

你想過嗎，為什麼加班的總是你？

大部分人都下班了，你還在加班。苦逼的是，大多數日子都是如此。你想過為什麼嗎？除了不可抗力的原因，自己是否能做出一點改變？

每個人都討厭加班，但是總有一些人逃不掉加班的命運。除了拼命工作，你想過找找原因嗎？除了外部原因之外，從自身找根源，為什麼加班的總是我？

對挺多上班族來說，加班已經是生活常態，回家倒下就睡、醒了就得來公司了，也有人開始為精力不夠感到苦惱。近日 Gwen Moran 在 fastcompany 網站上貼出了一篇文章，分析了員工超負荷運轉的原因。除了公司文化、上司的緣故要加班外，另一個加班的重要原因就是我們自身，我們要學會訓練那個永恆的“工頭兒”——自己。

正確面對加班

原則上來說，沒啥不好。如果加班沒有傷害到他人，員工又能從工作中得到很強的自我滿足感，那長時間的工作就不是什麼壞事兒。不要過分地被“工作生活要平衡”的觀點給綁架了，只要你高興，不平衡也行。但如果加班開始侵害健康，讓你身心俱疲，自我厭惡感增強，那就得去探究這背後的原因了。

找到合適的工作量

如果你每天都超量工作、承擔了許多責任外的事，而主管卻沒意識到這一點，你可以去找他談談，明確地說出你現在的工作量和期待。（當然，在這之前，你得知道自己能承擔的工作量是多少。）如果你是自由職業者或能自由掌控時間，一定要把計畫提前做好。比如，你今天要完成的事有 4 件，那就把它們一一寫下來，並規定每一項任務的完成時間。記得留一些時間間隙，以便從容的完成每一項任務，這其實就是時間管理了。

找出對工作的興趣

對很多人來說，工作的真正動機是恐懼，換句話說，是害怕失業。你是否覺得自己缺少選擇——如果不做這份工作了，不知道自己還能做什麼，出於這個原因你做著這份不感興趣的工作，即便每天加班，也盡力去完成。如果你在工作中充滿了恐懼，你真的該找找原因了。工作是用來實現自我價值，不是用來嚇人的。試著給自己設定一個邊界，提升效率，如果實在不行，就去找一份不讓你這麼恐懼的工作。

工作塞滿了你的時間

如果每次都接受了超額的工作，這意味著你沒有時間去做其他事。如果這是一個不錯的專案



，你正投入其中並感到開心，那就還好，可如果你對它不感興趣，只是在磨來磨去，既無熱情也無頭緒，你可能就因此浪費掉了和家人、朋友相處的時間。假設你的孩子只有 5 歲，5 歲時你不帶她出去玩，等到了 16 歲，她肯定也不想帶你玩了……舉這個例子沒別的意思，是想說不要讓過於繁重的工作破壞了你的生活。（前提是你已經對加班感到厭煩，並覺得它無意義。）

提高效率

當你需要全神貫注時，把手機反扣，調到靜音模式吧，不要讓源源不斷的資訊打擾你。總是去看手機會拖慢工作節奏，還容易返工。如果你要長期完成高負荷的工作，唯一的秘訣就是在相同的時間內做更多的事。找到自己每天效率最高效的那幾個小時，用工作填滿它。

上面說到擺脫加班的一個方面就是提高效率。有哪些小訣竅可以幫助你？一起往下看吧。你想過嗎，為什麼加班的總是你？

提高工作效率小秘訣

1、每日為自己指定一個工作計畫，做一個工作清單，把每日需要做的具體工作按照輕重緩急排列，另外相似的工作最好排在一起，便於思維，先處理緊急的工作，在處理重要的工作，最後處理簡單、緩慢的工作。指定工作計畫每日的

工作才有方向，才不走冤枉路，馬裝車好不如方向對，沒有方向瞎忙活，才努力也是枉然。

2、工作時一定要集中精力，全身心的投入工作，避免分心，要學會善於集中精力做一件事，而且是做好這件事。工作切忌不能三心二意，那樣只會撿了芝麻掉了西瓜，甚至哪件事都做不到，讓別人否定你的能力。

3、將簡單的東西複雜化不是本事，將複雜的東西簡單化才是能耐。當工作象山一樣隊在面前，不要硬頭皮幹，那樣根本做不好。首要的任務就是將工作簡化，當面前的大山被你簡化成小山丘，是不是豁然開朗，起到了事半功倍的效果。

4、多學習知識，尤其是專業知識，只有不斷更新知識，不斷學習，才能更有效的應對日新月異的職場問題，處理高難度的工作難題，才能比別人更優秀，才能提高工作的應對能力，比別人更有效率。

5、盛年不重來，一日難再晨。時間就是金錢，時間就是效率，時間是最寶貴的資源，時間不能消費，也不能買賣。工作時一定要有時間意識，消耗時間就是消耗青春，虛度光陰連工作都做不到更談不上效率，沒有人會賞識這種人。

6、工作要有緊迫感，要有危機感。工作時禁忌怠慢心理，優哉遊哉的心境適合逛商場，而

不是職場。那些變工作邊嗶瓜子的工作人員，怕是一輩子都擺脫不掉那個崗位。別人一小時就能做完的工作，你沒有緊迫感優哉遊哉地，怕是下班都墨蹟不完。所以一定要加強緊迫感，在做每一項工作都要都超緊迫的意識，不斷的督促自己。

7、不要悶著頭傻幹，要多為自己找捷徑，捷足先登高峰。多學習一些輔助辦公軟體，巧妙的運用電腦、手機等電子產品。簡單的電腦辦公軟體有 word、excel、ppt 等，幫助我們編輯檔、分析統計資料等功能，有的公司還會使用財務軟體、庫存軟材等，我們還可以使用手機的記事本、鬧鐘、提醒、電腦等功能，說明我們記錄、提醒重要事件。

8、不能一味的埋頭工作，就像老牛拉犁一樣，人的體能是有限的，大腦也是需要休息的，超負荷的工作只能降低工作效率，產生事半功倍的结果。不會休息就不會工作，適當的放鬆下，工作間站起來活動 15 分鐘，喝杯水，聽聽音樂都可以讓身心放鬆下來。工作時要為自己保留彈性工作時間。

工作是不能蠻幹的，聰明人都是先動腦後動手。讓我們學習聰明人那套吧，早日擺脫加班的苦逼生活。

聖路易服務中心

翻譯公證服務

各種文件表格合約製作、填寫、翻譯
法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

協助合法居留美國

大學畢業沒身份不易找工作？
您大陸的親友想來美定居？
我們協助您快速、合法取得居留權

其它服務項目

個人收入及公司報稅、成立公司
工作傷害及車禍意外律師諮詢
協助購買新舊車
房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
屋頂外牆天災損毀免費檢查及估價精於和保險公司洽談理賠
專業顧問諮詢可上網 www.bfconsulting.us
投資移民、國際學生可上網 www.tyhusa.com

國際學生

協助中學生、大學生申請入學
協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

各種類型團體接待
遊學、考察、短期進修
安排食宿、交通、參觀

8517 Olive Blvd. St. Louis MO 63132

Tel : 314-991-3747 · Fax : 314-991-2554 · tyhusa@gmail.com