



「沒有人該為你的成長負責  
寫一封信給工作疲憊的你」

門診部讀書會



# 給工作多年的你

- 在職場前行這條路，我們謹記不舒服是成長的開始，我們不停問自己工作的意義，我們尋覓工作與生活的節奏，我們鞭策逐漸懶散的自己。如果你對現在手邊的工作感到疲憊，或許是你已經很久忘了愛著一份工作的感動。寫給職場裡的老屁股或自認老屁股，也寫給自己。



# 打破規矩是你的前進基因

- 當年你是最不願意妥協的人，你最想打破規則找到更好的方法；怎麼現在你向慣性的自己低頭了，容得歲月磨去你前進的動力。
- 你提醒著菜鳥不要當滾水裡的青蛙，可你忘了強迫自己要往更高的山頭爬。
- 法文裡說 "LE SEUL POSSIBLE EST EN NOUS." 唯一的可能性就在我們身上。打破既定的秩序與規矩，更是世界持續前進的途徑。



# 沒有人 該為你的成長負責

- 沒有人有義務要為你的成長負責，沒有人有時間一定要等你長大。如果你的成長停滯了，請你**要替自己找到出路**
- 你希望接下來的十年你是停滯不前，還是持續成長？拒絕成長，是自我毀滅的開始。



# 你的疲累指數不等於 你的工作效率

- 工作不是比誰黏在桌子前的時間長，工作不是比誰掛了比較深的黑眼圈，工作不是比誰比較會說，工作不是跟別人比，是跟過去的自己比。
- 你需要思考的不是工作與生活的 ON 與 OFF 分界，而是如何有效率地使用自己的時間能量，找到最適合的工作與生活節奏。管理好自己作為一個人的能量，尊重身體的循環，為自己的生活持續找到更多動力前進。



# 別只想當個 被喜歡的人

- 舒服是靜止的安逸狀態，但是能跟一群厲害的人工作是流動的幸福，你打從心裡知道你們正在越來越好。但「幸福」的前題是，我們都不能只做想被彼此喜歡的人。不吝嗇給 FEEDBACK 的人，不吝嗇對自己更嚴格的人，才能養成更好的團隊
- 激勵身邊的人前行，當頭棒喝的也好，更是對一起工作的夥伴負責



# 給工作的你

- 打破規矩是你的前進基因(慣性限制、沸水煮青蛙)
- 多一點害怕！別向不夠好的自己妥協
- 沒有人該為你的成長負責
- 你的疲累指數不等於你的工作效率
- 別只想當個被喜歡的人