

这世上，没有什么紧急的工作，一定要熬夜完成

明明是二十几岁最美好的年龄，看起来却像是40多岁的油腻大叔。身边还有很多习惯熬夜加班的朋友，年纪轻轻就腰肌劳损了，还动不动就感冒、过敏、头痛，每次去看医生都要抱一堆药回家。

你成功的进度，远远跟不上熬夜对身体伤害的速度。

这个世界上，没有任何事情，比身体还重要。熬夜加班对身体的伤害有多大，绝对是你想不到的。

之前曾有一位网友晒出了自己17岁和22岁的对比照片，说自己习惯了熬夜习惯了晚睡，结果5年后不仅发际线越来越高，而且还变胖变丑了。

你总以为自己加班到凌晨三点离成功又近了一步，但事实上，你成功的进度远远跟不上熬夜对身体伤害的速度。

熬夜对身体的危害多到你想象不出：肌肤大杀手，提早老化；肠胃危机，导致胃黏膜溃烂、溃疡等胃病；免疫力下降，感冒、发烧、过敏等症状接踵而至；经常熬夜、长期疲劳、睡眠不足，会出现突发性耳聋；头昏脑涨、记忆力减退、反应迟钝、健忘，最后容易神经衰弱；影响男性精子的生机与数量，也会影响女性荷尔蒙的排泄，容易暂时不孕……

当然，以上的所有危害，都抵不过最重要的一项——经常熬夜加班可能会猝死。之前就在网上看过很多加班猝死的新闻，每一次看完都觉得触目惊心。

不要觉得这些新闻只是个例，我们身边也常常有些人因为长期熬夜，年纪轻轻就遭遇了生命的威胁。



前天晚上睡觉前和朋友聊了一下微信，刚好第二天要去她那边参加一个活动，想要顺便约她出来吃饭。

她说：“明天再跟你定时间吧，我这个专业加班狗还在公司奋斗呢。”那时候已经快凌晨一点了。

第二天起床的时候，看到她半夜发了个朋友圈：凌晨三点终于下班了，同事还约我去吃宵夜，然而我只想回家倒头大睡。

后来约她吃饭的时候，朋友说已经养成了加班的习惯，白天的时间太容易过去了，完全不知道自己做了什么但工作就是没有完成，到了晚上加班反而能够集中精神去高效地工作。

突然想起今天看的一篇文章《凌晨3点不回家：成年人的世界是你意想不到的心酸》，说很多人天天加班到深夜，凌晨三点还在工作，每个人为了生活都非常不容易。

出来工作以后，我发现身边的人加班一个比一个拼命，有时候大早上起来刷朋友圈，这个加班到一点，那个加班到3点，甚至还有人直接加班到天亮。

凌晨3点不回家的你，觉得自己为了生活拼命的样子心酸又骄傲，但是实际上，你只感动了自己。

你以为自己熬夜加班是在努力，却忘记了自己在该工作的时候浪费了多少时间。

有时候为了突发性工作加班确实无可厚非，但是我觉得，对有些人来说，加班是因为真的忙碌；而对有些人来说，加班成了一种庸碌。

“如果我的员工天天加班到凌晨三点不回家，不出两个月真的会被我开掉的。”

有很多刚入职场的人都会有一个误区：老板更喜欢努力加班的人。

但事实上，在这个只看结果的年代，谁管你是不是加班到三点，拿出成绩来才最关键。

“工作能力有问题的人才需要加这么久的班，来完成别人8小时就能搞定的工作。同样的，做人有问题的老板才会这么使劲儿的用人。”

有时候你以为自己加班到凌晨能够得到老板高看一眼，但事实上在你老板的眼中，这是没有能力的人才才会做的事。

易到的创始人周航曾经说过，他有个同事去拜访了Facebook后很有感触，说下午6点钟Facebook办公室一个人都没有了，“我们这么勤奋，超过他们是迟早的事”。

但是周航却说，他的感觉刚好相反，在做一件正确的事情面前勤奋并不是很重要，不要因为思考不出正确的方法而在体力上故作勤奋。

勤奋是最容易看到也最好模仿的，但我们更多该去思考一个成功的人或公司背后的战略、时机等因素，而不是简单归因，把加班当成他们成功的原因。

很多人往往就是会很执着于做战术层面的事，特别努力、拼命加班、努力完成老板或者老师给的任务。

但是我们经常忘了，这些事情真的值得做么？有没有更好的完成的方法？你给自己制定了战略么？你有做出选择，有没有“有所为有所不为”呢？

其实用战术上的勤奋和感动，来掩盖战略上的无知和懒惰真的是一件很可怕的事情。

方法

人不仅要有工作，也要有生活；不仅要能赚钱，也要有好身体。

你不知道，从睡眠那里偷来的时间，你对身体的亏欠，你很快就能看见。

可能会有很多人说，谁会喜欢加班到凌晨啊，但是工作完不成你只能去做夜猫子。

其实想要脱离加班的常态，也是有方法的。日本商业畅销书作家清水久三子在《从此不加班的IPO工作术》一书中，就提出了三个准则：

第一，在疲劳的时候，做难度较

低的工作。在你无法专注思考时给自己安排一些工作琐事，避开那些会给你带来巨大压力的会议和提议，以免自己在重要事项上出错。另外，当你处理好那些看上去不重要但必须要解决的杂事，也有助于提升效率。

第二，压缩自己可以使用的时间，避免工作时间膨胀。很多人在安排工作的时候，会想“今天恐怕又要加班了”，这种想法很容易让加班变成理所当然。然而，如果你的专注力不足，就算加班，效率也不会太高。清水久三子建议，你可以尝试把工作

时间压缩成原来的一半。

第三，拆分工作和任务，给各个步骤分别分配时间。一项工作任务一般可以分成收集信息、归纳结论、把想法具体化这三个阶段。比如，当你要做一份工作简报，可以这样安排：收集资料50分钟、给简报写大纲40分钟、写简报40分钟。这样，你就可以在每个阶段衡量自己的工作进度，在有限时间内有效安排工作，提高效率。

这世上，没有什么紧急的工作，一定要熬夜完成。