

韩梅梅

作品

by Han-MeiMei

有些事

现在不做

一辈子都

不会做了

有些事现在不做，一辈子都不会做了

THERE IS SOMETHING
NOT TO DO . . . NOW

4 / 6 要 / 工 / 作 ， 也 / 要 / 生 / 活

Innovative Idea Life



YOU WILL NEVER
DO IT . . . IN FUTURE

[如果这一件又一件的小事都去做了 / 你的生活就会变得更好了]



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

THERE IS SOMETHING
NOT TO DO . . . NOW

YOU WILL NEVER
DO IT . . . IN FUTURE

有些事现在不做，
一辈子都不会做了

4 / 6 

要 / 工 / 作 ， 也 / 要 / 生 / 活

Innovative Idea Life

韩梅梅 / 作品

by Han-MeiMei

图书在版编目 (CIP) 数据

有些事现在不做,一辈子都不会做了.4,要工作,也要生活 / 韩梅梅著. — 北京:北京联合出版公司,2017.3

ISBN 978-7-5502-9425-7

I . ①有… II . ①韩… III . ①人生哲学—通俗读物

IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 295107 号

有些事现在不做,一辈子都不会做了.4,要工作,也要生活

作 者: 韩梅梅

责任编辑: 牛炜征

特约策划: 青辰

特约编辑: 牟雪寒

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 198 千字 787mm×1092mm 1/32 印张: 8.75

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9425-7

定价: 32.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

如发现图书质量问题,可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805

- 2  工作不是生活的全部
- 5  对准“焦点”，工作不累
- 8  与纸同乐，3D纸模
- 14  打开电脑的问候语
- 17  在办公室喝绿茶
- 19  丢脸不是一两次
- 22  20个让老板无法拒绝的请假（迟到）借口
- 25  要么有深度，要么有趣，要么安静
- 28  芒果的斯文吃法
- 30  趁现在还来得及不后悔
- 33  不要“坚持”，要“活动”
- 38  有了零食好办公
- 41  主题飙歌会
- 47  去学习唱歌吧
- 49  上班路上听英语

53



去LIVE HOUSE听现场

57



清理你的办公桌

60



诗歌也励志

63



气味

66



极品老板也是人

68



人都是被逼出来的

72



痛苦是件礼物

74



在你最难的时候，帮到你的一句话

77



心理医生是管用的

80



“即使世道艰难，也要呼吸顺畅”

85



选择职业，找到支撑你的方向和兴趣

87



一大早被闹钟吵醒，说明还活着

91



电吹风吹脚心

93



给流浪的小动物们喂食

96



客厅私人健身房

小哑铃，大作用		102
神仙抓		106
像猪一样在地上打个滚		108
下班去学弗拉门戈		110
像趣多多饼干一样快乐		114
没有人知道你是天才，包括你自己		116
你说不好话，是因为你太想把话说好了		120
声音好听，职场好混		123
“喝掉”一冰箱的橙子		125
直视老板的眼睛		128
可以批评，但不要责怪和羞辱你的下属		131
香奈儿小黑裙		133
去爬山吧		141
偶尔穿得性感一点		144
如果你想换工作		147

150



愉悦地接受变化

153



读一点佛

157



打一会儿坐

159



在办公室里修行

161



禅修夏令营

163



在太极中获得宁静

165



放得下，才睡得好

167



不管你做什么，都无法满足每个人，所以，做自己就好了

169



经典短篇阅读

178



我爱酸奶，酸奶爱我

185



在公司年会上表演魔术

188



大便当盒装饭，小便当盒装汤

194



记住新认识的的朋友的样子和名字

197



参加“工作坊”

200



肚皮舞——让身体更性感

舒缓你的“键盘手”



202

花的姿态



204

要马上去为父母做的10件事



207

化妆是为了让自己感觉更好



209

那些母亲教过的礼仪



211

有机农夫市集



213

能把白衬衣穿出味道的人，都是自信的人



216

回家去吃一顿妈妈做的饭



219

你害怕坐飞机吗



222

中午和同事踢毽子



225

与其制订太多计划，不如实现一个是一个



227

睡前瑜伽



229

做人呢，最重要的就是开心



234

每周去游一次泳，把自己放进水里



238

到别人家里去住几天



241

243



冬天看侯孝贤

249



你的身体需要坚果

252



仰望星空

254



到最具服务性质的地方去打一次工

256



上一堂哈佛大学教授的“积极心理学课”

258



分清“想要”和“需要”，保卫你的钱包

261



“我实在是一个孤独旅客”——爱因斯坦

264



再说一遍，坚决不熬夜了

267



稳定的心

269



希望你拥有更美好的生活



工作不是生活的全部

你是工作狂吗？你对工作的痴迷是不是已经超过了你的家庭和其他任何事？

一旦离开工作，你立刻会觉得无所事事、精神不振吗？

你每天工作几个小时？经常超过8个小时吗？你是不是从来没有周末和节假日的概念？

上下班的时间界限对你来说，越来越模糊……

你甚至会把工作带回家。

跟朋友吃饭，聊着聊着，话题还是会被扯回工作上去。

即便你有了时间偶尔陪陪家人，也多半心不在焉，脑子中所思考的依然是工作？

你是不是经常腰酸背痛、失眠、头痛、心情烦躁？当有什么重要的聚会时，你的家人和友人已不再期望你准时

出现……

如果以上的条件，你符合了大多数，那么你就是——一个不折不扣的工作狂！

你可能不知道，工作狂，其实是一种病。



你已经把人生重要的几样东西弄颠倒了。

不是有一则这样的寓言吗？

一个人手中有5个球，这5个球分别代表家庭、友情、爱情、健康和工作。

前4个球都是玻璃做的，只有代表工作的那个球是橡胶做的。

那4个玻璃球，不论摔碎哪一个，都将不可挽回，无法恢复……

只有代表工作的这个橡胶球，会按下去又弹起来，再按下去，再弹起来……

这一则生动简单的寓言告诉我们，要珍惜生命中

那些破碎了就无法恢复的东西。不要因为去捡那个橡胶球，而损失了其他。

工作只是生活的一个内容，而不是生活的全部。

为了基本的生存，我们必须工作，但在生活中，除了工作，还有许许多多事情要我们去做、去享

受，我们不能除了工作还是工作。

我们不应该成为工作的机器，如果

它除了让你疲惫

不堪以外，还会造成健康受损、家庭关系紧张，这样值得吗？

你必须有一个这样的基本认识，才能让自己的人生过得更宽阔、更愉快、更有收获。



- 你的工作最好是你所感兴趣的。

想想什么是你真正想要的生活，需要通过怎样的努力来实现它。你所想要的生活绝对不会是：工作！工作！工作！

- 工作之外，一定要好好照顾你的家人，享受亲情、爱情、友情，享受生命里一点一滴的美好。

- 生命不应该是匆匆忙忙的，你要学会慢下来。

- 对待工作要有一颗平常心，尽力了就好。

- 什么事情都有不确定性，要接受变化。

- 不要因为碌碌无为而苛责自己。

- 有些时间应该被浪费，可以拿出一段时间来无所事事。

- 在越来越复杂、紧凑的工作中，“保持简单”是最好的应对原则。

- 充分享受假期。

- 饿死人的情况是不会发生的，你用不着那么没有安全感。

- 要学会排遣因为工作而积累在身体里的不良情绪。

- 远离会让自己健康受损的工作！

一个真正拥有了适合自己生活的人，一定是热爱自己的工作，不为金钱所累，内心不焦虑，有时间陪家人和朋友，身心愉悦，有各种丰富的计划，并有信心实现它们的人。

处理好工作和生活的关系，让自己平衡起来，就算这样让自己看起来不是那么“上进”，你也无须对此感到内疚。

对准“焦点”，工作不累

一个从早忙到晚的人，如果停下来，仔细看看这一天所做的事情，他会发现：这一天本不该这么累！其实有大部分的时间都浪费在了不必要的信息处理上，都是在重复做相同的或者没有必要去做的事情。

没有重点、目标不清楚，是80%职场中人最容易犯的毛病。

如果你想让自己工作起来不是那么累，你需要对准“焦点”，清晰地了解自己的目标和方向，知道自己应该做哪些事情、哪些事情应该放下。

这样让自己工作起来不累：

1 心里清楚工作的目标，清楚可以用的工具和资源
目标清楚，可以避免重复作业，减少发生错误的机会。

2 懂得拒绝

拒绝，不是一件让你容易办到的事，但它绝对是职场里不可缺少的沟通能力。不然，你就会累得不得了。懂得拒绝，才不

会让额外的要求打乱你的工作进度。

3

定事务优先级

你不可能同时完成好几项工作，所以，你需要给它们排出一个先后，这样可以大幅减轻工作负担。

4

汇报工作时，言简意赅

如果你站在上级面前，努力堆积词汇，想尽量讲得详细一点，结果反而讲得乱七八糟，没有重点，上级听得云里雾里。

你只需要提供重要的信息和解释，陈述自己的观点，清晰地讲，而不是模棱两可地描述。讲完即止，上级有什么不懂的，他会问你。

5

看邮件时，注意力要集中在最重要的信息上

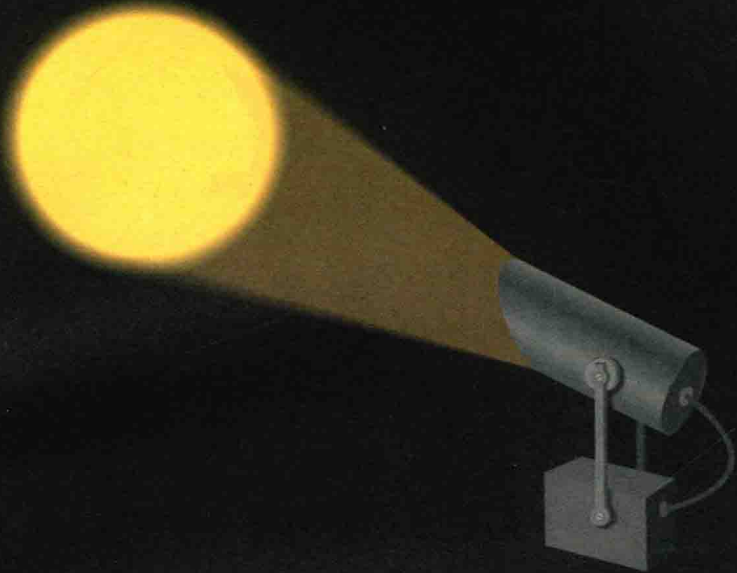
上班族每天都要收到大量的邮件，如果你按照接收顺序，一个一个读下去，很可能一个上午的时间就浪费了。

每天打开邮箱，你应该先看信件标题和寄件人，那些和你工作无关的，可以不用打开直接删除，然后处理那些最重要的信息。

6

不要浪费时间，做无谓的沟通

不论你提出什么样的想法或意见，都会遭到反对，那么你就没有必要再提了。



一切按照原计划进行

如果制订了一个计划，就尽量按照它坚决执行下去，不要中途变来变去。



专注工作本身，不要在乎别人对你的评价

“我做得怎样？”

“老板对我满意吗？”

这样的问题你无须去想，你只要做好自己的事情就行了。

首先让自己满意。下了班，还有好多其他事情等着你去做呢！

与纸同乐，3D纸模



我们小时候都玩过纸飞机，用纸叠千纸鹤、小风车、帆船，还有一种捉弄人的“东南西北”。

长大以后，纸飞机已经离我们而去，我们早已忘记了与纸同乐的乐趣。

每天在办公室里，和电脑、打印机、A4打印纸打交道，心里好烦它们！

但是，你可能不知道，以上这三样办公用品，也可以为你带来新的乐趣！

我曾经在一个艺术类的外企工作，那段时间，坐在我隔壁的一个叫小星的女孩子，非常热衷于在一个网站下载纸模图纸，然后自己动手制作。当她把一只纸质的栩栩如生的大猩猩摆在我面前的时候，我简直惊呆了！因为它看起来太不简单了！

