

# 周末要加班,真抓狂!

## 快瞅瞅,网友支招哪款适合你

昨天下午5点40分,离下班就差20分钟,白领小马坐不住了,她两眼紧盯门外,随时做好胜利大逃亡的准备,这时,领导走了过来,交来一叠资料,没说的——加班,小马差点昏厥。

“遇上周末老板突然要求加班,你该怎么拒绝,有没有委婉的方法?”小马网上发帖求助,网友纷纷支招,好不热闹。



漫画 俞晓翔

### 七大姑八大姨病了

在白领小美看来,“我生病了”是拒绝加班的最好理由,比如感冒、发烧、胃疼,总之小毛病均可,“不伤领导感情,领导也会理解。”

“不过,如果你前两天还活蹦乱跳,到了周末就突然病倒,往往不太可信,这时候,可以搬出七大姑八大姨来。”小美建议,平时多利用和老板聊天的机会,“提”一些莫须有的亲戚,比如叔叔、伯伯、表姐之类,这样你就可以充分利用亲戚资源拒绝加班,比如“我表姐生孩子了,说好看她。”“我叔叔来南京找我办事,他人生地不熟。”等。“因为这些人多数不存在,说人家生病、过生日啥的也没事儿。”小美说,这些亲戚一圈轮下来也可以逃过几次加班了。

### 孩子是最佳挡箭牌

“拒绝加班,孩子是最好的

挡箭牌。”网友“小青菜”认为,对于有孩子的领导来说,这一招最管用,“领导想到孩子那失望的眼神,也会于心不忍啊。”

一次周五,“小青菜”的领导要求她留下来做份报表,当晚7点多时,老公带着孩子来等她,孩子在一旁唧唧呀呀,不停地问:“妈妈你干嘛呢,我们回家吧。”领导正好听到,顿时“皇恩浩荡”：“算了,小许,你周末回家做吧,周一交给我就行,别让孩子等急了。”

“原来领导面对孩子最心软!”“小青菜”吃准了这点,平日没事就和领导谈孩子,之后拒绝加班的理由是:周末要带孩子去看电影了,带孩子去上钢琴课了,今天老公出差,孩子一人在家,诸如此类。

### 提前暗示“不加班”

“与其等老板在下班前通知你加班,不如你提醒老

板你今天有事,要准点下班。”白领小许说,先发制人的方法绝对管用,不过,说话要讲究点艺术。

在小于的印象里,到了周五,老板一般是到下午5点才说事。为此,她改为提前请示当天工作,下午三点就去问,“即使这时老板安排事情,通过两个小时奋战,也不至于落个加班的分。如果你五点才问,安排的工作通常会导致加班。”

到了周五这天,小于敲开领导的房门,毕恭毕敬地问:“王总,我今天晚上有点事,想准时下班,您这儿有什么需要下班前处理的吗?”这样问,点明了“正点下班”,也照顾了老板面子,再蠢的老板听到这话,也会酌情安排工作的。

“千万别别,王总,您看我今天准点下班行吗?”小于说,这么一问,老板没准会说“不”。

快报记者 赵丹丹

## 写字楼

方寸办公室 一样大世界

为您提供最新网络,电话98080800  
地址:南京路100号

## 下午茶,他们最爱烤山芋

### 专家说,吃茶点放松能提高工作效率

不知从何时起,“下午茶”已不再是老外的专利,它早已在南京的大小写字楼里流行起来。

对于朝九晚五的上班族来说,下午茶可以是“偷得浮生半日闲”的中场小憩,也可以是聊八卦的最佳时机,还可以是驱走瞌睡虫的强心剂。下午茶都有哪些花样?一起来看看!

### 下午茶风靡写字楼

自从单位开始供应下午茶后,小许的午后生活极具有盼头。

昨天下午3点半,小许所在的办公室一片沉寂。突然,门外传来小推车骨碌滚动的声音,耳尖的小许猛地从座位上跳起来,“诸位!下午茶驾到了。”随后,他以迅雷不及掩耳之势消失在门口,回来时嘴里“叼”着一只烤红薯。

小许单位最早流行的下午茶是面包加牛奶,口味不错,不过,一段时间后,大伙儿就吃腻了,最近就改为吃粗粮了,比如玉米、红薯、芋头之类。“虽然看上去不太精致,还有点乡土气息,可是比起原先的面包、饼干之类,粗粮人气更旺。”

### 外企的茶点很小资

优优所在的外资企业,下午茶多了几分小资情调。每到下午3点,咖啡机开始运作,浓香咖啡咕嘟咕嘟冒着泡泡,各式小甜点摆上了桌子,有曲奇、芝士蛋糕等,运气好时,还有一篮子时令水果,随便拿。

优优说在外企就这点好,下

午3点半,他们边喝咖啡边聚在一块聊新闻,当然多数是八卦,什么汤唯复出、赵薇产子之类。有人趁着这会工夫,舒展舒展筋骨,站在窗边发呆。总之,在优优看来,这时挺幸福的,有点像在星巴克的感觉。

### 国企下午茶很混搭

小孟所在的单位是传统国企,没有下午茶这个福利,用她的话说,“恐怕领导连下午茶是什么都不知道。”不过没有也有没有的招。

“我们的下午茶绝对不差,土点说,有点中西合璧的味道。”小孟乐呵呵地说起她们的午餐会是怎么开始的。有一天下午4点,某位大姐突然喊饿,大伙便自觉提供手边零食,大姐吃得心满意足。第二天大姐就从家里带来零食回报大家,这么一来,办公室里六七个人每天都带面包、香肠、鸭子、鸡翅等零食来分享。

### 专家说法:吃下午茶会提高工作效率

“下午三四点钟吃下午茶对身体是有益的。”健康管理师李红萍老师说,如果12点吃午饭,三四个小时后,正是胃排空时间,对于脑力劳动者来说,碳水化合物消耗完后,大脑会缺氧,影响工作效率。此时适当地补充些饼干、水果、咖啡、粗粮等食物,不但能祭“五脏庙”,还能起到减压作用,之后的工作效率会提高。

快报记者 赵丹丹

# 暑假快人1步 雅思高人1分

报的越早越实惠 暑期课程低至78折 所在城市报名 课程全国通用

## 现身说法

---4月10日雅思考试经验交流会  
朗阁名师团队,百次亲历雅思,真实雅思考题,新鲜火热出炉。

想知道雅思考场里的秘密吗? 活动预约热线:  
4月18日下午13:30来朗阁培训中心山西路校区  
你想要的都给你。

# 83246577

- 本中心是由江苏省教育厅高校就业指导中心唯一投资设立的雅思培训机构
- 朗阁外语培训中心是江苏省省级培训机构

## 报的越早越实惠 最多立减2000元

雅思起步6分班 (适合初中生英语水平学员)	立减 2000
原价:9280元 4.6-5.3报名:7280元	
雅思基础6分班 (适合初中生英语基础薄弱学员)	立减 1320
原价:6280元 4.6-5.3报名:4960元	
四级65直达班 (适合大学四级或英语专业水平学员)	立减 880
原价:4280元 4.6-5.3报名:3400元	

## 高分是怎样炼成的?

雅思7分直达钻石班 (适合8分总分以上学员)	立减 1510
原价:7180元 4.6-5.3报名:5670元	
雅思突破6分班 (适合高中毕业或大学新生)	立减 940
原价:4580元 4.6-5.3报名:3640元	
新托福速达班 (适合大学英文水平学员)	立减 810
原价:3980元 4.6-5.3报名:3170元	

雅思高分热线: 400 811 6336

南京朗阁官网 nanjing.longre.com 西祠讨论版 http://b1033945.xici.net

新街口中心 中山路55号(曾家桥)新华大厦33层 山西路中心 山西路8号金山大厦B座28层

☎ 84723457 84723458 84723487 ☎ 83246576 83246577