

Ladies



0123456789
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz



韩梅梅 / 著



有些事现在不做，
一辈子都不会做了

4

*There is something not to do now,
you will never do it in future*

Innovative Idea

LIFE

要工作，
也要生活

吉林出版集团
北方妇女儿童出版社

韩梅梅 / 著



有些事现在不做， 一辈子都不会做了 4

There is something not to do now,
you will never do it in future

Work is not all your

LIFE

要工作，
也要生活



吉林出版集团



北方妇女儿童出版社

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.—长春:北方妇女儿童出版社,
2011.11

ISBN 978-7-5385-5959-0

I. ①有…II. ①韩…III. ①人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 217455 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

出 版 人: 李文学

责任编辑: 张晓峰

封面设计: 黄柠檬设计工作室

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 6

版 次: 2011年12月第1版

印 次: 2013年11月第8次印刷

出 版: 吉林出版集团 北方妇女儿童出版社

发 行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话: 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

网 址: <http://www.bfes.cn>

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

ISBN 978-7-5385-5959-0 定价: 25.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

- 2  工作不是生活的全部
Work is not all your life
- 4  对准“焦点”，工作不累
Point at the Focus, work will not be tired
- 6  与纸同乐，3D纸模
Playing molded
- 10  打开电脑的问候语
Computer's greeting
- 12  在办公室喝绿茶
Drink green tea in the office
- 14  丢脸不是一两次
Fool of myself for many times
- 16  20个让老板无法拒绝的请假（迟到）借口
20 excuse to ask for leave that the boss can't refuse
- 18  要么有深度，要么有趣，要么安静
Deep thinking, interesting or quiet
- 20  芒果的斯文吃法
The gentle way of eating mango
- 22  趁现在还来得及不后悔
Do not regret it from now on
- 24  不要“坚持”，要“活动”
Don't get stuck with a lemon, be activity
- 28  有了零食好办公
Snacking in the office
- 30  主题飙歌会
KTV theme activities
- 34  去学习唱歌吧
Learn singing songs
- 36  上班路上听英语
Listening to English on the way to work

目录 CONTENTS

- 38  去LIVE HOUSE听现场
Go to live house
- 40  清理你的办公桌
Clean up your desk
- 42  诗歌也励志
Poetry is also inspirational
- 44  气味
Smell
- 45  极品老板也是人
Metamorphosis boss is also human
- 46  人都是逼出来的
People are forced out
- 48  痛苦是件礼物
Pain is a gift
- 50  在你最难的时候，帮到你的一句话
A sentence helps you in your most difficult time
- 52  心理医生是管用的
Psychiatrist is helpful
- 54  “即使世道艰难，也要呼吸顺畅”
Even if the hand is hard, it also must breathe easier
- 57  选择职业，找到支撑你的方向和兴趣
Find your direction and your interest which will support you
- 58  一大早被闹钟吵醒，说明还活着
Awakened early in the morning by the alarm indicates that we are still alive
- 60  电风吹脚心
We can blow arch using an electric hair drier
- 62  给流浪的小动物们喂食
Feed stray animal
- 64  客厅私人健身房
Private gym room

小哑铃，大作用 Small dumbbell, major role		68
神仙抓 God catch		70
像猪一样在地上打个滚 Rolling on the ground like a pig		71
下班去学弗拉门戈 Learn flamenco after work		72
像趣多多饼干一样快乐 As happy as Quduoduo biscuits		75
没有人知道你是天才，包括你自己 Nobody knows you are a genius, including yourself		76
你说不好话，是因为你太想把它说好 It because you urgently want to say a mouthful so that you can not speak well		78
声音好听，职场好混 If you have a nice voice, you feel just like a fish in water in the working world		80
“喝掉”一冰箱的橙子 Drink all oranges off in refrigerator		82
直视老板的眼睛 Look in the eye of the boss		84
可以批评，但不要责怪和羞辱你的下属 With criticism instead of blame and humiliation		86
香奈儿小黑裙 Chanel little black dress		87
去爬山吧 Climb mountains		92
偶尔穿得性感一点 Sexy dress occasionally		94
如果你想换工作 If you want to change jobs		96

- 98  愉悦地接受变化
Accept the changes with pleasure
- 100  读一点佛
Read the Buddha
- 102  打一会儿坐
Za-zen
- 103  在办公室里修行
Practice Buddhism in the office
- 104  禅修夏令营
Meditation summer camp
- 106  在太极中获得宁静
Get quiet in the Tai Chi
- 108  放得下，才睡得好
Let bygones be bygones
- 109  不管你做什么，都无法满足每个人，所以，做自己就好了
Just be yourself
- 110  经典短篇阅读
Classic short stories
- 116  我爱酸奶，酸奶爱我
I love yogurt, yogurt loves me
- 121  在公司年会上表演魔术
Performing magic in the company's annual meeting
- 122  大便当盒装饭，小便当盒装汤
Lunch box
- 126  记住新认识的的朋友的样子和名字
Remember the names and faces of new friends
- 128  参加“工作坊”
Participate in workshop
- 130  肚皮舞——让身体更性感
Belly dance makes you more sexy

- 舒缓你的“键盘手”
Relieve your keyboard hands  132
- 花的姿态
Flower gesture  134
- 要马上去为父母做的10件事
There are 10 things to do for your parents immediately  136
- 化妆是为了让自己感觉更好
Make-up is to make yourself feel better  137
- 那些母亲教过的礼仪
Etiquette that mother taught  138
- 有机农夫市集
Organic Farmers Market  140
- 能把白衬衣穿出味道的人，都是自信的人
People wearing white shirt are confident  142
- 回家去吃一顿妈妈做的饭
Dining with mom at home  145
- 你害怕坐飞机吗？
Are you afraid to take a plane?  146
- 中午和同事踢毽子
Kicking shuttlecock colleagues  148
- 与其制订太多计划，不如实现一个是一个
It is better to pull off plans one by one  150
- 睡前瑜伽
Yoga before bedtime  152
- 做人呢，最要紧的就是开心
The most important thing for you is fun  156
- 就算世界末日是真的
Even if the end of the world is true  158
- 每周去游一次泳，把自己放进水里
Swimming once a week  160

- 162  到别人家里去住几天
Being a guest at a friend's home
- 164  冬天看侯孝贤
Watch Hou Hsiao-hsien's movie in winter
- 168  你的身体需要坚果
Your body needs nuts
- 170  仰望星空
Looking at the stars
- 172  到最具服务性质的地方去打一次工
Do a part-time job in most service industries
- 174  上一堂哈佛大学教授的“积极心理学课”
Positive psychology class at Harvard University
- 176  分清“想要”和“需要”，保卫你的钱包
Distinguish "wants" and "need" to defend your wallet
- 178  “我实在是一个孤独的旅客”——爱因斯坦
"I really was a lonely traveler", Albert Einstein
- 180  再说一遍，坚决不熬夜了
Once again, determined not to stay up late
- 182  稳定的心
Stable heart
- 183  希望你拥有更美好的生活
I hope you have a better life



工作不是生活的全部

Work is not all your life

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。

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、精神烦躁？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，都将无法挽回，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？

你必须要有这样一个基本的认识，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

Point at the Focus, work will not be tired

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：

How to work easily

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

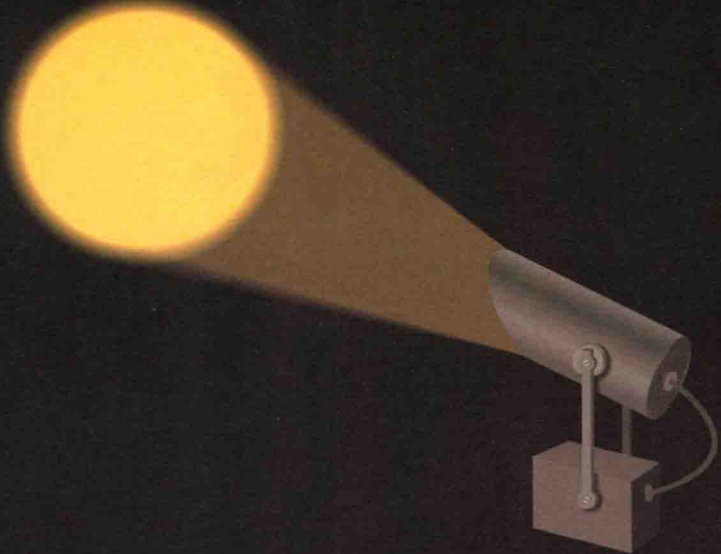
你不可能同时完成好几项工作，所以，你需要给它们排出一个先后。这样可以大幅减轻工作负担。

4

汇报工作时，言简意赅

如果你站在上级面前，努力堆集词汇，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要浪费了。

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。

7

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。

8

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你去做呢！

与纸同乐，3D纸模

Playing molded



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樂趣。

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！

“你是怎么做出来的？”

“下载图纸啊！”

“哪里有这样的图纸？”

“网上很多啊！我有一个朋友更厉害，他在自己的公司创建了一个纸模兴趣协会，号召员工每天做一个，一年365天，可以做出365个，摆在家里或者办公室，搞评比、做展览，大家特有成就感！”

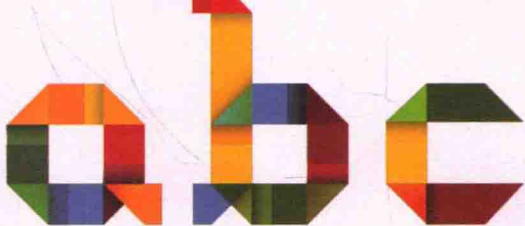
纸模型，是一种纯粹的爱好，简单、环保，时间地点没有限制，不需要复杂的条件，只需要一张打印纸、一把剪刀、一瓶胶水。

你可以在网站上选择自己喜欢的纸模图纸，下载、打印，然后制作，在这个过程中，你的大脑和因长期摸键盘与鼠标而麻木的手会得到锻炼，变得更加灵巧。

相信你制作完一个纸模后，一定会对它们爱不释手。

以3D动物模型为例子，跟我一起来看看纸模制作过程中需要注意什么吧！



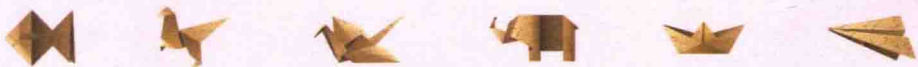


1 先展开图纸，将动物的各个部件沿轮廓线剪下来，再弯折。注意，有些细节部件的折线、弯线比较多，特别是有锯齿状的地方，一定要小心！修剪的时候，先大致剪下整个部件，然后沿着轮廓线慢慢修整。遇到锯齿的地方，先剪同一方向的线，再剪另一方向的线。

2 准备一个小盒子。剪下的每一个部件，如果有需要黏结的，先局部黏结好，做好的部件，都放在盒子里保存，以免丢失。

3 由于打印纸比较厚，不容易折好，可以在折叠前，用美工刀轻轻地在这些线条上面划一下，折起来就更容易了！但要注意的是，凸折线刀痕要在上面，而凹折线要在背面。有些地方，你还可以借助直尺，帮助划直。

4 不同的部件分别完成后，就可以总装了。总装时，要特别细心，注意粘贴到位，最好先拿起来，正确定位以后再涂胶水，涂上胶水以后，用手指捏着压紧，压一会儿再松开手指，就能粘得很牢固。



3D纸模的图纸，可以在网站下载，在淘宝网也可以买到。佳能和爱普生的网站都有纸模下载，佳能的网站上，各种纸模都有，动物、交通工具、建筑、吉祥物，以及派对和节日需要的小手工，真实的外观素材和色彩，仿真度很高！

爱普生网站的雅马哈摩托车和F1赛车，会成为男孩子们的最爱！

另外，关于保存，因为纸很脆弱，容易沾灰，所以，你如果对自己的作品实在爱不释手的话，你可以把它们放在隔绝空气灰尘的玻璃橱柜里，或者给它上一层稀薄的白乳胶、光油等，这样就能保存很久。

只要动手，就有乐趣。你也折一个吧！给折好的纸模拍一张照片，传到微博，与大家分享一下。



有趣的纸模型网站

Interesting paper model sites

- 台湾3D纸模型网

<http://www.3dpapermodel.com.tw/>

- 适合女孩子的纸模网站

http://paper.sanwasupply.co.jp/craft/index_f.html

- 为儿童设计的纸模型

<http://contents.kids.yahoo.co.jp/papercraft/craft/01.html>

- Epson Aqua Stadium

<http://www.epson.jp/aqua/craft/index.htm>

- 可动模型

<http://www.paperrobots1999.com/home.html>

- 食物纸模型图纸

<http://www.wombat.zaq.ne.jp/fare/steak.html>

- 鱼

<http://www.nettaigyo.com/corydoras/illust/papercraft/index.html>

