

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

图书基本信息

书名：<<有些事现在不做，一辈子都不会做了.4，要工作，也要生活>>

13位ISBN编号：9787538559590

10位ISBN编号：7538559590

出版时间：2011-12

出版时间：北方妇儿

作者：韩梅梅

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

内容概要

这是《有些事现在不做，一辈子都不会做了》系列书中的第四本。这本书的主题是“要工作，也要生活”，以职场为切入点。作者提倡“只要去做，生活就会改变”，以积极的态度，鼓励读者，从工作中的小事开始，去做一件又一件的小事，生活的质量就改变了，工作效率就提高了。

本书稿延续前三本书一贯积极、鼓励的风格，为读者怎样处理工作和生活提供一些建议，告诉读者一些平时想不到或者想到了却一直没有去做到的工作和生活中的事情，并且告诉读者怎么去做或者怎么可以做到。

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

作者简介

韩梅梅，女，金牛座，毕业于北京电影学院导演系，性格认真固执、热爱生活。
爱好：小说，唱歌，烹饪，摄影。
著有《有些事现在不做，一辈子都不会做了---创意生活》，《有些事现在不做，一辈子都不会做了2---简单生活》等书。

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

书籍目录

- 工作不是生活的全部
- Work is not all your life
- 对准“焦点”，工作不累
- Point at the Focus, work will not be tired
- 与纸同乐，3D纸模
- Playing molded
- 打开电脑的问候语
- Computer's greeting
- 在办公室喝绿茶
- Drink green tea in the office
- 丢脸不是一两次
- Fool of myself for many times
- 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
- 要么有深度，要么有趣，要么安静
- Deep thinking, interesting or quiet
- 芒果的斯文吃法
- The gentle way of eating mango
- 有了零食好办公
- Snacking in the office
- 主题飙歌会
- KTV theme activities
- 去学习唱歌吧
- Learn singing songs
- 不要“坚持”，要“活动”
- Don't get stuck with a lemon, be activity
- 趁现在还来得及不后悔
- Do not regret it from now on
- 上班路上听英语
- Listening to English on the way to work
- 气味
- Smell
- 清理你的办公桌
- Clean up your desk
- 诗歌也励志
- Poetry is also inspirational
- 极品老板也是人
- Metamorphosis boss is also human
- 人都是逼出来的
- People are forced out
- 痛苦是件礼物
- Pain is a gift
- 在你最难的时候，帮到你的一句话
- A sentence helps you in your most difficult time
- 心理医生是管用的

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

Psychiatrist is helpful

- “即使世道艰难，也要呼吸顺畅”

Even if the hand is hard, it also must breathe easier

- 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

- 电风吹脚心

We can blow arch using an electric hair drier

- 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

- 给流浪的小动物们喂食

Feed stray animal

- 去LIVE HOUSE听现场

Go to live house

- 客厅私人健身房

2 Private gym room

- 小哑铃，大作用

Small dumbbell, major role

- 神仙抓

God catch

- 像猪一样在地上打个滚

Rolling on the ground like a pig

- 下班去学弗拉门戈

Learn flamenco after work

- 像趣多多饼干一样快乐

As happy as Quduoduo biscuits

- 没有人知道你是天才，包括你自己

Nobody knows you are a genius, including yourself

- 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

- 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

- “喝掉”一冰箱的橙子

Drink all oranges off in refrigerator

- 直视老板的眼睛

Look in the eye of the boss

- 可以批评，但不要责怪和羞辱你的下属

With criticism instead of blame and humiliation

- 香奈儿小黑裙

Chanel little black dress

- 偶尔穿得性感一点

Sexy dress occasionally

- 去爬山吧

Climb mountains

- 如果你想换工作

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

If you want to change jobs

- 打一会儿坐

Za-zen

- 大便当盒装饭，小便当盒装汤

Lunch box

- 在办公室里修行

Practice Buddhism in the office

- 读一点佛

Read the Buddha

- 禅修夏令营

Meditation summer camp

- 在太极中获得宁静

Get quiet in the Tai Chi

- 放得下，才睡得好

Let bygones be bygones

- 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

- 经典短篇阅读

Classic short stories

- 我爱酸奶，酸奶爱我

I love yogurt, yogurt loves me

- 记住新认识的朋友的样子和名字

Remember the names and faces of new friends

- 在公司年会上表演魔术

Performing magic in the company's annual meeting

- 参加“工作坊”

Participate in workshop

- 愉快地接受变化

Accept the changes with pleasure

- 肚皮舞——让身体更性感

4 Belly dance makes you more sexy

- 舒缓你的“键盘手”

Relieve your keyboard hands

- 花的姿态

Flower gesture

- 要马上去为父母做的10件事

There are 10 things to do for your parents immediately

- 化妆是为了让自己感觉更好

Make-up is to make yourself feel better

- 那些母亲教过的礼仪

Etiquette that mother taught

- 有机农夫市集

Organic Farmers Market

- 能把白衬衣穿出味道的人，都是自信的人

People wearing white shirt are confident

- 回家去吃一顿妈妈做的饭

Dining with mom at home

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

- 你害怕坐飞机吗？

Are you afraid to take a plane?

- 中午和同事踢毽子

Kicking shuttlecock colleagues

- 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

- 睡前瑜伽

Yoga before bedtime

- 就算世界末日是真的

Even if the end of the world is true

- 做人呢，最要紧的就是开心

The most important thing for you is fun

- 每周去游一次泳，把自己放进水里

Swimming once a week

- 稳定的心

Stable heart

- 你的身体需要坚果

Your body needs nuts

- 仰望星空

Looking at the stars

- 冬天看侯孝贤

Watch Hou Hsiao-hsien's movie in winter

- 到最具服务性质的地方去打一次工

Do a part-time job in most service industries

- 上一堂哈佛大学教授的“积极心理学课”

Positive psychology class at Harvard University

- 分清“想要”和“需要”，保卫你的钱包

Distinguish "wants" and "need" to defend your wallet

- “我实在是一个孤独的旅客”——爱因斯坦

"I really was a lonely traveler", Albert Einstein

- 再说一遍，坚决不熬夜了

Once again, determined not to stay up late

- 希望你拥有更美好的生活

I hope you have a better life

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

章节摘录

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，你会立刻觉得无所事事、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去。

即便，你有了时间偶尔陪家人，也多半心不在焉，脑子中依然是工作？

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，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个东西搞颠倒了。

不是有那么几个寓言吗？

一个人手中有五个球，这五个球分别代表家庭、友情、爱情、健康和工作。

前四个球都是玻璃做的，只有代表工作的那个球是橡胶做的。

那四个玻璃球，不论摔碎哪一个，都将无可挽回，无法恢复……只有代表工作的这只橡胶球，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。

不要因为去拣那只橡胶球，而损失了其他。

工作只是生活的一个内容，不是生活的全部。

为了基本的生存，我们必须工作，但生活中，除了工作，还有许许多多事情要我们去做、去享受，我们不能除了工作就是工作。

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。

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

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”，你无须对此感到内疚。

对准“焦点”，工作不累。

媒体关注与评论

这是一本非常小资的一本书。

在今天压力这么大的一个社会里，应该提倡给大家简单的生活的概念。

如果被生活、工作压得喘不过气来的时候，读读这样的一本书，会让你很快平静下来。

——书评人

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

编辑推荐

《有些事现在不做,一辈子都不会做了4:要工作,也要生活》：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，你会立刻觉得无所事事、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去。

即便，你有了时间偶尔陪家人，也多半心不在焉，脑子中依然是工作？

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，你的家人和友人已不再期望你准时出现……工作只是生活的一个内容，不是生活的全部。

为了基本的生存，我们必须工作，但生活中，除了工作，还有许许多多事情要我们去做、去享受，我们不能除了工作就是工作。

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。

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。

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”，你无须对此感到内疚。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>