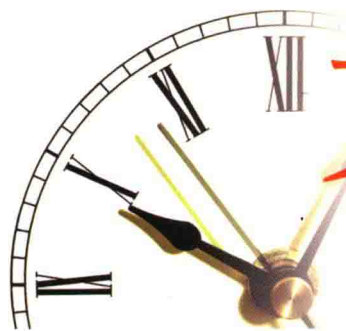




女人上班这档事

别让鸟事偷走了自己的时间



张丽君◎著

学会这**53招** 从此**HOLD住时间** 脱离瞎忙一族！

Time thief

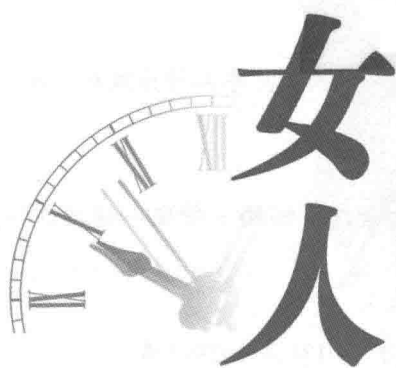
Hey woman | Time Management Tips For The Office



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生



女人上班这档事

别让鸟事偷走了自己的时间

张丽君◎著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

女人上班这档事 / 张丽君著. —广州: 广东旅游出版社, 2013.10
ISBN 978-7-80766-555-7

I. ①女… II. ①张… III. ①女性—时间—管理—通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162889 号

广东省版权局著作权合同登记号 图字 19-2013-065 号

责任编辑: 何 阳

封面设计: 艺升设计

责任校对: 李端苑

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

地址: (通州区潞城镇南刘各庄村村委会南 800 米)

710 毫米 × 1000 毫米 16 开 15 印张 186 千字

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

张丽君 ▶▶



◎六年级前段班。

◎时尚杂志主编、旅游杂志专栏作家。

◎深信“宠爱自己的女人最美”。在女人议题上有独到见解，经常为女性的自主权撰文呼吁，相信女人可以轻易撑起半边天，与男人平起平坐。

◎著有《魅女人，人人爱》。

Such Thing As Women Go To Work

Refuse To Let Something Nonsense

Waste Your Time



导读——

这是一本写给女人的时间管理书，它告诉天下的女孩子，只不过因为不会安排自己的时间，生活就会变得一团糟，现在，它要教你翻身成为真正掌握自己时间、掌握自己生命的幸福女人。

书里细数女人的任性、迷糊、拖拉等缺点，贴着女人的性子，顺着女人的思想，一条一条地梳理整顿，让人明白时间不是那样用的，生命不是那样过的。它告诉读者的每个故事，都能让人寻到自己的影子，无法反驳，忍不住反思自己。本书每个篇章的最后面都会告诉你几个掌握时间的秘诀，学习之后你将会得到身为女人所应得的成就。

Such Thing As Women Go To Work

Refuse To Let Something Nonsense

Waste Your Time



前言——

自己已是如此地珍惜时间，怎么时间还是不够用呢？

为什么忙碌了这么久，还有那么多做不完的事情？

天哪，镜子里的“黄脸婆”还是那时候的我吗？

为什么别人依然那么地漂亮和悠闲，活得像公主一样美丽、有品味，而自己俨然像个大妈呢？

是什么偷走了自己的时间，让自己在“穷忙族”的行列挣扎？

.....

她年过半百了，才开始在昏暗的小房子里后悔着不该虚度光阴，到如今成了孤单、寂寞、一事无成的小老太太；

埋首工作的她，在抬头望见镜子中顶着黑眼圈憔悴的自己时才深感后悔，深觉辜负了青春这段美丽的时光；

沦落为家庭主妇的她，每天面对着无休无止的家务和不修边幅

的自己时，才感叹无奈和辛酸；

.....

那么，到底是什么导致了女人今天的这一切？

总有人这么想：

今天，不就是短短的一天吗？区区二十四小时，一年的三百六十五分之一，我先休息一下，从明天开始奋斗好了；一分钟，只是一分钟的事情，没必要那么计较、认真；没关系，还有时间，我还这么年轻，以后的事情以后再做打算。

日月匆匆，到了明天，明天又变成了今天，而每个今天之后都有无穷无尽的明天，可是自己的决心、自己的理想呢，什么时候才能变成现实呢？

再让我们来看看其他一些人吧！同样是奔波于工作和家庭之间，可是她们没有憔悴的神情、邋遢的装束，永远那么漂亮、时尚；她们没有加不完的班，做不完的事，总是可以那么轻松悠闲地和朋友喝着咖啡，探讨人生；她们没有病怏怏的身体和萎靡不振的面容，总是那么容光焕发、神采奕奕地忙碌在自己的天地里。

是什么导致了你和她们的区别？同样每天都是拥有二十四小时，她们为什么就活得比你轻松、幸福？

答案只有一个——你辜负了时间！

这个世界没有什么比时间更公平了，你拥有的不会比别人少，也不可能比别人多，但是你却不如别人那样会利用时间、享受时间，你不过是在繁忙的现实生活中浪费着时间、辜负着时间，让自己深陷在无休无止的穷忙当中而无法自拔。

那么，亲爱的你该如何让自己走出这样不堪的生活呢？

别担心，请拿起这本书吧！它会温柔地告诉你，女人该如何管理好时间，让自己幸福。

本书不仅详细分析了当代女人的现状，列举了真实典型的例子，给予读者警醒，还给出了具体、有效、实用的方法来帮助读者珍惜时间、享受时间。

还犹豫什么呢？想要成为美丽、魅力、幸福的女人，就赶紧把本书放入自己的书架，让它成功指引你的美丽人生吧！

祝福所有的女人，拥有自己真正的幸福！



目录

第一章

忙对了事，人生才幸福

魔表，魔表，我的时间错在哪里……003

是离开还是留下？这是个大问题……007

罗列不等于实践，实践不等于实现……011

凡事要求重要，不求重量……015

把一颗心交给一件事……019

搞清楚你到底在为谁忙……023



第二章

越懒越不要说“No”

懒着，懒着，一辈子就过去了……029

我有三分钟永远走在别人前头……033

“不舒服”搬空你的时间储备……037

做好“乘除勤懒”这道题……041

别拿大目标把自己吓懒了……045

有想法就行动，别让负面情绪捆住你……049

第三章

女人的时间不是用来老死的

这辈子你只有一个“今天”……055

摸清办公室“三大”时间窃贼……059

不要为碎掉的瓦罐哭泣……064

关牢你身体内的吸血鬼……068

完美主义是浪费时间的美丽外衣……072

幸福女人要“能掐会算”……076



第四章

改变思路，才能改变命运

自我暗示：自信是拴住时间的绳子……083

自我拔高：永远与高效率者做朋友……087

改变思路：时间可以切割……091

每日坐拥百小时：索取、购买别人时间……096

化零为整：把别人忽略的零碎利用起来……100

斩草除根：将每一个问题解决干净……104

避免冲动：它是埋葬你时间的魔鬼……108

第五章

凡“事”有先后

“三色管理”管出人生好色彩……115

一次性做好同类事情……119

统筹，赢取工作状态的“MY TIME”……123

“两分钟”优先原则优在哪里……127

给需要做的事情“判刑”……131

所有事物都有一个永久归属……135



第六章

有念头，才有奔头

上班前几个小时叫醒你的兴奋细胞……141

手机、手掌、计算机都是你的记事本……145

要把等人变成一项技术……148

出差中广建人脉网……152

把一趟旅行当成一堂重要的人生课……155

慢一点是为了快一点……159

第七章

我的时间我做主

懂得放下，才能收获更多……165

要居家就做“日本太太”……168

“暗箱操作”，利用好家庭成员……171

从“万能太太”中解放出来……175

享受时间，享受慵懒……179

健康运动，运来幸福好时光……183



第八章

看得清，分得清，才能做得清

是“害怕”在吞噬你的宝贵时间……189

和“无所谓”说再见……193

瞎聊着、瞎聊着，人生也就跟着“瞎”了……196

“交际花”的代价是时间……199

别让凌乱的档案压倒自己……202

第九章

号着时间的脉搏奔财富

谨防白日梦成为“噩梦”……209

有一种“时间病”叫做清闲……213

果断的人生才是高质量的人生……217

自我膨胀，膨胀不了你的时间……220

精神的清高是时间的补养剂……223

第一章

忙对了事，人生才幸福

◎停下来仔细想想，你的每一天是按照严格的时间表有序行进，还是不管什么时间不时间，随心所欲地无序前行？

◎面对毫无发展前途的工作，即便手头吃紧，也要当机立断，选择放弃。这样的选择也许让你一时窘迫，但能换来一个美好的未来。

◎做每一件事情要专心致志，心里别再惦记着其他的事情，事情要一件一件，有质量、有速度地去完成，这样才不枉费那段辛苦的过程。





魔表，魔表，我的时间错在哪里

有人曾调侃，清晨是美女展姿的大秀场，夜晚是“恐龙”出没的大夜场。仔细研读这句话，是不是对女人清晨、夜晚两个模样的最佳写照？

瞧瞧你周边包括你在内的那些女人吧！一早起来，花大笔时间对自己精雕细琢，大到一件衣服的选择，小到一根头发的打理，无不做到万无一失，光鲜到极致。

在打扮自己这件事上，女人从不怕花费时间。

所以，在清晨的微风里，你看到的女人个个鲜艳到了极致。

然而，对这漫长的“对镜贴花黄”，她们却也要付出代价——以迟到的姿势奔进公司，慌慌张张地准备开会资料，或者毫无头绪地抓起一件工作忙碌起来。成堆的工作预示着她们将不得不减免喝咖啡、与同事聊聊的悠闲，一头栽进这繁忙的一天中。

好不容易到了下班时间，浑身疲惫，整个人就像陀螺一样转啊转，却还是有好几件工作没有做完。此时此刻，因为缺乏活动，身上的衣服早已皱成了一团，加之长时间受到计算机的辐射，休息的欠缺、工作效率的低下，她们个个早已灰头土脸、倦容满面。

行走在夜风里，她们犹如秋日凋零的残叶，早已尽失了风姿和魅惑。当女人的容貌早晚形成巨大反差时，一个问题也就摆在了她们面前——

到底是什么夺走了女人原本从早到晚持续的美丽和魅力？是因为工作太多，生活压力大，还是个人能力有限？

其实都不是，原因只有一个，你的时间错了！

现在就停下来，仔细想想吧，你的每一天是按照严格的时间表有序行进，还是不管什么时间不时间，随心所欲地无序前行？如果是后者，活该你沦落为“穷忙”一族、夜幕下的“恐龙”一族，周而复始活在毫无成就、疲惫不堪、沮丧失败的情绪里。

记得有这样一位女孩，她总是早出晚归，勤勤恳恳。有人说，有多少付出就有多少回报，所以我相信，凭借着勤奋，她一定会拥有幸福的人生。可是，她却过得相当窘困，甚至有时因为缴不起房租不得不跟我借钱。

我想她是不是因为没有学历做着蓝领的工作，以致薪水低而入不敷出。可是跟她聊过后，我才知道，她大学本科毕业，在一家上市公司工作，每个月的薪水有三万多。

如此我就想不通了，询问她是不是理财工作没做好。她苦笑着说道：“其实，三万多的薪水我每个月只能拿到一万多。”

原来他们公司是按照工作量发放薪水的，她因为经常迟到，加上工作量总难完成，于是总被公司扣除大笔的薪酬。我很疑惑，她们的公司是不是给她安排了太多工作，以致于超过负荷难以负担？

后来她告诉我，公司里很多人都做着跟她一样的工作，很多人都能完成。同等的时间，她与那些高薪酬的同事完成工作的效率大相径庭。她能力不差，唯一的问题就出在她的时间规划上。

她每天早上七点起床，至少要花费一个小时对自己悉心打扮，这常常导致她上班迟到。到了公司，她来不及思考一下一整天的工作，只是找出一件看似急需处理的工作就忙碌起来。因为不曾给这件工作定一个