

办公室中的“忘我加班族” PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/228/2021_2022__E5_8A_9E_E5_85_AC_E5_AE_A4_E4_c108_228343.htm 在白领一族的日常生活中，加班就像一日三餐一样必不可少：广告公司做文案要加班，电脑公司做软件要加班，贸易公司陪客户要加班...
... “忘我下班”取代“忘我加班” 转贴于 学生大求职站

<http://job.studa.com> “忘我工作”是个很老套的词，但是“忘我下班”，却是一个正在办公室中流行的新概念。指标、加班、压力工作似乎永远和“沉重”联系在一起。弹簧绷得越紧，反弹力也就越大。在下班后彻底放松、彻底忘却工作，成为许多人如饥似渴的需求。一种加班的庸俗经济学说法认为，加班有助于体现勤劳努力的工作态度，在比别人多付出的这段时间里，实际上有效地减轻了日后工作的压力，也能使加班费更多，但并不是所有的上司都喜欢爱加班的下属。有些公司规定一定级别的管理人员即使加班也没有加班费，所以他们通常是准时下班的最忠实号召者，到了周末还会干脆拉上下属一起泡泡吧。“我们的上班时间是上午九点到下午五点半，如果你五点四十分到我们办公室来的话，保证看到的已经是铁将军把门了。”在某贸易公司供职的汪琦说：“我们老板是个极力宣扬不加班的人，他要求我们在规定时间内完成工作，五点半以后就要‘忘我下班’，没有事不准在办公室滞留。”办公室的管理文化正变得越来越温情。周末要快点离开办公楼，单身员工应该准时下班多多约会，或者和朋友去酒吧闲聊小坐；成了家的则应该赶快回家和家人共进晚餐，并且积极响应上司发起的周末家庭派对。现在，

就连许多公司也不再要求员工在周末加班，不希望他们在双休日的前一天晚上还孤独地对着电脑做企划、逐字逐句核对数据、挖空心思地写文案。在IT业员工疯狂加班的时代，身在IBM公司的大伟却并不是每天加班，特别就是在星期五，晚上6点以后，公司的音乐就会响起，那是告诉大家可以下班了，可以尽情地支配属于自己的时间，享受属于自己的生活。公司希望员工有个轻松的周末，不主张员工将每个周六周日都无偿地奉献给公司。你和你的老板其实都明白：一个人真正的工作能力，绝对不是用工作时间的长短来衡量的，最重要的是效率，就是争取如何在有限的时间内达到目标。加班不是事业成功的唯一法宝，什么事都要讲究方式方法，能不加班就别加班。有人列举了加班的三大坏处：老板对你的加班习以为常如果你加班时常常让你的老板看到，当然有可能是你故意的，他固然会认为你工作勤奋，但他更加会认为你愿意加班，时间久了就变成你应该加班。如果哪天看不到你加班了，他有可能就认为你偷懒了。还有一种可能就是老板认为你的工作效率太低了。不要让老板以工作时间的长短来评估你的表现。加班会成为习惯当你渐渐习惯在哪一天加班时，你自然会产生一种惰性，不到该下班的时候，你不会投入工作。而且，你愈是加班，愈觉得事情做不完；愈觉得事情做不完，工作时间就拖得愈长，往往是弄得人心力交瘁、精神萎靡，工作效率和生活质量大大降低。这样的恶性循环迟早会让你崩溃。加班不是生活的全部如果有一个选择题，放在你的面前，你会选择什么？家庭或是工作？如果要给这个选择加个年限，那会是多少年呢？当然喽，拼命加班、拼命工作，可能让你有许多表现机会，加薪与升迁。但是

，到了四五十岁，你会不会突然觉得愧对家人，愧对自己的生命。“忘我下班”的七大理由

- 1.让工作时间效率更高别把工作一拖再拖，也不要把来不及完成的工作希望于在加班时间内完成。心里对下班时间有个明确的认识，然后在早晨就可以为自己一天的工作进度制定计划，要求自己在有限的时间内高效率的完成工作，不打疲劳战。
- 2.避免让“加班”变得理所应当别以为每个上司都会赏识每天埋头加班的员工，他们有时会认为你没有工作能力，无法在既定时间内完成工作；有时则认为你乐于加班，久了就变成你应该加班。
- 3.使你更明白自己的人生观企管顾问观察到一个趋势，这两年愈来愈多的人认为，生命中比工作重要的东西还有许多，工作时间长的人不再被视为英雄，反而被看成不懂生命的人。现在懂得拒绝长时间工作的人，更可能是未来的领导人物。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com>
- 4.避免恶性循环式的“加班”今天加班，明天加班，事情永远无法按时完成，越是这样越让人觉得事情做不完，加班时间就拖得越长。这样的恶性循环迟早会让你崩溃。
- 5.享受下班后的休闲时间“朝九晚五”式的工作时间已经够机械化了，工作之余难道不该好好的放松一下？无论是约三五好友吃饭泡吧，还是去健身房活动活动筋骨，甚至只是早点回家看看小说或电视也都是一种享受。
- 6.按时作息有助于健康无限制的加班使得正常的生活规律必然被打破，无法正常的作息会严重的损害到身体健康，而按时上下班，合理的安排自己的作息，会使你更精神，也更健康。
- 7.有时间和家人在一起“工作狂人”并不是一个值得炫耀的绰号，加班费、升职虽然很重要，但是有足够的时间陪伴家人却是一件更重要的事。不要把生命中最好的

时间百分百的留给工作，还是多用些时间和心思在家人身上吧。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com