

工作辛苦，却没有作为，只缘于折腾；
生活富裕，却没有幸福，皆因为纠结。
老 泉 张小冰◎著

工作不折腾 生活不纠结

领悟折腾的后果，看透纠结的本质，
明晰职场的真相，掌控人生的幸福。

勤奋踏实，高效敬业，努力工作不折腾；
平衡生活，感悟人生，幸福生活不纠结。

中国言实出版社

工作辛苦，却没有作为，只缘于折腾；
生活富裕，却没有幸福，皆因为纠结。

工作不折腾 生活不纠结

领悟折腾的后果，看透纠结的本质，
明晰职场的真相，掌控人生的幸福。

老 泉 张小冰◎著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

工作不折腾 生活不纠结/老泉,张小冰著.

—北京:中国言实出版社,2012.10

ISBN 978-7-80250-994-8

I. ①工…

II. ①老…②张…

III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 221303 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(编辑部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14 印张

字 数 180 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-994-8/B·296



工作上最怕的是折腾,生活中最担心的是纠结。

所谓工作上的折腾,就是因在工作过程中漫无头绪、思路不清、甚至没事找事、无事生非,朝令夕改,忽左忽右,总是做一些毫无意义的事和没必要的事。可以说,在职场中,无论是员工还是管理者,都经不起工作的折腾。

要想在工作上不折腾,我们做任何事都要有目标、有毅力、有恒心,还要做出成绩。工作要做就要做好、做细、做精,决不能半途而废,这是做一名好员工的基本要求。因为这份工作是我们自己精心选择的,即便有些不满意也要坚持,也许坚持后会有转机,也许坚持后会有新的收获,也许坚持后一些原本不满意的因素会得到转变。很多人不想坚持,而选择了换工作,但也许下一份工作会遇到同样的问题,也许下一份工作还不如这份工作……再坚持一下,先别忙着折腾,先想想这份工作有哪些好的地方,有哪些可以学习的地方,有哪些自己还没做好的地方。说不定我们会看到新的方向,找到新的起点,产生新的动力,做出新的成绩,有新的成就感。不仅如此,企业也许会因你的改变而更加壮大,上司也许会因你的努力而更加信任,同事也许会因你的坚持而更加支持。一切皆有可能,关键在于我们是否有智慧的眼睛看到前途,关键在于我们要懂得且要保持工作不折腾。

虽然说,我们在工作可以做到不折腾,但生活上的纠结却在所难免。当我们想得太多而做得太少时,我们就会抱怨生活,从而让自己纠结;当我们迷惑于诸多选择而左右为难时,我们也会因为弄不清自己究竟需要什么而产生纠结;当我们不愿突破自我,在生命的征途挣扎与困惑时,我们更容易陷入纠结。有些时候,遇到烦恼,我们纠结;遇到挫折,我们纠

结；遇到不满，我们纠结；遇到迷茫，我们还纠结……总之，折腾让我们虚度光阴，而纠结让我们的生活混乱。

人生不如意事十之八九，职场也一样，不会尽如人意，时常会令我们纠结。大多时候，我们都是生活中思想的纠结者，如果我们对待生活的态度能随缘一些，如果我们的想法再积极一些，如果我们把生活中的烦恼、工作中的琐事、身体上的小疾、感情上的磕碰等等这些麻烦，视作生命中不可或缺的东西，就像泰戈尔一样，把麻烦看作是生命中赖以表现自己韵律的一部份，以豁达大度的心态而处之，那么纠结可能会越来越少，甚至不再纠结。

人在职场，快乐往往寓于平凡之中。甘于平凡，并不是庸碌无为，不求进取，而是一种生存姿态。正是因为平凡，我们必需辛勤劳作，必须付出更多的心血和汗水，打造属于自己的那片天空，尽管很累，但我们仍然可以放飞自己的心情，去思考和选择多彩的人生。然而，前途虽是光明的，道路却是曲折的，人生总不会那么一帆风顺。苏轼也曾感慨：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”这些都是生活中的缺憾，生活中的纠结，但纠结再多，生活也要继续下去。虽然我们不可能改变人生的游戏规则，但可以把握自己，改变自己的心情，让纠结烟消云散。

挫折是人生的财富，失败是成功之母，只要我们以一种阳光心态直面挑战，就不会去折腾，更不会害怕纠结。工作不折腾，生活不纠结，是我们行走于职场的最高境界。在工作和生活中，多一点智慧和勇气，学会平衡自己的生活，懂得有舍才有得，并且宽容豁达，知足常乐，把握住自己心中的准绳，你的职场之路将会走得更加从容，你生活中的幸福指数也将日渐提高。



上部 工作不折腾

在职场,成功除了努力工作不折腾之外,没有别的捷径可走。刚刚踏入工作岗位的员工,往往容易产生浮躁心态和“速成”心理,没有明确的工作目标,缺乏果断行动的执行力和忠诚敬业的职业精神,有的甚至眼高手低频繁地更换工作,就这样“折腾”掉了大好的青春和工作机会,到头来一事无成。事实上,只要工作不折腾,只要勤奋努力,任何工作都可以帮助我们通向成功。

第一章 工作努力, 确保“不折腾”

在工作的过程中,如何才能确保“不折腾”呢?工作中的“不折腾”并不等于简单的循规蹈矩,得过且过。“努力工作”与“不折腾”是不可分割的两个方面。“努力”是我们的工作动力,“不折腾”是我们的工作方式,只有“努力工作”和“不折腾”并举,才有可能又快又好地完成我们的工作。

1. 折腾工作就是折腾自己 /4
2. 勤奋工作的员工从来不折腾 /6
3. 一丝不苟地做好每一件事 /10
4. 立足本职工作不折腾 /14
5. 想当老板,先得当好员工 /17
6. 你怠慢工作,工作就怠慢你 /20
7. 不在工作中玩花招 /23

第二章 目标明确, 避免“瞎折腾”

任何工作都会有一个预想目标,总会有一个期望的结果。明确的目标就

是一盏指路灯,指引我们朝着正确的方向前进。成功的职场之路,是由一个个目标铺成的。没有目标,哪儿来的劲头?有了前进的目标,一个人才会最大限度地发挥自己的潜力,主宰自己的命运。工作“不折腾”,首先体现在要明确目标上,只有选择正确的方向,运用科学的方法,坚定不移地走下去,才能避免“瞎折腾”。

1. 明确的目标是成功的导航灯 /28
2. 心中装有大目标 /30
3. 认准大目标坚持不懈 /32
4. 方向不明只能是“瞎折腾” /35
5. 站得高才能看得远 /38
6. 专一目标与专注目标 /41

第三章 高效执行, 减少“空折腾”

高效执行就是迅速行动,行动就是付出,没有行动,所有美好的计划、梦想和目标都实现不了。爱自己的工作不是空洞的口号,它体现在具体的行动中。当工作的方向和目标确定后,必须紧抓落实,将自己的目标落实到具体的行动上来,只有这样才能减少“空折腾”,也只有这样,我们的工作才能事半功倍,才能更有效率。

1. 行动的速度决定工作成就 /46
2. 拖延工作就是折腾生命 /49
3. 失败害怕敢于行动的人 /51
4. 发现问题及时解决 /53
5. 执行到位就不会“空折腾” /56
6. 卓越员工追求高效工作 /59
7. 想到是银做到才是金 /61
8. 眼高手低是平庸员工的通病 /63

第四章 业绩提升, 杜绝“白折腾”

职场中,“最近比较忙”是很多人的口头禅,“忙”字成了无数人工作和生



活的写照。虽然“忙”字代表了人们的生活状态,但它代表不了人们的生活质量,很多整天忙碌的人没有取得业绩,从头至尾都是在“白折腾”。要知道,在职场中打拼,任何美妙的借口都没有用,唯有业绩才是硬道理。

1. 职场业绩决定个人价值 /68
2. 功劳往往更重于苦劳 /71
3. 停止抱怨,用业绩说话 /74
4. 不要借口,只要结果 /77
5. 提升业绩需要“以脚做梦” /79
6. 用细节筑起业绩的大坝 /82

第五章 忠诚敬业,摒弃“乱折腾”

在工作中,如果你总是能够忠诚敬业,那么你的老板自然会愿意将那些重要的任务放心地交给你去处理。而如果你每次都对自己的工作三心二意、敷衍了事,就等于是在拿自己的明天、自己的未来作赌注,因为所有功成名就都是踏踏实实地干出来的,而不是胡乱折腾出来的。不要被眼前的那点微不足道的利益蒙蔽,对企业忠诚,对工作敬业,才能稳健地走好自己的职场之路。

1. 糊弄老板就是糊弄自己 /88
2. 折腾现在就是折腾未来 /90
3. 像热爱生命一样热爱工作 /92
4. 忠诚是一种责任,敬业是一种使命 /95
5. 尽职尽责的员工不折腾 /98
6. 与其跳槽,不如提升与积累 /100

下部 生活不纠结

纠结,指难于解开或理清的缠结。在职场生活中,确实会有许多时候让人左也不是右也不是,陷入困惑或矛盾之中。其实,人生的挫折无处不在,只有以一种阳光心态直面挑战才是上策。生活百味杂陈,纠结在所难免。多一点智慧和勇气,学会平衡自己的生活,懂得有舍才有得,

并且宽容豁达,知足常乐,能够把握住自己心中的准绳,你的职场之路才会走得更加从容,你生活幸福指数也将日渐提高。

第六章 平衡工作和生活,用心生活不纠结

现代社会节奏很快,许多人都因为忙于工作,而忽略了家人,更忽略了自己,忘却了生活的真谛。究竟该如何处理好工作与生活的关系?如何平衡两者?有人做过这样一个形象的比喻:工作是一个橡胶球,它随时还会弹回来,但家庭、健康、朋友和精神等是玻璃球,如果你把其中任何一个丢在地上,他们将不可避免地受到损坏,甚至支离破碎。所以,每一个优秀员工都得懂得,不仅要好好工作,更要致力于生活中的平衡。

1. 学会用心生活 /106
2. 工作向左,生活向右 /108
3. 科学管理自己的时间 /111
4. 适当的休息比加班更重要 /113
5. 要好好工作也要享受生活 /116
6. 正确看待不完美 /120
7. 用心经营自己的家庭 /122

第七章 轻装上阵淡定前行,减法生活不纠结

减缓脚步,松弛神经,轻装上阵,淡定前行,将牵绊自己的移开,将给自己压力的放下,将心中的忧虑倾出,身心自在地活着,这就是减法人生。减法人生不纠结,因为它可以减少些忙碌,给自己时间品一盏春茶。别等所有你舍不得丢的东西都随岁月流失后,才发现没能好好享受生活,守住自己的快乐。

1. 还自己简约的生活 /126
2. 扫清尘埃清洁生命 /128
3. 减少欲望找回自我 /130
4. 人生要学会忘记 /134
5. 为失去而感恩 /136
6. 让生命透透气 /139



第八章 宽容大度和睦共处，和谐人生不纠结

宽容是一种素质，和谐是一种境界。在职场，多一分宽容，就少一分纷争，就少一分干戈，就少一分阴霾；多一分和睦，就多一分理解，就多一分友爱，就多一分感动。宽容别人，表面上看是你不计较他人的错误，而真正感到轻松的却是你自己，宽容别人的同时也将堵在自己心口的那块石头搬掉了，心清静了，澄澈了，也就没有纠结了。

1. 和气生财，亦生人脉 /144
2. 宽容是一束阳光 /146
3. 不因生气而纠结 /149
4. 适时赞美同事 /152
5. 和睦相处成就和谐职场 /155
6. 好员工从来不忘妒 /158

第九章 放低幸福的门坎，平淡知足不纠结

成功，对人们来说是一个多么美好的字眼，但是，任何人都不能只拥有成功，其实，成功和失败在同一轨道上，是一对孪生兄弟，总是相伴而生。成功的喜悦，终有一天会结束，所以每一个职场中人要不怕平淡，懂得知足。知足，能使人保持心理的平衡，维护心情的宁静，看菜吃饭，量体裁衣，一切都量力而行。

1. 放低幸福的门坎 /164
2. 凡事多往好处想 /167
3. 学会随遇而安 /170
4. 可以平凡，但不能平庸 /173
5. 职场也要知足常乐 /176
6. 量力而行是智者 /179

第十章 掌控自己的人生，幸福生活不纠结

许多职场人有时生活得很盲目、很浮躁，只知道这个社会竞争很激烈，需

要去奋斗,去搏击,但面对光怪陆离的诱惑,往往会身不由己地随波逐流,变得“我已然不再是我”。生活把我们每个人都卷进了生存竞争的大潮,有的人站在浪尖上领导时代新潮流,有的人则是被潮水推着不得不走,有人干脆逆流而上。大道多歧,哪一条是对的,全靠自己把握。有些人选对了路,有些人却终生走不出命运的“迷宫”。因此,人活着,确实得把握住自己,能不为外界的时髦和流行所左右,保持平常、平静、平稳的心态,坚定地走下去。

1. 在工作中认识自己 /184
2. 你就是自己的依靠 /187
3. 善于把握自己 /190
4. 好运掌握在自己的手里 /193
5. 宽恕他人升华自己 /196
6. 调控良好的情绪 /199
7. 快乐是一种好心态 /203
8. 莫让爱成为伤害 /206
9. 一心向着幸福走 /208

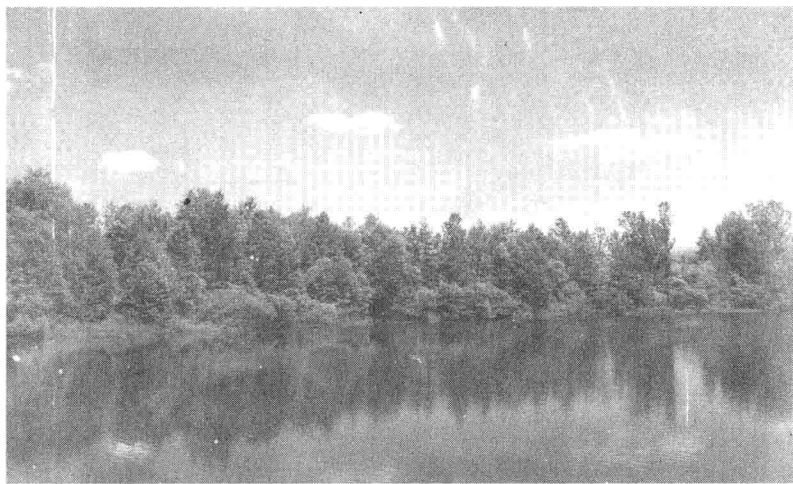
附录

生活小窍门 /212

上部 工作不折腾

.....

在职场,成功除了努力工作不折腾之外,没有别的捷径可走。刚刚踏入工作岗位的员工,往往容易产生浮躁心态和“速成”心理,没有明确的工作目标,缺乏果断行动的执行力和忠诚敬业的职业精神,有的甚至眼高手低频繁地更换工作,就这样“折腾”掉了大好的青春和工作机会,到头来一事无成。事实上,只要工作不折腾,只要勤奋努力,任何工作都可以帮助我们通向成功。



第一章

努力工作,确保“不折腾”

在工作的过程中,如何才能确保“不折腾”呢?工作中的“不折腾”并不等于简单的循规蹈矩,得过且过。“努力工作”与“不折腾”是不可分割的两个方面。“努力”是我们的工作动力,“不折腾”是我们的工作方式,只有“努力工作”和“不折腾”并举,才有可能又快又好地完成我们的工作。





1

折腾工作就是折腾自己

作为一个员工,不管你从事哪种工作,都要将自己的工作当成一种神圣的使命。不管你的工作环境多么恶劣,操作条件多么艰难,都要用积极的态度去面对,千万不能以此为借口,来折腾你的工作。只要你还在公司工作,你就是公司的一员。千万要记住,在任何情况下,都不能折腾自己的工作,否则不经意间就会断送自己的前程。因为,折腾工作实际上就是在折腾自己。

优秀员工不会整天患得患失地追问公司能为自己做什么,而是时常反问:自己为公司做了什么!

工作本身没有高低之分,更没有贵贱之别。所有的岗位都值得我们去尊重。因此,不管我们身处哪个职位,都不应该折腾工作,都要珍惜,珍惜自己现在所拥有的工作。

职场中,确实有些人一心渴望得到更好的工作环境,更高的地位,却常常抱着消极的态度去工作,来回折腾。这样的人,对公司没有价值,对自己也不负责任,迟早会被淘汰出局。

任何一家企业的老板都不喜欢那些爱折腾工作的员工,他们赏识的是那些踏实上进的员工。那些对工作抱着不屑的态度、爱折腾的人,往往会在职场上表现得非常懒散,对工作不负责任,对公司不负责任,对自己更不负责任。而那些对工作认真负责的员工,会自觉地去花费时间和精力去提高自己的业务能力,尽自己最大努力去为公司多做一些贡献。这样一来,他们自然能得到同事的认可与老板的信任。同时,他们获得晋升





的机会自然就多。这些晋升的机会,无疑是对他们辛苦努力的嘉奖。

重庆西源凸轮轴有限公司工段长谢怀德一心痴迷技术,创新技术六十多项,是工友们心中真正的靠双手实现人生价值的能人。他的成功,主要归功于他从不折腾。

他虽然头上顶着光环,专业技术更是炉火纯青,但他的从业之路并非一帆风顺,他曾经是老师傅口中的“笨徒弟”。刚进厂时,由于技术不过关,谢怀德被安排到厂里最陈旧的一台机床工作。两位师傅看他笨手笨脚,讥笑他说:“你能学技术,母猪会上树。”生性内向的谢怀德在心底暗暗发誓:“不超过你们决不罢休!”

每天提前上班一个小时,下班晚两个小时,车间那轰隆隆的声音,是谢怀德苦练基本功的见证。就在这轰隆声中,谢怀德的技术突飞猛进。3个月后,他用全厂最差的车床车出了全厂最高产量,超过了那两位师傅。一年后,谢怀德练就了一手令全厂车工望尘莫及的车削管螺纹绝技。车一个只要6秒钟,全场哑然,6秒意味着速度提高了60倍!

2008年,谢怀德荣获“全国技术能手”称号,公司领导几次要提拔他担任中层管理干部,但谢怀德都谢绝了:“我的追求不是‘当官’,还是让我搞技术吧!”

高超的技术、踏实的品格,加上荣誉和社会知名度与日俱增,谢怀德成了众多企业竞相追逐的“香饽饽”。谁都知道,这样一位高技能人才的含金量。

2001年,一家机械加工厂高薪聘请谢怀德去当副厂长;2003年,又有一家企业给出30万年薪的优厚条件邀请谢怀德;之后,浙江一企业老总以“三顾茅庐”的精神,在谢怀德楼下苦守一个星期,并许诺只要谢怀德来,就给他20%的公司股份……几年间,永川、重庆乃至外省的十多家企业都向谢怀德抛出“橄榄枝”,并以高薪酬、高职务、高待遇作为条件,但谢怀德都婉言谢绝了。

对谢怀德而言,西源凸轮轴公司就像他的一个“孩子”,二十多年来,谢怀德把自己的青春年华都奉献给了它,他说:“这世上

并不是所有的东西可以都用钱来衡量,我在厂里成才,我有自己的职业操守,我懂得折腾工作就是折腾自己。”

谢怀德能有如此成就,主要是因为他有一颗认真负责的心,努力工作不折腾,无论在什么情况下,都能踏踏实实地做好自己手上的每一件事。这样认真负责的员工,是任何一家公司都想留用的。

现代职场,工作竞争越来越激烈,领导们不仅仅只看中学历,员工的做事能力与人际交往能力也越来越受到领导的重视。只要你在自己的工作岗位上,能够做到不折腾,不抱怨,做好自己的手头工作,自然就能在企业中高枕无忧,获得更好的发展平台和成长空间。



2

勤奋工作的员工从来不折腾

俗话说,业精于勤荒于嬉。勤奋工作是员工的立身之本,但有些员工却不这样认为。他们觉得工作就是为了得到报酬,因此给多少钱干多少活儿。如果你是这样的员工,就会做一天和尚撞一天钟,得过且过,对工作马马虎虎,总想折腾出来一些事,最终你的折腾只会让自己越拿越少甚至无钱可拿。而如果你的心中有做多少事拿多少钱的观念,你就会勤奋工作,争取用自己的工作绩效来证明自己的实力,证明自己可以为单位提供高于自己目前薪资的服务,如果单位能够给你提供一个更高的平台,你一样有能力把工作做得更好,那么你就会得到相应的肯定和提升,薪酬自然也就越多。这在任何单位都不例外。

疯狂英语的创始人李阳曾说:“只要你有三餐饭吃,你就可以把除此之外时间和精力用于学习和提高。”

工作勤奋,并不是说大话、空话,而是要实际行动。优秀员工都懂得