

<<不加班的秘密>>

图书基本信息

书名：<<不加班的秘密>>

13位ISBN编号：9787213046728

10位ISBN编号：7213046721

出版时间：2011-10

出版时间：浙江人民

作者：谭建华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;不加班的秘密&gt;&gt;

## 前言

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？”

“我从不在网上瞎耽误时间，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。

## <<不加班的秘密>>

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。

## <<不加班的秘密>>

### 内容概要

初入职场，我们总以为这是一份事业，要用毕生精力去经营。

但经过几年的磨练，逐渐发现：工作量越来越大，工作内容越来越杂，工作压力越来越明显……而加班，则成为工作中必不可少的一部分，正在悄悄地吞噬我们的生活！

你有没有检视过自己的工作模式？有没有梳理过自己的工作方法？你为什么不能在8小时内完成所有的事情？

——是时候重新认识一下自己，考虑怎么样才能做到不加班了！

《不加班的秘密》用通俗的事例告诉你：怎样充分利用时间，提高工作效率；怎样做到每天不加班，仍能赢得工作成绩。

《不加班的秘密》由谭建华编著，为蓝狮子财经丛书之一。

## <<不加班的秘密>>

### 作者简介

谭建华，先后供职于某教育培训机构、出版社等长期活跃于各大论坛，帮助大量职场中人解决工作、教子、生活等方面的困惑，在家庭教育、女性励志、职场成长等领域有着独到的观察和丰富的经验。目前，已出版《中国名人成才记录》、《最有深度的魅力女人》等著作。

## <<不加班的秘密>>

### 书籍目录

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  
你是“忙族”吗？

你忙得有意义吗？

当“明天再做”成为习惯

谁给工作添堵了

不明智的“独自战斗”

老板是周扒皮

同事眼中的“便利贴”

你的坏情绪拖累了你

你为什么在加班？

2 不加班是“计划”出来的

踏着公司的节点走

如何“瞻前”又“顾后”

树起你的灯塔

计划太多会让你手忙脚乱

一时只做一件事

做事要有始有终

今日事，今日毕

不加班秘诀1——要“计划”

3 上班要做“时间控”，

灵验的二八法则

为你的任务排排队

举手之劳，顺手就做

“嘘，工作要专注”

充分利用黄金时间段

小投资，“大”时间

快速打发“不速之客”

意外来电，接还是不接？

不加班秘诀2——要“省时”！

4 不加班是“快”，出来的

找到“魔鬼的眼睛”

给你的流程加点创意

扔掉碍手的垃圾

重新为流程排序

敢于推倒重来

合理布置办公空间也省时

定期整理新旧文档

小小电子邮件中的大乾坤

搜索中的时间智慧

## <<不加班的秘密>>

不加班秘诀3——要“思路”1

5 为任务找一个Mr. Right

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

6 当心，职场潜规则

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

7 走出人际关系的误区

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

8 健康心态才给力

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

后记：不加班，看你的

## &lt;&lt;不加班的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：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？

## &lt;&lt;不加班的秘密&gt;&gt;

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。

JustdOit！

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。

P2-5

## <<不加班的秘密>>

### 后记

不加班，看你的加班，始终是职场中绕不开的话题。

从踏出校园，初入职场成为加班族一员，到今天小有成就——从容上班，远离加班，其中冷暖自知。冷眼旁观职场风云，还有无数同仁们奋战在加班第一线，大多数人对加班深恶痛绝，却不得化解加班的要领。

我希望，《不加班的秘密》能给即将踏上职场或已在职场却与加班如影相随的朋友们以借鉴和指导。书稿内容多是我及周围朋友、同事等职场经历的总结与提炼，其中的经历有苦有乐，让我成长了不少，也最终让我成功跻身不加班族行列。

我也希望，本书能够抛砖引玉，带给更多的职场同仁们化解加班魔咒的智慧与灵感。

加班不是常态，不加班也不是奢侈品。

当你陷入加班旋涡中无法挣扎，怒气冲天，并喋喋不休要把这笔账算在老板、同事和其他人头上时，不妨换个角度看问题。

有时候，决定你加班与否的可能不是这些被你随手拈来做挡箭牌的外在因素，而在于你自己。

你对工作的态度，你是否合理利用了时间，你是否做了别人的“便利贴”？

你浪费时间，时间也浪费你，职场从来不怕耽误任何人，而你最终耽误掉的是自己的大好前程。

不加班，看你的！

## <<不加班的秘密>>

### 编辑推荐

《不加班的秘密》：如果你是一个“无事忙”，每天将上班时间浪费在偷菜、网游、聊天上，从而患上“加班病”，一定要看《不加班的秘密》（谭建华编著）！

如你你是一个真正的“忙族”，每天忙着处理互作上的各类繁琐问题，从而论为“加班机器”，更要看《不加班的秘密》！

这是一个人尽知的秘密：不加班，看你的！

<<不加班的秘密>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>