感都有积极作用。在办公室，你轻点啊视频展示了同事之间简单的交流与互助，比如一起买午餐或者帮助解决问题，这些都是职场生活中的温馨瞬间。



提高创造力的休闲活动

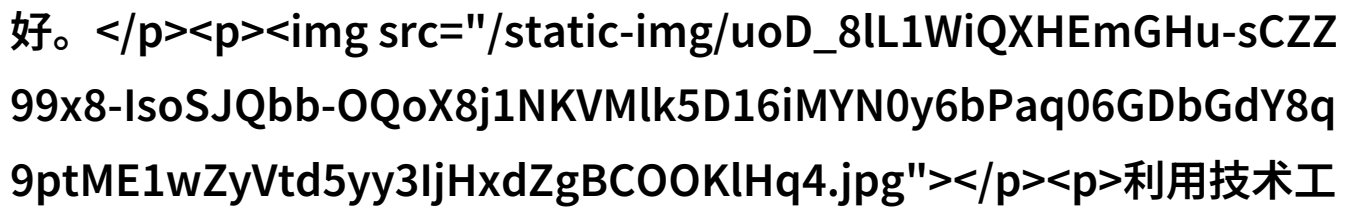
将工作时间内的一部分用于学习新技能或进行创意思考，可以提高个人的创新能力和解决问题的能力。例如，在一段短暂休息时观看相关知识视频，或是在茶歇时写下诗歌，这样的“偷懒”实际上是在为自己打下坚实的人才基础。



遵循自然规律调整作息

遵循生物钟，不强迫自己长时间保持集中注意力，有利于减少疲劳，并且可以避免因为过度疲劳而影响健康。在视频中，我们看到员工适当地安排好自己的作息时间，以保证身体健康和精神状态良

好。



利用技术工具提高效率

利用各种技术手段来优化自己的工作流程，比如使用项目管理软件、电子邮件自动化工具等，这样可以有效地节省时间，让更多精力投入到更重要的事情上。而这些高效管理方法也是职场成功的一个关键因素之一。

定期进行身心放松训练

定期参加瑜伽、冥想等身心放松活动，可以帮助缓解压力，增强自我控制能力。这样的训练不仅能够改善个人的心理状态，还能促进身体健康，从而在职业生涯中保持最佳状态。此类活动通常会出现在公司内部作为员工福利项目，即使是在紧张繁忙的时候也要抽出时间做做这些放松运动。

[下载本文pdf文件](/pdf/1037394-办公室轻点艺术探索职场生活中的小确幸.pdf)