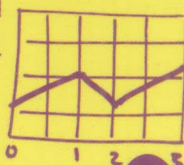


蓝狮子·职场

To plan holiday
the next month and
to buy AVIA tickets.

work

for a month for
AB,B₂B₅B₆
CDEK PP



- A. 635
B. 457
C. 232
D. 1240
E. 82

=2696

成功事业女性

都用工作时间换幸福?

CEO、CFO们

都用工作时间成就辉煌?

投行、四大的精英们

必须每天加班到深夜?

NO!

他们一样可以在工作
之余轻松happy玩party, 蓝天碧海巴厘岛。

因为他们在工作中用对了时间, 选对了方法!

用对时间, 做职场轻松人

付悦文◎著



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

图书在版编目(CIP)数据

用对时间,做职场轻松人/付悦文著.—杭州:浙江人民出版社,2011.10
ISBN 978-7-213-04667-4

I.①用… II.①付… III.①时间-管理-通俗读物 IV.①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 188520 号

用对时间,做职场轻松人

作 者: 付悦文 著

出版发行: 浙江人民出版社(杭州体育场路 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: 黄建光

责任校对: 朱志萍

电脑制版: 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷: 浙江新华印刷技术有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.875

字 数: 11.8 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 978-7-213-04667-4

定 价: 24.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



與最好的商業閱讀有關

用对时间， 做职场轻松人

Yongdui Shijian
Zuo Zhichang Qingsongren

付悦文◎著

目 录

CONTENTS



1 ONE 现实是残酷的

- 3 天下没有免费午餐
- 6 乌龟要比兔子快
- 10 我们都是小人物
- 14 大人物是熬出来的
- 17 时间七宗罪



2 TWO 学会与时间相处

- 23 我们为什么没有时间
- 27 看看时间是怎么浪费的
- 31 不为打翻的牛奶哭泣
- 34 清理遗留的烂草莓
- 38 创造做事情的环境
- 41 建立新秩序
- 45 把每天当成最后一天
- 49 追随内在想法
- 52 厘清自己:5W+1H
- 55 做个SMART人



3 THREE 这样工作才高效

- 61 从不喜欢的事情做起
- 65 把时间花在刀刃上
- 68 保持身心最给力
- 71 效能大于效率
- 74 对干扰说NO
- 77 一时一事
- 80 逆向甘特表
- 85 通勤也工作
- 90 开夜车改为开班车



4 FOUR 用心智工作

- 95 管理自己而非时间
- 98 警惕时间窃贼
- 102 凡事宜早不宜迟
- 105 日清日毕, 击退压力
- 109 不贰过, 勤改错
- 113 计划才能借东风
- 117 多加一点耐心
- 121 丢掉情绪化的魔戒
- 127 从自律到习惯
- 130 像天才一样练习



5 FIVE 会玩才会工作

- 137 无忧off
- 140 周末应该怎么过
- 143 避免假日综合征
- 146 睡出好觉来
- 150 早餐中的大玄机
- 153 把兴趣变特长
- 156 每月一天家庭日



6 SIX 时间工具箱

- 163 催促起床的闹钟
- 166 随时备忘的记事本
- 168 整洁的办公桌
- 171 时间损益表
- 175 制定行事历
- 178 合理的归档系统
- 181 个人资料库

天下没有免费午餐

天上不会掉馅饼,天下也不会有免费的午餐,后面这句话是货币学派大师弗里德曼首创的。弗里德曼见识精深博大,他认为用这几个浅俗的字就能概括其学说,足见这句话含义之深。1997年6月中旬,弗里德曼前往以色列接受希伯来大学名誉博士学位时,以色列国会财经委员会主席路年思请他用一句简单的话来概括其经济学精义,弗里德曼脱口而出:“世上没有免费午餐——是我的经济理论的全部,其余只是枝节!”世界上根本不存在不收取任何费用的午餐,做什么事都得付出劳动,不要想着不劳而获,因为无论做什么事情都是有成本的。

能不能吃到免费午餐?也不是吃不到,但是花的代价更大。“免费午餐”的典故源于19世纪的西方国家,当时午餐生意惨淡,一些饭店老板为了招徕顾客,高调打出可以免费吃午餐的广告。顾客很快知道“免费午餐”是不能白吃的,而是有条件的,必须买饮料,否则不是被粗暴地轰出去,就是被礼貌地请出去。

吃免费午餐有两个后果:第一,午餐不合自己口味,不是自己喜

欢吃的；第二，要用时间来付费，不花钱但需要花很多时间，最后一算都可以把自己吓一跳。吃免费午餐就像守株待兔，农夫在等待误撞树桩的兔子的过程中，荒废一身务农的好技艺不说，原本可以丰产的田地里杂草丛生，而他这一辈子恐怕再也碰不到倒霉的兔子了。不要寄望做“一觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋”的啃梦族，免费午餐不是在梦中，就是要拿自己没有觉察的、最重要的东西来交换。

不劳而获不只是所获较少，相比付出劳动所得，付出的成本也高出很多，这个成本就是时间。表面上看什么都没有做就有所得，但把时间白白给浪费了。莉莉和秦朗在同一个部门工作，相比秦朗的内向木讷，莉莉显得八面玲珑，虽然大部分的工作都是秦朗在做，但是投机取巧的莉莉总能将其据为己有。一年下来，没怎么踏实做事的她却赢得了部门主管的一致好评，因为功劳都落在她的头上。两年后，看起来笨笨的秦朗进入行业内的一家大公司，并且升了职，而莉莉因为公司不景气，遭遇裁员的命运，疏于业务的她想找一份相同待遇的工作都变得很困难。

工作的最大价值不是薪水、职位和荣誉，而是在工作的过程中积累起来的经验、不断拓宽的视野、行业知识、解决问题以及人际相处的能力等。畅销书作家王文华这样描述自己的第一份工作：“虽然待遇微薄、工作烦琐（包括影印和资料 keyin），但因为葛雷是大公司，可以学到很多，我还是去了。LA 房租生活费都贵，那三个月我算是赔本上班，但却赚得了人生最宝贵的职场态度。”之后在穆迪投资者服务公司：“因为时差的关系，我常要在亚洲的上班时间（纽约的晚上）打电话给客户。我感觉自己像在 7—11 便利店上班，每天二十

四小时,全年无休。”在这个过程中,“累是累,但这份工作培养了我职场的基本动作:找客户、打电话、沟通、说服、谈判,这些是在任何产业、任何公司、任何职位都需要的技巧”。表面上看,他做这份工作是赔本了。这份“午餐”看似很昂贵,但他赢得了宝贵的时间,用一年的时间勤奋努力,却学习到别人三年、五年的经验和能力。

比亚迪创始人兼 CEO 王传福,是业内公认的技术控、工作狂,在他的世界里,到处可见职业病的影子:拆解、分析、整合是他惯常的工作流程,这一习惯也贯穿在他思考和做事之中。他崇拜技术,喜欢问为什么,对于错误他很少宽容。他习惯严谨地对待一切,认为符合框架内流程并不断微调,最终结果一定是 OK。对于成功,他只给出了一个枯燥的答案:努力工作就好。某种程度上,这是对工作最简洁有力的总结。

乌龟要比兔子快

乌龟和兔子赛跑,最后谁赢了呢?小时候我们都听过这则寓言故事,我们今天从另外一个角度来分析龟兔赛跑的输赢,就会发现兔子不是输在赛跑技能上,而是输在对自我的管理上。比赛一开始,兔子就仗着自己跑得快,三下两下就把乌龟甩得老远,心想着比赛的输赢已经没有什么悬念了,心里没有什么紧迫感,干脆在中途睡大觉,它梦到自己站在冠军的领奖台上。谁知道这一觉竟改写了它的命运——输了本不应该输的比赛。

这也是人生真实的赛况,成功不属于最聪明、最有能力的人,而是属于那些埋头苦干、努力工作的人。初进职场的年轻人,最开始都站在同一条起跑线上,一两年后彼此的差异渐渐拉开,有的升任经理主管,有的却干不下去,不得不另谋他处。那些获得提拔晋升的年轻人,往往不是最有才华的,而是那些笨笨的、看起来毫不起眼、一步一个脚印踏实肯干的人。

龟兔赛跑,兔子为什么会输?很多人认为这只是一个偶然现象,没什么代表性。其实不然,兔子不是输给了乌龟,而是输给了它自



己。这场比赛如果是马拉松比赛,兔子即使途中不睡觉,也未必有胜算,兔子的脚力耐性是不如乌龟的。人生是一场持久的拉力赛,这个赛程旨在考验一个人可以跑多久,比的不是一时而是一世,衡量的标准是状态而不是能力。

乌龟参加赛跑,可以说它心无杂念,既然跑不快,那就让自己处于一种全效状态,这也是让时间充分利用的最高境界。尽管去做,不做无谓的思考。有句俗话说得好,“想得多,死得快”,在赛跑时要忘了有赛跑这回事,忘记有兔子这样一个竞争对手,全心全意地参与到比赛中,不受任何外界的干扰。

这是有可能实现的,乌龟先生就进入了这样一种状态。和瞻前顾后的兔子相比较,乌龟头脑一直比较清醒。在比赛中,还有什么比向前行更重要的呢?会是睡觉吗?显然不是,永远记住最重要的事情是什么,而且在这件事情没有结束之前绝对不着手另外一件事。人们在做某件事情时,往往会忘记做事的初衷,如上网给顾客回复一封邮件,打开网页居然发现自己最喜欢的明星新拍了一部电影,还有她漂亮有型的剧照;去茶水间打水,遇到新来的同事,聊天时发现和自己是老乡,在惊叹世界这么小的同时不知不觉聊了十多分钟;到图书馆查找相关资料,经过小说区顺手翻了翻,一部小说的情节真吸引人,一个上午就这样过去了;给客户做提案时卡了壳,没了思路,向师兄求助,电话里聊到最新的手机,接着提到新的游戏,结果发现两人有相同的爱好,这真是惊人的发现……这样的事情层出不穷,谁让我们身边有那么多随时可以转移我们注意力的事情呢?更何况工作是那么无聊,一天八小时总是碰到不顺心顺意的事情。

可是我们的乌龟先生却是大脑空空、心静如水地向前缓缓爬行，翩翩起舞的花蝴蝶转移不了它的视线，聒噪不止的蝉鸣没有扰乱它的听觉，因为炎热不断流出的汗水也未能让它心情烦躁，这只乌龟的 IN 状态有如得道的神仙。在诱惑纷杂的世界里，如果能进入到这样一种心静如水的境界里，工作反而变得轻松，事实上这种一心一意的定力反而能让人体会到一种美妙的感觉。

世界级的划船手克雷格·兰伯特曾在《碧波上的心境》一书中这样描述这种感受：划船手们用这样一个词语来描述这种无摩擦的状态：摇荡。这使我们回想起在后院荡秋千时的那种惬意和欢娱——一种简单的循环往复的运动，完全凭借着来自秋千自身的冲力。秋千承载我们，我们丝毫不需要用力。我们荡起双腿，促使秋千在空中划过弧度越飞越高，但是，这主要是地球引力的功劳。与其说我们荡秋千，还不如说我们被荡了起来。船推动着你前行，是船身渴望着快速地向前，在它的航线上，在它的自然状态中，速度在吟唱着。我们的任务仅仅是与船身并肩作战，拼命地挥桨加快速度，避免拖其后腿。而过于用力又会阻碍船速。努力变成了为努力而努力，其结果适得其反，反而在努力中又化解了其自身。形形色色一心往上爬的人拼命地想挤进贵族阶层，然而，他们挖空心思却只能够证明自己并不身属此类。贵族们并不需要努力，他们早已经到达了这种境界。荡秋千就是这样一种到达了的境界。

兔子缺乏的就是这种 IN 状态。扫除杂念才是关键。做心无旁骛、呆头呆脑的乌龟，还是当心浮气躁、快手快脚的兔子呢？很多人选择当后者，因为这样就可以花更少的时间和精力，快速抵达目的地。



轻轻松松就能抵达目的地,只能说明两点:第一,这个目的地距离太短,即使到达也没有太大的意义;第二,在抵达目的地的过程中自己得不到相应的提升和改善。如果一生都在重复这样的赛事,其实自己早已被淘汰出局了。对于职场人来说,如果从事的工作没有什么技术含量,而且学不到知识,这就有如和乌龟比赛的兔子一样,即使胜了比赛也没什么收获。

乌龟全力以赴地参加比赛,体力和毅力在这个过程得到了锻炼,还顶着竞争对手给自己的压力,身心都有收益。对于刚进入职场的人来说,得到什么不是最重要的,获得业务和能力上的提升更值得重视。全身心 IN 状态的慢选手和漫不经心的快选手比赛,在旷日持久的职场竞争中,胜出的反而是前者。

我们都是小人物

这个世界到处都是有才华的年轻人，但随着时间的流逝，有些人的才华荡然无存。年轻是最大的资本，但可能什么都不是，因为所有人都年轻过，但很多人年老时一无所获。最聪明的未必就赢得比赛，最强大的未必赢得战争，因为时间与机会才是主人。

不要把年轻当成资本，它在某一段时间是，但不可能永远是，因为时间总是在流逝，所有人的年轻最终都会被岁月的洪流吞没。学校里的尖子生走出校门，步入职场，曾经的才华在工作面前变得毫无用处，甚至成为恃才傲物的资本，而这恰恰是年轻人不断晋升的阻碍。工作在豪情万丈的 Freshman 眼中，只是一个谋生的手段，一块过渡的跳板，因为他是要做“大事情”的，而非端茶送水、打扫卫生、打印文件、跑腿办事和收发邮件、传真、快递之类。这些是多么令人不屑的小事，以他天之骄子的智商怎么可能做这样的小事情呢？但这些恰恰是大部分职场 Freshman 的主要工作。

“刚从学校走出来时你不可能一个月挣 4 万美元，更不会成为哪家公司的副总裁，还拥有一部汽车，你需要时间和努力把这些一点

一点都挣到手。”比尔·盖茨比任何人都清楚这一点，这个从哈佛退学的电脑狂热分子最终缔造了微软帝国，起点是用 1000 美元和好朋友保罗·艾伦一起创办了一家公司，他们最初创业所做的事情并不“伟大”或者“体面”。所以，如果你的理想是做大老板、CEO、职业经理人、资深设计师、高级文案等等，认为这些工作才能符合你的身份，最好先把这些想法抛到脑后，从最简单的工作做起，不发牢骚不抱怨，直到有一天你发现这些工作已经有人帮你做了，而你已经可以做一些有技术难度或者挑战性的工作。这比你的 CEO 想法更加实在，因为这是真实的。

我的第一份工作是在一家管理咨询公司做客服，工作单调乏味，压力巨大到想跳槽。每天接听客户咨询、给潜在客户打电话，但就是通过这一过程，我开始不断了解和熟悉这个行业，在销售方面得到很多锻炼。硬着头皮做了一年后就担任课程助理，协助讲师设计和开发课件，着手课程文宣和广告，做大型论坛的会务和组织，接着就可以负责企业内训方案，甚至可以独立担当小型的企业培训了。

这就是一个过程，职场新人最开始一定要接受现实——你就是一个小人物。如果没有背景，出身也不好，运气也不是特别好，买过的彩票从未中过奖，那么就不要再寄望于出身和运气了。哈佛大学曾做过一项跟踪调查，他们对一群智力、年龄、学历、环境等客观条件都差不多的哈佛毕业生的调查发现：3%的人成为社会各界的精英，10%的人是各专业各领域的成功人士，60%的人生活在社会中下层，事业平平，还有 27%的人工作不稳定，过着颠沛流离的生活。哈佛汇聚了全世界最有才华的年轻人，成为大人物的概率也只有 3%。