

荐读 | JIAN DU

四个女人因想合租一套房子，
她们的人生彻底改变！

深圳某大型公司的陈总，多年来在招聘人才时，在最后一关，她总会问一个很奇怪的问题：“假如你目前的收入并不是很高，但足以维持生活，目前正在考虑租房，有两种选择，一种是和其他三位朋友合租高档小区两室一厅的精装修房，室内家具家电齐全，周边都是成功人士，房租押一付三，平均每人每月还要分摊400元的房租和物业费、水电费；另外一个则是城中村的小单间，聚居着小商贩、民工和无业人士，但房租很便宜，只要250元，房租押一付一，但房间很小，除了一张床什么也放不下。你会如何选择？”

多年来，这个问题有很多人回答过，但归结起来只有四种答案：

第一种：我会选择便宜的房子，环境我不在乎，至于别人什么意见，与我无关。

第二种：我会选择住高档小区，人生匆匆，就是要学会享受。

第三种：如果大家都选择住高档小区，为了大家共同的利益，我会考虑合租。生活的压力也会激发我赚钱的动力。

第四种：我会选择高档小区，因为环境会影响到一个人的人生观和价值观，好的环境能够培养出高雅的生活品位，力争过上更好的生活，也会更加清晰自己的目标和追求。

通常，对于第一种人，不论对方多么优秀，陈总一概不录用；第二种人她可能会留下，但不会重用，会分配文员或是打杂一类的岗位；第三种选择的人，除了应聘者有特定的岗位要求外，她一般会安排他们做业务或是基层的领导；而对于第四种人，通常会分配到重要的岗位，并给予更多培训和提升的机会。

陈总解释：“我丝毫没有瞧不起城中村的意思，只想说明一个道理，你的心态、你的选择决定了你的人生。第一种人太自私，只会为自己着想，而如今的社会是一个讲究合作共赢的时代，时时处处只考虑自己的利益，这种自私会影响一个团队的凝聚力；第二种人太会享受，却不懂得努力，但天下没有白吃的午餐；第三种人，他明白自己想要过什么样的生活，会去努力和奋斗，并且由于他具备很强的合作意识，更容易得到别人的帮助，也更容易成功；而第四种人，具有更高的眼界，有方向，有目标，有理想，同时也有合作精神，凡事能从大局出发，所以，他最终会成为自己命运的主宰！”

神马 | SHEN MA

如何一周工作80~100小时
还能拥有自己的生活？

我们距离8小时标准工作制仿佛越来越远。一个星期 $8 \times 5 = 40$ 个小时的工作不仅难以实现，甚至还有人可以每周工作80~100个小时！

你可能好奇，每周工作80~100个小时是什么概念。这样的人是如何做到不崩溃的？他们如何拥有自己的生活？

时间只属于你自己：你需要的除了加班，还有思考。



一个完美的工作日开始于早上8点到9点，结束于下午5点到6点，这样的生活方式，按照8小时工作日来计算，每周的工作时间应该是40个小时。理想状态下，他的生活节奏是这样的：

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
M	睡觉										工作													其它
T	睡觉										工作													其它生活
W	睡觉										工作													其它生活
T	睡觉										工作													其它生活
F	睡觉										工作													其它生活
S	睡觉																							其它生活



不仅绝大多数国家人的工作时间超过40小时，甚至还有很多人一周工作80到100个小时。这是什么概念？假如一周只工作五天，那么就意味着每天工作16到20个小时，即便是每周工作7天(周六日也不休息!)，平均下来每天也要工作11到14个小时。这个人一周的作息时间差不多是这样的。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
M	睡觉										工作													
T	睡觉										工作													
W	睡觉										工作													
T	睡觉										工作													
F	睡觉										工作													
S	睡觉										工作													如果你很幸运

那么那些每周工作80~100个小时而不崩溃的人，他们究竟是如何做到不崩溃，甚至还拥有个人生活呢？

1、把你爱的人排进日程；2、优先考虑你的健康；3、别沉迷于咖啡因；4、找到你爱的人；5、更聪明地工作；6、暂时的切断与宁静；7、假期给自己充个电；8、明智地选择。

星制作 | XINGZHIZUO

搓搓揉揉，8个方法
让你年轻十几岁！

女性天性爱美，因此很多女性都希望寻求到女性养生方法，让自己延缓衰老。今天就给女性朋友们推荐一些养生小妙计，平时只要抽空揉揉一下身体八个部位，就可以轻轻松松地对抗衰老啦！

- 1、搓额：清醒大脑，还可以延缓皱纹的产生。
- 2、搓鼻：使鼻腔畅通，起到防治感冒和鼻炎的作用。
- 3、搓手：促进大脑和全身的兴奋枢纽，增加双手的灵活性、柔韧性和抗寒性，还可以延缓双手的衰老。
- 4、搓耳：通过刺激耳朵上的穴位来促进全身的健康，并可以增强听力。
- 5、搓胸(两肋中间的“胸腺”穴位)：安抚心脏。
- 6、搓腹：促进消化，防止积食和便秘。
- 7、搓腰：补肾壮腰和加固元气，还可以防治腰酸。
- 8、搓足：加强人体的免疫。

众议 | ZHONG YI

这张图很流行！
如果你做不到，
据说就是胖……

有美国科学家研究发现：女孩子反手能摸到肚脐眼的身材就是好身材(如图)，如果摸不到，要减肥。

小编试了下，不行……嗯哼，能做到的一定是手长，要么就是柔韧性好，一定不是我胖！



看看网友们是怎么说的
我好孩子：取决于手臂的长度吧！
你可以懂我想说的：我不承认！164cm, 44kg, 我就是摸不到！

淑雯：也可能是肩不好
栗子小姐sir：完了我脱白了，这条微博是左手发的
别理我让我炸：人家只是手不够长不够柔韧!!!
小小April姑娘：摸到了。全是肉……
宋南烟：我胳膊短招你惹你了。。。

D调small_crisp：谁说不行！把肉吧啦过来，就摸到了。