

蓝狮子·职场



Bu Jiaban
De Mimi

谭建华◎著

不加班

谭建华◎著

Bu Jiaban
De Mimi

的秘密



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不加班的秘密/谭建华著. —杭州:浙江人民出版社, 2011.10

ISBN 978-7-213-04672-8

I. ①不… II. ①谭… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 190737 号

不加班的秘密

作 者: 谭建华 著

出版发行: 浙江人民出版社(杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571)85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 王方玲

责任校对: 鞠 朗

电脑制版: 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷: 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 7.125

字 数: 14.1 万 插 页: 2

版 次: 2011 年 10 月第 1 版 印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-04672-8

定 价: 27.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

序言

加薪不加班,尽在你“掌”握

一说到加班,你可能有满肚子的苦水要倒……

“一打开电脑,看个新闻,上个微博,时间就过去了,一天啥事儿没干,你说能不加班吗?”

“每天都加班,但是工资就是不涨,真是没意思。看着别人正常上下班,工资涨得最快,升职也像坐上了高铁,你说说这是怎么回事啊?”

“工作任务刚下来的时候,总觉得时间够用,慢条斯理地做前期准备工作,突然就到了最后期限,紧张得不得了,你说能不加班么?”

“我从未在网上瞎耽误时间,也不拖拖拉拉,上班的时候就想着那点工作了,手里也使劲儿地忙活着,但就是忙活不过来,工作像一团乱麻似的,怎么弄也顺不了。”

“我们的工作是真忙,老板可恨不得我们长有三头六臂啊,啥活儿都往下分配,要是能找个帮手还好,可你说我上哪里找帮手去啊,大家都怪忙的。”

“网上不是说‘总裁总在裁人,老板老是板着脸,经理经常有理’嘛,上司的共性就是怕你好受,能让你加班就让你加班,绝不让你闲着。还想回家陪老婆孩子,做梦去吧。”

“我都快成办公室里的勤杂人员了,每天就为其他同事忙活那

些鸡零狗碎的事儿，只能加班来完成自己的工作任务。有时候，同事都不给我拒绝的机会，再说我也不敢因为这点小事儿得罪他们，万一他们联合起来对付我，我这日子也不好过啊。”

“自从恋爱结婚以来，生活就像张爱玲说的一样，爬满了虱子。各种买房买车的压力，各种鸡毛蒜皮的小事儿，足以让我一整天都没个好的工作状态。你说，就这样，能不加班么？”

当你每天游移于各大门户网站的新闻链接之时，当你在人人网、开心网偷菜偷得不亦乐乎之时，当你流连于微博的“生活哲理”、“搞笑故事”之时，时间就这样无声无息地流逝了，而你丝毫没有察觉。

因为你没有计划好自己的工作，所以觉得工作时，适当玩会儿也没什么。于是，时间就这样偷偷地溜走了，而你只能“忙得不亦乐乎，却又忙得毫无结果”。其实，你可以试着“斤斤计较”每一分钟，规划好你的时间，按你的计划，切实行动起来。

当你终日守着自己的那点儿工作，却总是没什么头绪去做；或者你的工作压根儿就超出你个人的能力范围；或者你受到同事和老板的额外“器重”，成了处理鸡零狗碎的“专业户”……

也许你该反思一下自己的工作模式和处事方式了。在办公方式上，你OUT了吗？你有多长时间没有静下心来反思自己的旧有工作模式了，又有多长时间没有和朋友们沟通新的工作方式了？在这个注重合作、双赢的时代里，你的独自战斗是多么不明智啊。你对上司、同事的一味讨好、纵容或者疏离、张扬，就自然被整个公司边缘化了，只能做点远离核心业务的边边角角的活儿，熬夜加班却无缘

升职加薪。

其实,你不妨花点时间来了解一些新的工作模式和技能,那一点小小的改变可能让你的工作效率坐上直达车,职场步入新台阶。也许,你该学一学如何与他人沟通、合作,充分发挥团队的力量,让事业之路变得越来越顺利。当然,你的处世态度也需要变一变,别再做“老好人”了,也别成为“大灰狼”,要学会巧妙地对“半夜鸡叫”的上司说“不”。

当你的大脑里塞满了各种生活琐事,也许它们并不需要多少时间处理,但是多如牛毛又接连不断,自然令你烦不胜烦;买房买车,养家糊口的现实压力,对身边朋友们的各种“羡慕嫉妒恨”,让你再也没有办法淡定了……但是,墨菲定律告诉你,越想得到的东西,越害怕失去,最终也一定会失去。

其实,你只要适当调节一下心态和生活,完全可以轻松摆脱生活琐事的纠缠,从各种欲望和功利的深渊中释放出来,淡定地处理手头的工作,安逸地享受美好的生活,然后坐等不加班后的升职加薪。

如果公司有人不像你一样整天加班,那么可以推测你本来也不用加班的。凡“加班达人”者,都逃不出以上列举的N种形式。也许,你的现状糅合了多种版本的“牢骚”,没关系,找出你的主要“牢骚”,然后翻开这本书,它将告诉你如何逃离这些无奈,真正享受到工作的乐趣,同时为生活留出应有的空间。

目 录

CONTENTS



序言 加薪不加班,尽在你“掌握”

1

“忙族”反思： 为什么加班的总是你

- 2 你是“忙族”吗？
- 6 你忙得有意义吗？
- 10 当“明天再做”成为习惯
- 13 谁给工作添堵了
- 17 不明智的“独自战斗”
- 20 老板是周扒皮
- 24 同事眼中的“便利贴”
- 27 你的坏情绪拖累了你
- 30 你为什么在加班？



2

不加班是“计划”出来的

- 32 踏着公司的节点走
- 36 如何“瞻前”又“顾后”
- 39 树起你的灯塔
- 43 计划太多会让你手忙脚乱
- 46 一时只做一件事
- 50 做事要有始有终
- 53 今日事,今日毕
- 57 不加班秘诀 1——要“计划”！



3

上班要做“时间控”

- 60 灵验的二八法则
- 63 为你的任务排排队
- 67 举手之劳,顺手就做
- 70 “嘘,工作要专注”
- 74 充分利用黄金时间段
- 77 小投资,“大”时间
- 81 快速打发“不速之客”
- 84 意外来电,接还是不接?
- 87 不加班秘诀 2——要“省时”!



4

不加班是“快”出来的

- 90 找到“魔鬼的眼睛”
- 93 给你的流程加点创意
- 97 扔掉碍手的垃圾
- 100 重新为流程排序
- 103 敢于推倒重来
- 106 合理布置办公空间也省时
- 110 定期整理新旧文档
- 113 小小电子邮件中的大乾坤
- 116 搜索中的时间智慧
- 120 不加班秘诀 3——要“思路”!



5 SIX 为任务找一个 Mr. Right

- 122 善待你遇到的每个人
- 125 适当让别人欠点“债”
- 129 别太把自己当回事儿
- 132 冷庙里常烧热香
- 136 学会与他人共享荣誉
- 139 谁说下水得自己造船
- 142 充分信任你的 Mr. Right
- 146 不加班秘诀 4——要“求人”!



6 SIX 当心,职场潜规则

- 148 锋芒毕露惹加班
- 151 越级让你坠入深渊
- 154 别把忠诚挂在嘴上
- 158 学会适当“拖延”
- 161 装糊涂,但不真糊涂
- 164 适当示弱,巧避加班
- 168 不做可有可无的员工
- 171 不加班秘诀 5——要“远离潜规则”!



7

走出人际关系的误区

- 172 做能者,但不多劳
- 177 拒做职场“老好人”
- 181 不做同事眼里的“大灰狼”
- 184 闭上你喋喋不休的嘴
- 187 同事的话儿只能听一半
- 191 会弯腰的人才能挺起腰
- 194 谦逊是最好的保护伞
- 197 不加班秘诀 6——要“会做人”!



8

健康心态才给力

- 200 挣脱日常琐事的束缚
- 203 再忙,也得让生活透透气
- 203 擦亮自己的窗户
- 209 让贪婪躲得远远的
- 212 危险的“羡慕嫉妒恨”
- 215 淡定,淡定,还是淡定
- 218 不加班秘诀 7——要“淡定”!

后记:不加班,看你的

1

“忙族”反思： 为什么加班的总是你



你是“忙族”吗？

李天成参加工作一年多了，但说起自己的工作成就，他一头雾水。每天早晨，八点或者再晚一些起床，洗漱，吃饭，走路去公司，九点整是上班的时间。用他自己的话说，从起床的那一刻开始，他就在跟时间赛跑了，否则上班就得迟到。一位女同事微笑着建议：“那，为什么不早一点起床呢？你就有更多的时间来收拾自己，也可以更加悠闲、自在地吃早饭啊。”他笑了笑，不置可否。

来到公司后，他有些仓促地打开电脑，开始浏览新闻网页，上论坛去灌灌水，再偷个菜什么的。转身一看时间，已经到了十一点多。他心想：“过不了多久就到午饭时间了，再玩一会儿好了。”于是，他把整个上午都给荒废掉了。到下午的某个时刻，他突然想起上司交代的某个活儿要到最后期限了，于是开始“赶工”。到了下班时间，同事们一个个都走了，办公室里只留下他独自忙碌的身影。每回同学聚会问起工作，他都无奈地吐苦水：“太忙了，工资还不多，升职也轮不到我。”

看到李天成的故事，是不是很多人都有“同是天涯沦落人”的感觉？的确，很多人都是忙族，忙着赶路，忙着浏览网页，忙着加班。看似是不折不扣地在与时间赛跑，实际上是在大把大把地浪费时间。如果你也像李天成那样成天忙得不知所以，也许该给自己定个有意



义的计划了……

忙,忙,忙

忙着睡觉,忙着无节制地在网络中徘徊,然后忙着加班赶工,这是许多忙族的真实生活状态。但是这些“忙”却没有为他们带来渴望的东西,真正娱乐的时间没有,工资始终不涨,职位晋升名单里永远也不出现他们的名字。不过,试想,有哪个上司会放心将一些重要的业务交给这种“忙族”呢?即使被委以重任,“忙族”们会不会将工作的事儿忙到后脑勺上去呢?

每个准备进入忙碌状态,或者正在忙碌着的人们,都有千万种理由来说明自己为什么这么“忙”。有些人迫于生存压力,不得不多做一些兼职来贴补家用,于是他们的生活中充斥着各类“忙碌”,往往还彼此撞车;有些人做着自己不想做的工作,于是“做一天和尚撞一天钟”,不知所以地忙碌着,效率极其低下;有些人天性懒散,该忙工作的时候忙着打网游,忙着论坛灌水,在本该休息的时候却忙着加班,完成工作任务;更有些人对同事和老板的一切要求都欣然应允,成为公司著名的“加班达人”……

二十多年前,新闻界泰斗赵超构先生曾在《人民日报》上发表过一篇杂文《快乐的死亡》,对当时一些不认真工作、虚度光阴的人提出了严厉批评。赵先生在文章中提到,快乐的死亡,就是人们常说的“无事忙”。赵先生认为,这些人有闲,闲得无聊,便不得不想出一些点子来打发时光。例如现在许多上班族将大量时间花费在网络上,偷菜,玩网游,聊天等。赵先生对此类人做了一个精辟的总结:“忙得不亦乐乎,却又忙得毫无成果。”

当时，作家陆文夫也以同样的标题写了短文，文中提到：“快乐的死亡很快乐，不仅他自己感到快乐，别人看来也很快乐。昨天看见他在大会上做报告，下面掌声如雷；今天又看见他参加宴会，为这为那频频地举杯。昨天听见他在高朋中大发议论，语惊四座；今天又听见他在那些开不完的座谈会上重复昨天的意见。昨天他在北京，今天又飞到了广州……只是看不到或很少看到他的作品发表在哪里。”

看到这里，你是否应该问问自己：我忙吗？我都在忙什么？我忙出什么结果了吗？

你在忙什么呢

仔细想想，你的工作任务有这么繁重吗？你身边的同事和朋友都像你这么忙吗？你每天都在忙什么呢？如果你没有“无事忙”，而是将每一分钟工作时间都有效地利用了起来，认真去完成上司交代的任务，并且利用一些时间来为自己的未来职业做规划，为什么你还停留在原处，而同事们都纷纷获得晋升了呢？

更重要的是，如果你是一个实实在在的“忙族”，每天都在踏实、认真地工作，但是却依然有忙不完的事情，你是否应该想想自己是否已经成为办公室里的“老好人”，成为同事和老板都放心使用的“加班机器”了呢？

现代社会竞争激烈，谋一份职业不是一件容易的事情，因此每个人都应该兢兢业业地做好本职工作。其实，当你真正将注意力放到工作中时，你会发现其实根本没那么多事情可忙。

思琳在一个广告公司担任平面设计师，正当她为一个策划方案



绞尽脑汁之时，上司突然交给她另一个紧急的策划任务，另外，她还有一些家里的事情要处理，这使她有种透不过气来的感觉。望着案头的各种文件资料，她不知道该怎么办了，于是点开了QQ，跟线上的朋友们诉苦：“最近我事儿特别多，烦，压力大得什么也不想干。”终于有个朋友没有像打酱油似地安慰她，建议道：“现在最好的解决办法就是，关了QQ，从你认为最紧急的事情着手，一件件去完成。如果关了QQ，你还想打开微博、人人或者开心网的话，不妨先关了电脑，出去透个气，半小时之后再回来，你就知道自己该做什么了。Just do it! Now!”

所以说，当你心烦意乱，用上网聊天以求解脱的时候，何不着手去解决问题呢？你真的没有能力处理好这些事情吗？事实并非如此吧。古人说：“天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。”你说自己很忙，你觉得没有时间来处理手头上那些乱七八糟的事情，但是你真的去做了吗？你拿出实实在在的行动了吗？

一个闲人，大都不受上司待见；但是一个忙得不知所以的人，更招不到上司的待见。你看起来很忙，却没忙出个所以然来；你的确很忙，每天忙着给朋友、同事、上司解决各类繁琐的问题，于是上司已经忘记你是他的一名员工，应该享受与其他人一样的晋升机会了。或者，他让你留在原来的职位上，仍然继续无偿地使唤你。

“忙”并不是一个贬义词，但是如果忙得毫无意义，那它就毫无疑问地成为贬义词了。有时候，“忙”是值得鼓励的，例如说认真、努力地忙着分内的工作任务，或者看看相关书籍，给自己充充电。但是，无论你是“无事忙”还是真正的“忙族”，都不应该忘记忙里偷闲，

毕竟人不是机器，人是需要休息的。因此，适当将时间留给家人、朋友，和他们一起在饭后散散步，去春天的野外踏个青，都是十分必要的。

你忙得有意义吗？

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

孟琳琳的父母都是下岗工人，以家里的经济条件供她上大学十分艰难。大学毕业后，为了有一个美好的前程，她和朋友一起成为北漂一族。她住着设施简陋的房子，在一家公司里担任行政人员，一个月拿着两千来块的工资。她每个月拿到工资后，交完房租，除去各种日常开销，几乎就剩不下多少钱了，这一现状令她觉得前途无望。

为了多赚一点钱，孟琳琳开始琢磨着做些兼职工作，例如为出版社做一些校对的活儿。于是，她的生活开始变得异常忙碌。吃饭都怕耽误时间，睡觉时间也开始缩短，下班后仍然在忙着兼职工作。重要的是，给父母、朋友的电话也变少了，更别说时不时和朋友们聚聚了。但是，孟琳琳的付出却没有得到她想要的回报。虽然她每个月的收入能比以前多几百块钱，但是在消费畸高的北京，这简直就是杯水车薪。更令孟琳琳难以接受的是，一年后，当时和自己一起进公司的同事，工资和职位都上升了，而自己却还在原地踏步。

忙着做兼职，忙着赚钱养家，听起来的确是不错的生活与工作方式。但良好的愿望未必能产生良好的结果。如果把大量时间用在



无效率、低质量的工作上，就会忽视如何提升自己高质量工作的能力，整天瞎忙，最后毫无成果。如果你也在忙着赚钱，却苦哈哈一年，口袋里也没有多少钱时，是否真该反思一下自己的工作方式，你真的有效利用时间了吗？

“忙”着虚度光阴

浪费时间，这并不是一个新鲜的话题，因为每个人都曾经有过浪费时间的经历，或者现在仍然在浪费着时间。浪费时间的现象数不胜数，且无处不在。

浪费时间主要分为两种情况：第一钟是人们常说的“浪费时间”，这是纯粹意义上的浪费。

经济学家茅于軾忧心忡忡地提醒我们：“你跑步追上一辆公共汽车，可是刚要迈步上车时售票员把车门关上，按铃启动，扬长而去；你写信时忘了写上对方的邮政编码，或者你不知道邮政编码，所以没有写，结果信被邮局退了回来；马路上有人吵架，大家驻足观望，抱着无穷的兴趣，必欲穷其所以才肯走；红灯抢行，十字路口乱作一团，彼此挤得动弹不得；开会时间某人未到，让大家白白等上十几分钟……”

有些本应用在工作上的时间，被白白浪费。自己从上班开始就忙得人仰马翻，却还得忍气吞声背着“加班族”的重壳艰难前行。

浪费时间的现象普遍存在，忙忙碌碌但并不是把所有的时间都用在刀刃上，甚至很大一部分是在抵消自己和他人的劳动成果。不良的工作习惯，让自己更忙碌却赚不到更多的钱。上班后围观某位同事迟到受罚白白浪费十分钟；泡茶时遇到另一个部门的同事，说