



感谢折腾你的人

周若渠◎著

以积极的行动替代抱怨，以感恩的心态正视折腾

GANXIEZHETENG
NIDEREN

在生命过程中，“折磨”只是小插曲，“折腾”才是生活的主旋律。

因为欣赏你，所以折腾你！

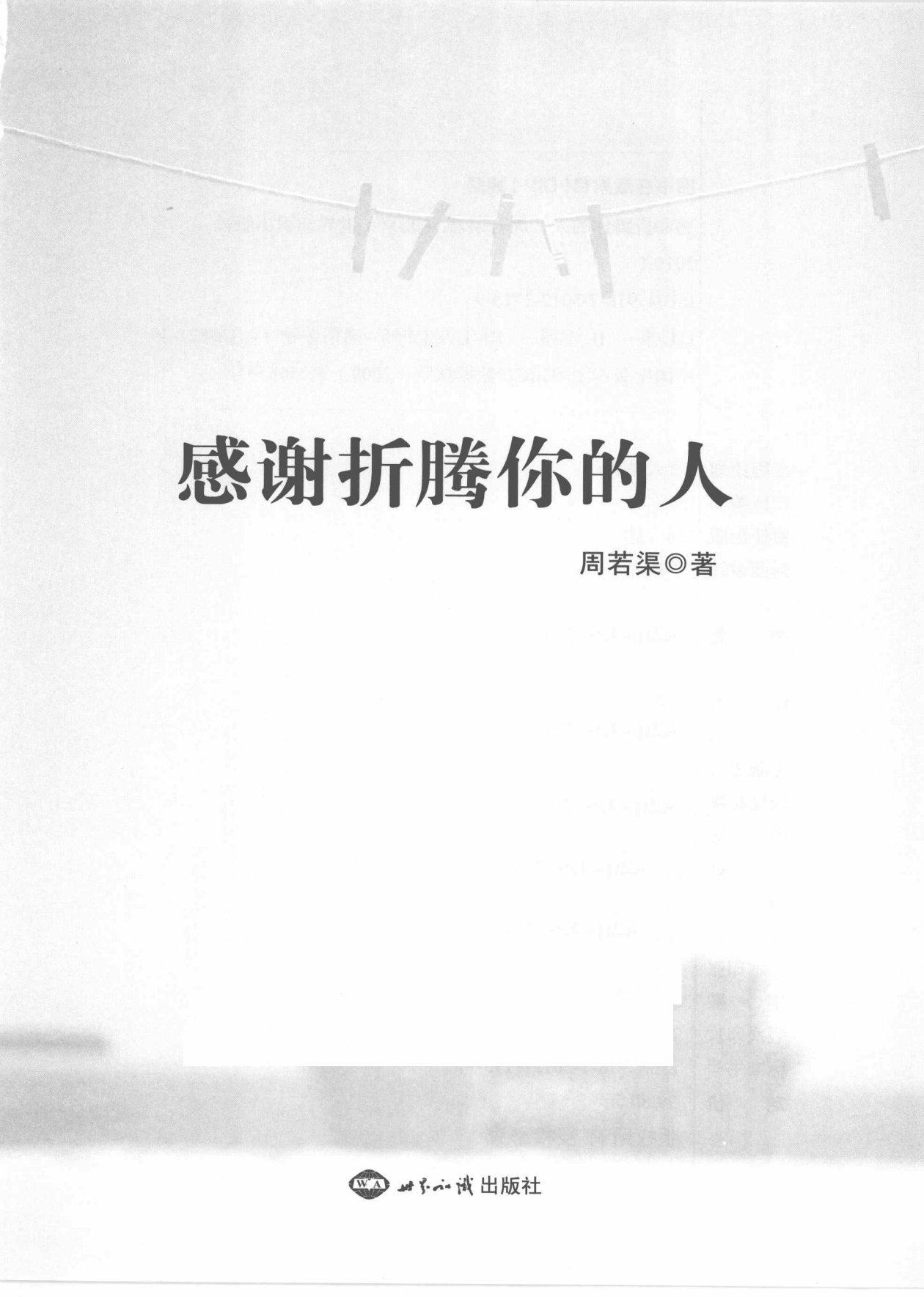
因为重视你，所以折腾你！

因为在乎你，所以折腾你！

抱怨世界不如改变自己，哀怨生活不如感谢折腾！



世界科学出版社



感谢折腾你的人

周若渠◎著



世界科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

感谢折腾你的人 / 周若渠著. —北京: 世界知识出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5012-3715-9

I. ①感… II. ①周… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国出版本图书馆CIP数据核字(2009)第225855号

- | | |
|------|-------------------------------------|
| 全程策划 | 唐人易和 |
| 责任编辑 | 张永椿 |
| 责任出版 | 刘 喆 |
| 封面设计 | 小糖人设计 |
| 书 名 | 感谢折腾你的人 |
| 作 者 | 周若渠 |
| 出版发行 | 世界知识出版社 |
| 地址邮编 | 北京市东城区干面胡同 51 号(100010) |
| 电 话 | 010-65265919 (直销) 010-65265923 (发行) |
| 网 址 | www.wap1934.com |
| 印 刷 | 北京市后沙峪印刷厂 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开本印张 | 710 1000 毫米 1/16 17 1/2 印张 |
| 字 数 | 210 千字 |
| 版次印次 | 2010 年 1 月第一版第一次印刷 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5012-3715-9 |
| 定 价 | 29.80 元 |
- 版权所有 侵权必究**

序言：感谢你的身边人

最近，电视在热播由张国立和宋丹丹主演的《相伴》，虽然话题不大一样，但是不禁让我想起了另一部由张国立主演的《金婚》和由宋丹丹主演的《马文的战争》。

里面塑造的形象，可谓深入人心。

剧中表达的主题，真是回味无穷。

对于我来讲，我感受最深的是：首先，婚姻别瞎折腾，工作别瞎折腾，生活别瞎折腾；其次，如果实在是避免不了，那就尽量少折腾；再次，如果折腾就是人生的主题，那么，就坦然地接受折腾，甚至要感谢折腾。

说实在的，谁愿意抱怨？谁愿意折腾？

可是，人的一生仿佛是无法回避折腾的。我们从出生那一刻起，便是哭着来到人世，这仿佛说明人生并非是一路坦途，而是充满了这样或那样的不顺利。人生不如意之事，的确是“十有八九”，抱怨有什么用呢？抱怨不如改变。罗曼·罗兰说：“只有把抱怨别人和环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。”

我在网上看到一个题为《人生，就是折腾》的帖子，特别有趣。列几条与大家分享：

追求：折腾的理由与借口

爱情：男女之间的情感折腾

自由：你能够随心所欲地折腾

宽容：容许别人有不同的折腾方式

婚姻：拉个固定的异性和你一块折腾

幸福：你折腾的结果满足了你的预期

迷茫：不知道为什么折腾和该如何折腾

.....

真是佩服写这个帖子的主人精辟的总结和对生活调侃与坦然的人生态度。

没有谁愿意折腾，那就请以阳光心态正视它。

抱怨不是一种罪，只是要以积极行动改变它。

我记得李开复说过：“用勇气改变你能改变的事情，用度量接受你不能改变的事情，用智慧分辨两者的不同！”

我最喜欢的是中间那句“用度量接受你不能改变的事情”，因为我觉得人生中不能改变的事情太多了，占据了人生的大部分时间。

那么，用什么心态来对待？我想，答案就是八个字：阳光心态+感恩心态。

把脸面向阳光，阴影就被你甩在了身后；心中拥有太阳，温暖就永远伴随你左右。

把感恩深深刻在石头上，永远铭记于心；把仇恨轻轻写在沙滩上，学会宽容淡忘。

当然，关于“感谢折磨你的人”之类的话题大家已经耳熟能详，本书并不想去重复，之所以叫“折腾”而不是叫“折磨”，是因为我认为：在这个世界上，真正给你“苦难”的人很少，大部分人是给你“困难”。在生命过程中，真正的“折磨”只是小插曲，“折腾”才是生活的主旋律。在现实生活里，那些所谓的“仇人”只是个别，“身边人”才是大多数。

可以说，人生如同一出“折腾戏”，但主角往往不是跟你有血海深仇的人，而是我们的身边人。正是这些“身边人”，让我们痛苦的同时也让我们的灵魂得到成长，让我们烦恼的同时也让我们的态度得到锤炼。

因为欣赏你，所以折腾你！因为重视你，所以折腾你！因为在乎你，所以折腾你！可见，我们最应该感谢的是“身边人”！

然而，大部分时候，我们总是对陌生人的一点关怀感激不尽，却对身边人的无限恩情视而不见。其实，我们首先生活在周围的人中间，先要善待我们的身边人——我们的亲人，我们的朋友，我们的同事，我们的领导……只有这样，我们才能善待其他人，才能真正得到快乐和幸福。

我们每天的时间除去睡觉的8小时，主要分为两大部分：生活与职场。可以说，生活向左，职场向右。我们每天就是这样轮回，这两部分是我们每天生活的主题。

如果亲爱的读者您已经读到这里并赞同我的观点，那么请响应本书发起的号召，热烈加入我们的“一个拥抱+一个微笑”行动：

每天给你的亲人或朋友一个拥抱，每天给你的同事和领导一个微笑。

周若渠

2009年10月于北京

上篇 生活向左

第一章 感谢生活折腾你

——无法选择环境，但可选择态度

假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急！
——俄罗斯诗人普希金

生活就是一出“折腾”戏	4
快乐使我们心情愉悦，痛苦使我们灵魂成长	9
要想40岁后不被“嫌”，30岁前就不要太“闲”	13
没有困惑，思考就无法获得动力	17
没有迷茫，目标就不可能逐渐清晰	21
没有恐惧，幸福便索然无味	25

第二章 感谢爱人折腾你

——感情想恒久不变，生活就不能一成不变

幸福的秘密是有事情做。
——美国文学家、自然学家约翰·布罗

因为在乎你，所以折腾你	30
允许你的女人经常撒撒娇	34
理解你的男人偶尔发点小脾气	38
生活总有不完美，在爱的细节里多一些宽容	42

你的委屈要让对方知道，你的需要也要向对方表达	46
吵架与炒菜一样讲究艺术	50

03

第三章 感谢孩子折腾你

——每个孩子都是上帝送你的最好礼物

我们可以代替孩子做事，但是代替不了孩子成长。
——著名教育学家卢勤

天下没有不任性的孩子	56
真可怕，养一个孩子要多少钱？	60
天哪，我一个月要带孩子去多少次医院！	64
先天有缺陷，不是孩子的错	69
不要希望把铁炼成钢，每个孩子都是有出息的	73
再平凡的孩子也有春天	77

04

第四章 感谢父母折腾你

——父母养育你理所应当，你赡养父母也天经地义

要用希望孩子对待你的方式去对待父母。
——古希腊哲学家苏格拉底

家有一老，如有一宝	82
不管从道德层面还是法律层面，都要尊敬老人	86
“树老根多，人老话多”是自然现象	91
正确处理婆媳关系	96

关键在于沟通的方式	101
不要用金钱来衡量你对父母的孝顺	106

第五章 感谢朋友折腾你 ——真正的友谊是“共苦”多于“同甘”

05

真正的朋友，是一个灵魂孕育在两个躯体里。
——古希腊哲学家亚里士多德

真正的朋友，双肩曾经让你的泪水浸湿	112
真正的友谊，是经得起任何考验的	117
真正的朋友应该说真话，不管所说的话有多么尖锐	121
朋友就是把你看透了，还能够跟你在一起的人	125
把感恩刻在石头上，把仇恨写在沙滩上	129
朋友相聚，要的不是攀比而是激励	133

下篇
职场向右

06

第六章
感谢工作折腾你

——闭上抱怨的嘴，迈出实干的腿

当你抱怨不公平时，是否反省过：我够努力了吗？
——世界首富比尔·盖茨

假如失去工作，你的生活会像现在这样吗？	140
工作不只是为了薪水	144
善待工作，工作就是祝福；厌恶工作，工作就是诅咒	147
别让你的个人抱怨成为部门的积怨	151
是公司成就了您，而不是您成就了公司	155
带着感恩心去工作，怀着责任心去做事	159

07

第七章
感谢领导折腾你

——因为被看重，所以被施压

折腾是检验人才的唯一标准。
——联想控股总裁柳传志

老板来自金星，员工来自火星	164
领导“真的”在刁难你吗？	167

像领导那样思考和行动	171
有些事情，不必领导交代	175
化折腾为力量，骨干是折腾出来的	179
把每一天都当作最后一天来工作	181
体会领导的良苦用心，别把折腾当折磨	183

第八章 感谢同事折腾你

08

——不怕被利用，就怕你没用

与人共事，要学会吃亏。俗云：终身让畔，不失一段。
——晚清著名大臣左宗棠

用宽容和谅解的心态去看待身边的同事	188
重要的是要尊重彼此之间的差异	192
依靠团队共同完成项目，不要担心被同事抢走功劳	196
升华嫉妒之心，没有谁能妨碍你的上升	199
吃点小亏未必是坏事	203
不要在同事面前过于表现你的优越	207

第九章 感谢下属折腾你

09

——不怕他有想法，就怕你没办法

领导干部应去掉权意识，对下级要以诚相待。
——日本经营管理学家士光敏夫

允许下属有一个成长的过程	212
--------------	-----

正确对待下属的抱怨，不要乱扣“犯上作乱”的帽子	216
未必都是下属的错	220
让下属感受到你对他的充分信任	225
他们是来工作的，不是来受气的	229
表扬 + 批评 + 肯定 = 有效的指正	233

10

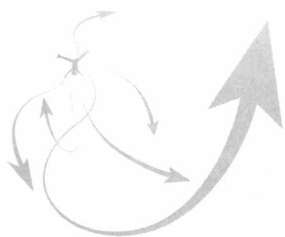
第十章 感谢客户折腾你

——把不满当成阶梯，把意见看作镜子

一个聪明的人能拜一切人做老师。
——美国“文明之父”爱默生

客户是我们的衣食父母	238
让最挑剔的客户也能满意	242
善于聆听客户的不满，永远不要跟客户争辩	246
积极面对客户的拒绝	250
在多次的业务纠缠中锻炼你的耐心和细心	255
在批评中提升你的产品和服务	259

生活向左



上篇

从“翻脸”出一身冷汗



第一章

感谢生活折腾你

——无法选择环境，但可选择态度

假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急！

——俄罗斯诗人普希金

生活就是一出“折腾”戏

折腾是一种自强不息的奋斗精神，是超越自己、激发自己潜能的绝好方式。不折腾，你就不知道原来自己还可以光芒四射；不折腾，你就不知道原来外面的世界是如此之大。折腾，是一种积极的人生观，是一种充满激情、敢于否定自我、勇于超越自我的态度。在折腾中，我们不再是井底之蛙；在折腾中，我们变得豁达、坚强；在折腾中，我们不断地磨炼着自己的意志；在折腾中，我们不断前行！

☺ | 没有折腾的人生，了无生趣

我在几年前看过这么一个故事：

有个年轻人总是埋怨生活的压力太大、担子太重，他试图放下担子。可是，他依然觉得很累，感觉生活压得他喘不过气来。他听人说山脚下有位哲人，于是就去请教哲人。

哲人听完他的故事，给了他一个空篮子，说：“你背起这个篮子，朝山顶走去。每走一步，捡起一样东西放进篮子里。等你到了山顶，自然会知道解救自己的方法。去吧！去找寻你的答案吧！”

于是，年轻人开始了他寻找答案的旅程。他背着空篮子，每走一步，都拾一样东西放进去。

刚上路，年轻人活力充沛，一路上蹦蹦跳跳，把自己认为最好的都一

个一个扔进篓子里。每扔进一个，便觉得自己又拥有了一件世上最美丽的东西，很充实、很快乐。于是，他在欢笑嬉戏中走完了旅程的三分之一。

可是，空篓子里的东西多了起来，也渐渐重了起来。年轻人开始感到担子在他的肩上重了，而且越来越重，越来越重……但他很执著，一如既往地走了下去！并且鼓励着自己：不远了，已经不远了！

这第二个三分之一的旅程，确实让他吃尽了苦头。他已经无暇顾及那些世界最美丽、最惹人怜爱的东西了。为了不让沉重的篓子变得更重，他毅然放弃了一些，只是挑选了非常轻的或是必不可少的东西放进篓子。他深知，这样的放弃，是必要的。要想走完全程，想达到目的地，如果总是眷恋身边迷人的事物，不顾轻重而只想得到，那么一生也不过就是这样的蹉跎岁月罢了。于是，他拖着沉重的步伐继续前行。

然而，无论他挑多轻的东西放入篓子，篓子的重量也丝毫没减少，只在加重、再加重，直到他无力承受，还是在加重。此时，路，已经不远了，只剩下最后三分之一的路程，终于，他明白过来，背着篓子继续前行，不再去在乎捡到的是什么，放进篓子里的又是什么。他早已麻木于眼前的万事万物，不管是美丽的、是喜欢的、是需要的，还是轻巧的。他实在是无力去挑选它们了，只要是在他脚下，在他眼前，在他触手可及的地方，那么，他便捡起它，以作为他所走的最后一段旅程的验证品。

眼看着离目标越来越近，他双手向后托起篓子，来了个最后冲刺。终于，他碰到了哲人，结束了这一场奋斗史！哲人问：“现在你知道答案了吗？”年轻人莞尔一笑，摇了摇头：“我不知道答案，答案并不是最重要的。”“噢？”哲人惊异地看着他。

年轻人若有所悟地说道：“是啊！我把这次旅程分成了三段。这就好比我们人生中的三个阶段：青年、中年和老年。在青年时，挑选了我们认为是最美好、最纯真的事物，就像我们天真烂漫的童年一样，没有压力、没有负担，只是单纯地认为它美丽，便捡起它；在中年，挑选了我们认为是最实在、最需要的事物，正如成年人一样，有自己的责任，有自己的负担，时刻要为一家上下打点一切，时刻都要保持着理性的头脑；在老年时，挑选了我