

Reclaim
Your
Time
Off

Fab Giovanetti

紧急下班

不焦虑打工指南

〔英〕法布·乔瓦内蒂◎著

李菲◎译



读完成为
所向披靡的
打工人！

一本书帮你从源头上克服焦虑、找回状态
从此不再无意义地内卷，
也不再浪费时间自我内耗

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING

图书在版编目（CIP）数据

紧急下班/（英）法布·乔瓦内蒂

（Fab Giovanetti）著;李菲译.-- 南京：江苏凤凰文艺出版社，
2022.11

书名原文:Reclaim Your Time Off

ISBN 978-7-5594-7090-4

I.①紧... II.①法... ②李... III.①成功心理-通俗读物 IV.①B848.4-
49

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第146591号

著作权合同登记号：10-2022-239号

Reclaim Your Time Off

All Rights Reserved

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2021

Text copyright © Fab Giovanetti 2021

First published in the UK and USA in 2021 by Watkins, an imprint of
Watkins Media Limited www.watkinspublishing.com

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International
LLC (www.ca-link.cn)

紧急下班

〔英〕法布·乔瓦内蒂（Fab Giovanetti）著 李菲译

责任编辑 周颖若

策划编辑 王 薇 刘昭远

装帧设计 吉冈雄太郎

版式设计 姜 楠

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

南京市中央路165号，邮编：210009

网 址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 唐山富达印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32

印 张 8.25

字 数 100千字

版 次 2022年11月第1版

印 次 2022年11月第1次印刷

书 号 978-7-5594-7090-4

定 价 52.00元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误，可向出版社调换，联系电话025-83280257

目录

[封面](#)

[版权信息](#)

[序言 欢迎打破常规](#)

[前言 我们真的需要休假吗？](#)

[第一部分 回归问题，紧急下班](#)

○ [第1章 为什么问题始于我们](#)

○ [第2章 反朝九晚五的工作案例](#)

○ [第3章 新型工作模式的出现](#)

○ [第4章 为什么倦怠有时能激发人的潜能](#)

[第二部分 解决方案](#)

○ [第5章 重新定义成功](#)

○ [第6章 建立界限，学会说“不”](#)

○ [第7章 改变观念](#)

○ [第8章 改变心态](#)

○ [第9章 你的理想生活是什么样的](#)

○ [第10章 戒掉使用电子设备之瘾](#)

○ [第11章 整理好你的家](#)

[第三部分 “三步走”蓝图](#)

○ [第12章 简化工作](#)

○ [第13章 寻求帮助，委派工作](#)

○ [第14章 运用自动处理工具](#)

[鸣谢](#)

序言

欢迎打破常规

对许多人而言，居家办公可能一直都是求而不得的梦想，2020年，这一梦想突然成为现实。由于新冠肺炎疫情的爆发，几乎所有职员职场生活都彻底改变了。不少人都待在家里办公了，而此前他们已经习惯于在办公室或工厂等地方办公。这无疑给人们带来了新的挑战。在居家办公的情况下，你该怎样设定个人生活和职场生活的界限？怎样维持生活与工作的平衡？

过去十年来，职场文化和人们对职业的看法改变得很快。我们现在几乎都知道了“副业”“兼职”，组合型职业已经司空见惯了。身兼多职已经成为常态，现在的职场可能是没有实际的办公室的。这带来了一个很大的好处：你可以根据自己的状态制订工作规划，当你觉得精力不济时，就可以选择去休息（而你的同事们并不会觉得奇怪），从而避免过于忙碌。科技让我们这一代人的工作比以往的人更加灵活，不过如今，人们要用更多的时间去完成工作任务，因此用来恢复精力的时间就越来越少了。然而，我们大部分人也都用这些越来越少的空闲时间来浏览社交媒体了，所以我们的头脑并没有什么机会去真正休息并恢复活力。

因为疫情，我们不得不开始在家里办公，因此生活与工作从未像现在一样密不可分。也许你会在视频会议中看到高管的孩子从他身上爬

过，从而认识到这位高管的另一面。而参加视频会议时，你也可能会更加自信地去表达自己的想法，因为家里的环境会让你感觉更加自由、舒适。不过，这也有弊端。如果你没有正式的工作间，你的床就是你的办公场所，那会有多糟？你也可能没有良好的收纳空间，因此，你的家里乱糟糟的，这会影响到你的工作，让你的头脑也变得乱糟糟的，你该怎样让一切都为你所用、给自己划定界限而不让工作完全渗透你的家庭生活之中？这可能就会产生新的工作形态。我没有童话中那种能够看到未来的水晶球（不过要是有了就好了），我不知道，我们的生活从长远来看会发生多大的变化，又能改变到怎样的程度。

无论你是自由工作者，还是大部分时间都在远程工作的雇员，现在你都不可能关掉电源，把工作抛下。联合国在2017年进行的一项调研显示，居家办公的人有41%觉得自己“工作压力很大”，而在办公地工作的人只有25%有同样的感觉。现在，我们最需要学习的是，居家办公时应该怎样划分工作和生活的界限，以保障工作顺利、生活幸福。我们必须培养自己的认知，并制定相关的规则来达成上述的目标。本书将就此进行详细分析并回答下面这个问题：

在现代职场中，真的可能实现工作与生活的平衡吗？

新冠肺炎疫情的发生几乎使所有人不得不面对新的工作环境。对那些多年来都想要灵活的工作时间、却因为没有信息技术或无法完成工作而不能这样做的年轻父母们来说，原本的工作时间已经被完全颠覆了。对渴望在自己的空间内按照自己的节奏来高效工作的我们而言，这次疫情给我们提供了灵活工作的机会。不过，这也可能会为工作“独行侠”们带来长期都要面临的问题：工作空间、组织管理、沟通和积极性。长期来看，我们的工作和社交将得到改变，而我们对工作和生活的态度也会改变。

我们的职业生活和家庭生活之间的界限已经模糊不清了。职场文化以及人们对工作的态度改变得比以前要快得多。在本书中，我将向你们介绍自八年前我开始居家工作以来学到的经验教训，包括怎样建立新的工作模式、怎样平衡工作和社交生活等。本书为你提供了一张清晰的蓝图，帮你更高效地管理时间。此外，本书能够帮助你的远不止这些。本书能帮你调整心态，告诉你心态为何会是寻求平衡的决定因素。如果你想要做到“工作、生活两不误”，那就要学习如何充分利用自己的时间。

疫情迫使我们改变了我们的工作空间，并让我们认识到工休究竟是什么样子的。现在，你知道你想要的工休是什么样的吗？下班休息时，你会毫不犹豫地接听工作电话吗？也许，我们正面临着很重要的问题：工作中什么才是最重要的？我们的理想生活又是怎样的？直到2020年3月，此前从未间断过的工作被迫暂停了数月，这足以让我们去考虑实施新的工作机制和模式了。这次全球疫情将给我们带来长期性的影响，希望本书能帮你们快速适应这种新的工作模式。

法布·乔瓦内蒂

2020年6月

前言

我们真的需要休假吗？

在回答这个非常重要的问题之前，亲爱的读者，你是勇敢的新冒险者，你渴望让自己的生活变得更加丰富多彩，我热烈地欢迎你跟我一起开启探索之旅。

先来介绍一下我自己，我是创意影响力集团的创始人。我们集团汇聚了许多致力于运用创意来对他人和世界产生积极影响的人才。我也是营销顾问、作家和热忱的企业家，可以帮助优秀的人重新认识他们与工作的关系，并让他们明白，平衡工作与生活是多么重要。讽刺的是，包括我自己在内，很多人都倾向于将所有的事、所有的人看得比自己重要。当然，工作也比自己重要。我花了很长时间才认识到，我与工作的关系很不健康。我们往往对一些道理心知肚明，但需要强有力的提醒才能使自己认识到。

本书关注的重点就是如下这个问题：

我真的需要休假吗？

我的工作就是与不同的企业、不同的人打交道，去给他们做咨询。不用说，我处理的问题归根结底都是有关时间管理和工作效率的。关于“我真的需要休假吗”这个问题，曾经就有两名客户咨询过我。这两名

客户，一个是营养饮食店铺的老板，一个是私人健身教练。我也提出了一个令他们感到意外的问题：“休假这种想法，让你有什么感受？”

他们都觉得在休假时，大脑难以切换状态，担心休假会错失时机，把握不住好的创意。

这听起来是不是很耳熟？

这的确引起了我的共鸣，让我认识到，处理工作的时候，我们需要改变自己的心态。这个社会历来就鼓励努力工作：忙碌是荣誉的象征。如果你还没有累到精疲力尽，那你是否还会继续去忙？你累到倦怠了，就要承担被别人认为是懒汉的风险，我们都怕“懒惰”。讽刺的是，适度的休息的确会对你的工作有益；事实上，有研究表明，每天都有必要给自己一点时间休息，来缓解工作带来的心理压力。研究表明，那些通过工休让自己更放松的人，对他们的生活满意度更高，即便是再度投入工作中，感受到的心理压力也相对更小。

只有那些真正缓解了压力（心理上、情绪上和生理上）的人，才能在重新开始工作的时候专注投入。这就跟我们的肌肉一样，我们的头脑也需要休息和放松。很多人在工作繁忙的时候却很少休息（因为他们觉得休息会产生罪恶感）。这样我们就要一直集中精力，绷着一根弦儿。可是，想要让自己的工作更专注、投入，你就需要休息。

你不要不以为然，请先让我说完。我在任何时候都会做好准备，在移动设备的备忘录APP和写作APP上记录下我脑海中涌现出来的好创意。不过，我并没有将所有的创意都付诸行动，我只是有选择性地去做，这大大减少了我的麻烦。

那么，“休息”这个词是什么意思？现在，我仍然要出于某些理由阅

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《紧急下班》法布·乔瓦内蒂 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2743.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

