

# 赶走拖延症 职场流行时间管理“神器”



时近年底，职场人愈发频繁的加班和随之造成的过劳再度成为社会关注话题。日前，国内最大职业社交网站天际网发布的《中国职场人时间管理报告》发现，三成加班和过劳元凶是拖延症，近八成员工所在企业无时间管理培训，时下，一些时间管理APP正成为职场新人的“自救神器”。而职场小伙伴只有跳出“时间去哪儿了”的怪圈，前途才美好。



## 职场速览

### 年底加班忙，三成是“假忙”

“年底了，就是各种忙、忙、忙。”最近，在一家大型企业担任文职的Yoyo把自己的QQ签名改成了“非常忙勿扰”状态。上周，领导要求她写一份可行性报告计划书。一开始她觉得时间还早，没放在心上，等想起来时离上交计划书的日子只差一天了。于是她决定周日宅在家好好干活，但周日早上她又赖在床上起不来。终于打开电脑准备开始写计划书了，又去回复邮件和QQ上的各种留言，手机上的微信朋友圈也时不时关注一下……

“结果是，我硬拖到当天晚上12点才稀稀拉拉写了几个字。”这件事让她觉得很焦虑，只好开始熬夜找资料、查数据，计划书写好时，天都已经亮了。“我‘忙’得没有休息，太累了。”

职场中像Yoyo这种“忙神”还真不少。在此次调研中，高达72%的职场人表示“年底了，需要经常加班”。除了“工作任务重、时间紧”

外，基层职场人另三大“忙因”是：“刷微博微信、在网上瞎逛占用上班时间，快下班才开始忙工作”(12%)、“对工作进度判断失误，总认为时间还有，不急”(11%)、“忙了半天，最紧要的事没做”(8%)。

而管理层职场人的三大“忙因”则是“下属交出的工作成果过于潦草，只能返工”(10%)、“下属不主动汇报工作，询问进度才发现已滞后”(9%)、“团队中总有‘问题分子’，他人与之合作时一定会出状况”(8%)。

由上可见，各种“假忙”占到27%-31%。这些现象带来压力大、睡眠时间被占用等后果。16%的职场人还认为，拖延症导致为加班而加班。久而久之工作效率越来越低下，甚至出现“明明是拖延，却因在岗时间长，领导不能明察反而表扬”的怪现状。

### 近八成员工没进行时间管理培训

此次调研发现，由拖延症导致的时间管理不善，对企业运作效率和士气影响很大。

比如有33%的决策层认为：时间管理关键取决于中层管理者对基层员工的把控，而中层在这方面工作不细致，对其下属每天的工作内容和推进情况掌握不力。

而有65%的中层管理者认为：处在“夹心层”位置，其实更需要企业规章制度对时间管理作出明确规定，在规范、约束员工行为时才有最得力

### 时间管理APP，新人自救“神器”

“如果你面临一项周期长的大任务，它让你焦虑，拖着不愿开始，你就把它拆分成小段。如果最初的小段仍然令你焦虑，难以开始，就继续拆分成小片，就像切香肠一样，直至你能立刻开始下一步……”这是90后小白领陈丽在“战拖会”里学到的“意大利香肠法”。她表示，试过之后，自己的拖延症有所克服，“我经常到群里打卡、交流，和群友相互鼓励、监督。”

调研表明，70后职场人仅有9%认为自己身陷拖延症，绝大部分都认可自己的时间管理能力和自律能力，他们多采用日历、备忘录或便签来管理时间。而80后、90后职场人自认是拖延症患者的比例分别高达67%和72%，他们选择最多的“战拖”工具则是“时间管理APP或软件”。

记者搜索发现，这类软件很多，比较常用的有“Mr time”“a time logger”等。记者在手机上安装了其中一款软件，发现操作方便，有微博、学习、工作、睡觉等十余种分类，在一段行为的开始和结束

的“尚方宝剑”。

参与调研的基层职场人则普遍认为，企业在时间管理方面给予员工的培训严重缺位：77%的基层员工表示，所在企业提供的培训基本都是关于工作技能的，并没有关于时间管理的内容。即使自己意识到这一问题，也是向网上的公益组织，如豆瓣的“我们都是拖延症”小组，还有类似的“战拖会”等寻求帮助、学习克服方法。

时，都要点击软件记录，一天下来，它会用饼状图告诉你“时间都去哪儿了”，并对此作点评、提建议。

“像是有双眼睛盯着自己一样，我发现自己变自觉了，自动变微博微信淘宝‘剁手党’了”，装了一款APP的周小姐说，根据软件饼状图，她对自己的时间进行了重新支配，多次调整后，感觉工作效率提高了不少。

调查发现，新生代职场人爱用并认为管用的“自救神器”，其中有打卡奖惩机制的APP：可以在设定的重要时间内屏蔽大部分与工作无关的网站、不能开启无关应用、设定早睡目标等；管理空闲时间的公益性网站：网站具有时间分配记录功能，睡眠、固定、浪费、投资分别用不同颜色标出，系统会根据用户每天的投资和浪费时间打分；帮用户落实“番茄工作法”的网站：能够把一天的工作分为重要紧急、重要不紧急、紧急不重要、不重要不紧急四档，帮助用户规划时间，琐碎事项尽可能一起完成，留下完整的时间给重要的工作……

### 专家支招 对症下药， 各个击破拖延症

拖延症难治、时间管理不易，已成为职场人共识。对此，长期关注中国职场人生态的职场专家雷明认为，攻坚克难需有特殊的“道”与“术”：“最重要是先分清类型，针对不同类型采取有的放矢的措施，此外上下级之间需要充分理解、默契配合，如此才能收到事半功倍的‘战拖’效果。”

最常见的情绪型拖延：往往觉得要完成的工作任务和在工作价值较为抽象，而一些眼前的娱乐和享受则更为具体、真实，因此自然而然倾向于后者。此外，也有可能由特定事件引发某种情绪，特别是抵制或敌意情绪导致拖延。雷明建议：“员工方面，应学会与领导充分沟通，合理表达自己的观点和需求，而不是闷在心中，消极对抗；对领导而言，要加强对员工情绪、行为变化的觉察力，提升领导力，避免因情绪型拖延给工作造成损失。”

至于困境型拖延，雷明指出，这其实是人性趋利避害的本能表现。在职场上常常表现为畏难，自己尚不能完全具备足够的技能又不好意思寻求他人支持。“解决办法是，领导布置工作或员工自行安排进度时要善于分解任务，让每一个小部分都是力所能及的。作为领导，在下属完成每一个阶段性目标时勿忘及时鼓励，甚至员工自己也可及时给自己一些小小的犒劳。”

还有一类由苛求完美导致的拖延：员工并非能力不够或不努力，却永远停留在力求完美的准备中，害怕失败，害怕实际工作达不到理想的“理想状态”而焦虑、踌躇不前。“建议员工保持积极心态，时常提醒自己开始比完成重要，过程比结果重要。而领导则要认识并接纳此类员工人格特点和做事方式，让这类员工体会到你能带领其心无旁骛奔向终点的决心。” (吴晨)

### 失败11次终进华为 一路自制趣味求职表

据《金陵晚报》报道，南京航空航天大学电气工程与自动化专业大四男生吴岩，经历11次求职面试失败后，最终获得华为公司的工程师职位。这个小伙子把求职失败的经历、原因分析等制成了一张表格《我的咎由自取之路》，还在苦寻工作的毕业生不妨来学学经验。

点评：面试找工作是一个不断尝试的过程，在这个过程中，面试失败并不可怕，只要认真总结，找出原因，调整自我，就可以不断进步。

### 医药行业专场双选会 医院看重求职者沟通能力

据《重庆晨报》报道，重庆医药卫生行业专场双选会近日举行。针对目前的医患关系，招聘单位除了对应聘者的学历、实践能力有要求外，更看重求职者的沟通协调能力和抗压能力。

点评：医患矛盾不断升级，人才需求也在发生变化。医院在招人时，不仅看学识与技术，也看沟通协调能力和职业道德素养。这种变化，给医学院校的大学教育提了一个新课题。

### 畜牧类本科生招生时没人报 找工作时抢着要

据《扬州晚报》报道，上个周末，扬州大学举行多场大型招聘会，会计学、师范类等热门专业，因求职者供大于求，竞争激烈。而在填报志愿中频频爆冷门，只能征求平行志愿的畜牧类专业，却让众多农牧企业求才若渴，放大福利招揽人才。

点评：这种招生与就业的不匹配现象，在某些专业特别明显，社会应该调整对这些专业的偏见。

### 职场失信将被记录在案

据《解放日报》报道，“闪辞”、恶意跳槽、违约等个人职场失信行为将被记录在案，供用人单位网上查询。全国个人职场诚信公共服务平台近日正式启动，用人单位可通过此平台查阅应聘人员的职场诚信信息。

点评：职场的失信行为相当多，有些已经司空见惯，比如学历造假、简历注水、恶意跳槽等。建立一个职场的诚信体系非常重要，全国个人职场诚信公共服务平台在这方面作出尝试，值得称道。(仲谋)