

你为什么加班

郑学宾 编著



帮助现代职场中的你培养专注力、做好时间管理

职场达人必备书
百位职场专家倾情推荐
7天教你做时间的管理者
两大法宝轻松实现

加薪
不加班

9 to 5?



吉林出版集团
时代文艺出版社

你为什么加班

郑学宾 编著



吉林出版集团
时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你为什么加班 / 郑学宾编著. — 长春 : 时代文艺出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5387-3508-6

I. ①你… II. ①郑… 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014598号

出品人 陈琛

责任编辑 李天卿

选题策划 刘韦东

封面设计  时代文艺出版社

装帧设计 周凤人

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书任何部分不得以图袭、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

你为什么加班

郑学宾 编著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京画中画印刷有限公司

开本/787×1092毫米 1/16 字数/150千字 印张/16

版次/2011年10月第1版 印次/2011年10月第1次印刷 定价/29.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

前言

PREFACE

去的尽管去了，来的尽管来着；去来的中间，又怎样地匆匆呢？早上我起来的时候，小屋里射进两三方斜斜的太阳。太阳他有脚啊，轻轻悄悄地挪移了；我也茫茫然跟着旋转。于是洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。

或许你在仔细阅读了上边这段朱自清的充满诗意的散文之后，感慨我们的人生就像一幅生动的画册，每翻过一篇，我们就永远失去了这美好的

一页，或许这些文字会让你轻轻地感伤。是的，对于绝大多数的人来说，人生就是不停地流逝。

美好的生命在随着时间流逝：在你还是个小女孩的时候，妈妈是最高贵美丽的女子，不知不觉，现在的你赢得了众人的目光，而母亲早已经满头白发，收起了她所有鲜艳的衣服；或许你还记得父亲载你上学的强壮背影，现在他却更加依赖你，只有坐在你的车上才不会局促……

曾经的壮志豪情在随着时间流逝：10岁的时候我们的理想是科学家，一切的重点是要为人民做出贡献；刚出大学校门的时候，你知道，达者兼济天下，而自己的本事，还是先独善其身吧；在经历了社会的洗礼之后，你把自己的人生目标定位为像自己的老板一样有钱……

时间的逝去真的是世间最不可挽回的事，没有任何一个人能够左右它，但是当时间一点点逝去，你从它的手中得到了自己想要的结果了吗？或许更多的人会悔恨交加地说，如果能够让我再来一次：我不会在开会的时候走神，也不会面对业绩压力的时候逃避，不会总是有迟到的恶习，不会两天打鱼三天晒网，总是到最后还没完成业绩……

生活渐渐成了一个忙碌进行时，永远在忙，永远必须要忙。没有时间陪伴自己的家人，没有时间发展自己的爱好，总是在加班。这一个个加班的人无奈地奔波在路上，你是其中的一员吗？你想永远这样地穷忙吗？

你肯定不想，所以我们要改变。

研究人员对一群大学生做了一个测试，在毕业时，有10%的人有明确的人生目标，另外20%的人有一个大概的想法，剩下的人都没有什么想法。十年之后，研究人员发现有明确目标的人都基本在社会上拥有了很高的地位，而有想法的20%的人成了中产阶级；而对人生没有规划的那70%的人，都在默默无闻地为了生活得更好而挣扎着。现在的选择决定今后的命运，今天的想法决定未来的成就，并不是所有成功的人都比你聪明比你有能力，但是正像西方谚语说的那样：成功的人只是平凡的人，他们只是多了一份专注。

我们生活在这样一个社会，社会发展日新月异，新发明新创造层出不穷，每个人都面临着很多的机会。要想在这样的大环境下成功，需要持续不断地探索和努力，学习成功学是一个好途径。尽管现在成功学的书铺天盖地，但是没有任何圣经性的文字能绝对帮助你成功，帮助你更好地享受生活。可是一些建设性的意见和小建议还是有的，希望这本书能为你的未来做下铺垫，帮助你掌握专注力和时间管理——这是现代人最重要的两项技能。

目 录

CONTENTS

● 第一部分 专注力

总起：专注力的重要性.....002

第一章 专注力——21世纪最重要的能力 005

第 一 节 什么是专注力.....006

第 二 节 缺乏专注力的表现.....016

第 三 节 你为什么缺乏专注力	025
-----------------------	-----

第 四 节 专注力自测	033
-------------------	-----

第二章 专注于你要做的事 045

第 一 节 做事之前要先告诉自己的话	046
--------------------------	-----

第 二 节 让做事的欲望填充自己的大脑	056
---------------------------	-----

第 三 节 不要做多余的事	068
---------------------	-----

第三章 如何排除周围干扰 079

第 一 节 让自己安静下来	080
---------------------	-----

第 二 节 专心是种习惯	094
--------------------	-----

第 三 节 一些排除干扰的小窍门	109
------------------------	-----

第四章 专注力的训练 119

第 一 节 为你支招——如何修行专注力	120
---------------------------	-----

第 二 节 通过专注提高记忆力.....	138
----------------------	-----

● 第二部分 高度专注下的时间管理

总起：什么是时间管理.....	148
-----------------	-----

第五章 科学地制订自己的计划.....	151
---------------------	-----

第六章 专注于自己的事情，别让时间溜走	183
---------------------------	-----

第 一 节 战胜拖延症.....	184
------------------	-----

第 二 节 严格执行时间表.....	193
--------------------	-----

第 三 节 计划留有余地，但不是退路.....	203
-------------------------	-----

第七章 关注“暗时间”延长生命的长度.....213

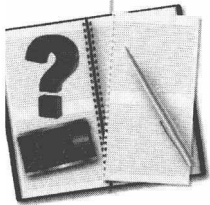
第 一 节 何为“暗时间” 214

第 二 节 人脑是多线程处理器..... 227

结 语 享受专注，享受生活..... 238

第一部分

专 注 力



总起：专注力的重要性

把所有的精力都集中在你要实现的目标上，除此之外，没有什么能让你的人生充满力量。

——尼杜·库比恩

说出上面这句话的人，10岁就从阿拉伯来到人生地不熟的美国，当时的他身上只有50美元，连英语都不会。然而，在不断地努力后，他终于成为了全美最成功的演说家之一。

让我们来看看专注力究竟有什么样的作用。

专注力是培养其他能力的基础条件。从生物学上来说，只有保持良好的专注力，大脑才能进行感知、记忆、思维等认识活动。专心注意才能够让一个人去感知自己的目标和使命，注意力会帮助我们洞察自己的内心所需，而这种需求向外界敞开的时候，就如同打开了我们心灵的窗户。心门是开放的，才可以学到更多的东西。而一旦注意力涣散或无法集中，人就像紧闭的蚌壳，一切有用的知识信息都无法进入了。所以法国生物学家乔治·居维叶会说：“天才，首先是注意力。”所以“专注力”，是一切能力之本。

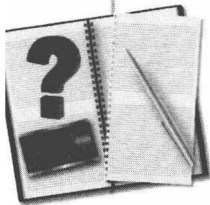
专注力能帮助你具备高超的学习能力。当生命在地球上出现的时候，学习能力已经决定了每个物种的生活和变异的状态。正是类人猿学会了直立行走，山顶洞人学会了钻木取火，才能将人类一步步带上文明之路。社会发展到今天，一个人学习的能力已经是适应我们这个知识经济社会所必不可少的能力了。

良好的专注力是学习和事业成功的保证之一。因为天才和弱智的比例都基本一致，大部分人都是一样的智力，但是后天学习工作的成效却很不一样，这就在于谁能够投注更多的专注于自己的生活中。

良好的专注力会有效提升记忆力。还有一位世界著名的记忆大师也说：“注意力等于记忆，没有注意力就没有记忆力。”专注力使一个人的自控能力极好，能让他的思维集中起来，从而达到更大限度地利用大脑的作用，并且提高记忆力。

专注力能帮你做到快乐生活。拥有专注力，并且依靠专注力会使你全心投入生活和工作，从而取得更大的心灵上的满足感。因为一个人本身是精神和肉体的双重结合，作为万物之长的人类，正常情况下都有追求更好的生活的本能。而如果没有可以吸引你专注力的地方来发挥这些本能，长此以往必然会对你的生活带来不利的影响。

专注力让你保持对事业的热忱。众多的心理学家都将拥有投入的工作看作是一个人心理健康的表现。专注于工作的人更多地在于从工作的内容



上释放自己的想象力、探索力和执行力，并且通过自己的创造来获得成功的感觉，从而充实自己的内心，感受到自己的价值，形成良好的外界与自身的互动。

专注力让人充满创造性，能够与身边的环境发生良性互动，推动人类的进步。如果一个人缺乏专注力，就不可能对身边的新事物感到好奇，从而与身边的环境进行及时的良性互动，当然也不可能出现新事物、新技术和新的发明创造，没有创新，人类也就不可能继续进步。

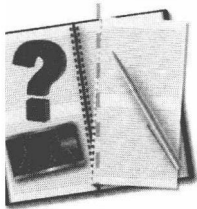
专注力让人拥有享受当下的能力，而不是把自己的心力放在对未知事物的恐惧和已经做了的错事上，能抚平你对逐渐变老、越来越缺乏生命活力的焦虑情绪，也能舒缓你对过去岁月中做过错事的悔恨，从而让你拥有更良性的情绪体验。

专注力具有这么多的重要特点，自然对我们的生活有着重要的作用。为了更好地利用专注力为我们的生活带来益处，在本书的第一到第四章里，我们将会对专注力作深度的剖析。



专注力

——21世纪最重要的能力

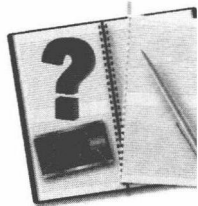


第一节

什么是专注力

作为一个在职场奋战不停的白领，如何获得卓越的人生是你我共同关注的话题。可是离卓越的人生有多远却是生命给我们的命题，生活中的你是否也有如下的疑惑呢？

◆ 我很忙，确实很忙，但有时候我自己也不清楚这样做是否有价值。我无法肯定自己是否真正了解自己，是否了解什么才是生命中最重要东西，所以我不懂得自己的生活是否有意义。——以表面的付出来麻痹自己，无法专注于自己生活的意义。



◆ 我上过无数关于提升自我的课程，我对自己的期望很高。我给自己定了无数的目标，因为我坚信有目标的生活才能帮助我获得成功，可是为什么这些目标总是像狡猾的泥鳅，我永远没办法把它们都攥在手里呢？——心浮气躁，无法专注于自己确定的职业目标。

◆ 天哪，看看身边的人，个个都那么春风得意，表面上我会热切地表示祝贺，可是内心却难受得不得了。为什么我会有这种感觉？为什么我会有强烈的生活不如人的感觉？——凡事与人比较，无法专注于自己本身的价值建设。

◆ 我在带一个新来的实习生，我想教育她怎么工作并且懂得工作的价值。但每次要她做点什么的时候，她都会搞得一团糟，我不仅要时时刻刻在旁边监督，还得忍受她的笨拙，结果还不如我自己动手来得简单。——急于求成，无法专注于能力提升的建设过程。

◆ 我又开始节食了。我讨厌被人看作肥婆的滋味，也确实想有所改变。我确定目标，并采取积极的态度激励自己，但我就是做不到，好多次了，最后都是很快就溃败了。算了吧，看来我就是一个言而无信、没有毅力的人，何苦让自己这么辛苦呢。——沉浸在以往的失败中不能自拔，无法专注于当下。