



华业员工书架
HUAYUE GONGSHUJIA

Haohao Gongzuo Buzheteng

好好工作 不折腾

不折腾，就是**忠于事业** 不折腾，就是**有所作为**
不折腾，就是**努力工作** 不折腾，就是**专注目标**

华业 编著

人一生80%的时间做的都是毫无意义和没有效率的事情，只有20%的时间做的才是有用和有效的事情。不折腾就是希望人们坚守工作的岗位，找到工作的重点，发现工作的目标，提高工作的效率，增加工作的方法……



华业 编著

Hao Hao Gong Bu Zhe Teng

好好工作 不折腾

不折腾，就是**忠于事业**
不折腾，就是**努力工作**

不折腾，就是**有所作为**
不折腾，就是**专注目标**

华业 编著

一个人80%的时间做的都是毫无意义和没有价值的事情，只有20%的时间做的才是有用和有效的东西。不折腾就是希望人们能找准工作的岗位，找准工作的重点，发现工作的目标，理清工作的思路，增加工作的方法。



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

好好工作不折腾/华业编著. —北京:中国长安出版社,2009.12

ISBN 978-7-5107-0131-3

I. ①好... II. ①华... III. ①职业选择—通俗读物

IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 228752 号

上架建议:社科类—励志

好好工作不折腾

著者: 华业

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65281919 65270433

印刷: 北京嘉业印刷厂

开本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印张: 15

字数: 320 千字

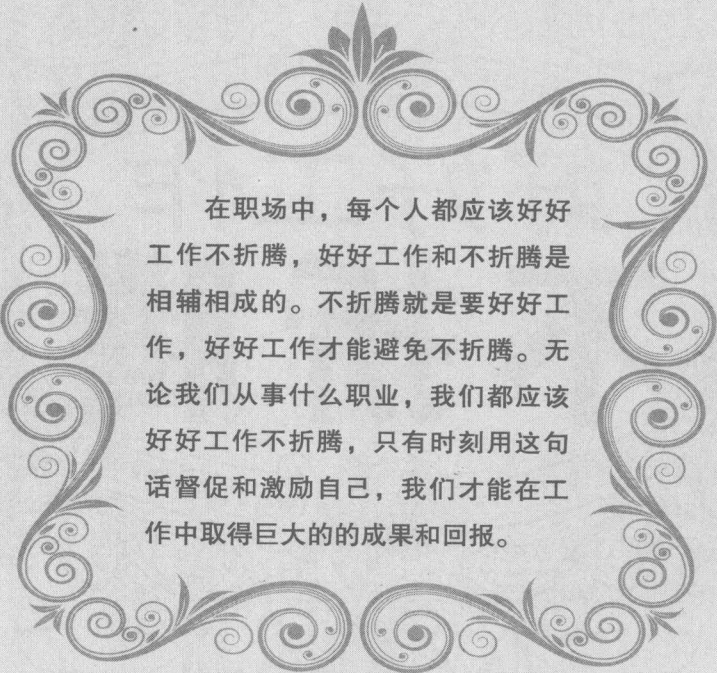
版本: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

书号: ISBN 978-7-5107-0131-3

定价: 26.80 元





在职场中，每个人都应该好好工作不折腾，好好工作和不折腾是相辅相成的。不折腾就是要好好工作，好好工作才能避免不折腾。无论我们从事什么职业，我们都应该好好工作不折腾，只有时刻用这句话督促和激励自己，我们才能在工作中取得巨大的成果和回报。

前言



胡锦涛总书记在党的十一届三中全会召开三十周年的纪念大会上，向全党和全国人民提出：“只要我们不动摇、不懈怠、不折腾，坚定不移地推进改革开放，坚定不移地走中国特色社会主义道路，就一定能够胜利实现这一宏伟蓝图和奋斗目标。”

胡锦涛总书记的讲话不仅是对我国改革开放三十年经验教训的总结，对身在职场中的每一个人都是—种巨大的鞭策。“不折腾”—词也伴随着胡锦涛总书记的讲话成为—个流行语。

折腾的事情无论在生活中还是工作中，无时无刻不在发生。在折腾中，我们浪费了大量宝贵的时间和精力；在折腾中，我们的财富也随之受到巨大损失；在折腾中，成功的身影离我们越来越远。—个国家和企业需要在稳定、不折腾中才能逐渐发展和壮大，而个人也只有在不折腾中，才能踏踏实实，—步—个脚印朝成功迈进。历史的经验和教训证明，不折腾才是成功的保证。胡锦涛总书记的讲话反映了人民的心声，也成为全国人民的共同心愿。

然而，在职场中却存在着不少折腾现象：瞎折腾、空折腾、白折腾、穷折腾、胡折腾、乱折腾。如果不能避免折腾，我们在职场中就会遭受挫折和失败，我们朝职业梦想迈进的步伐就会举步维艰。只有避免这些折腾，我们才能成功，开拓出自己的事业版图。

不折腾并不是要求人们保守、固步自封。每个人都想改变现状，

FOREWORD



但是很多人却采取不计后果的激烈方式改变现状，这就会演变为折腾。在职场中，每个人都应该好好工作不折腾，好好工作和不折腾是相辅相成的。不折腾就是要好好工作，好好工作才能避免不折腾。无论我们从事什么职业，我们都应该好好工作不折腾，只有时刻用这句话督促和激励自己，我们才能在工作中取得巨大的成果和回报。

“好好工作不折腾”不能成为一句空话，否则就会失去它的积极意义。只有付诸行动，时时刻刻把这句话落实到实际工作中去，才能更好地指导我们的工作和生活。

本书传达的观念和想法，对于每一个身在职场的人都具有积极的指导意义。加上本书引用的事例贴近现实，具有现实意义，读起来会让你受益匪浅。只要好好工作不折腾，你一定会在职场上一帆风顺，取得令自己惊喜、让别人羡慕的巨大成就！

第一章 “不折腾”里蕴含的大道理 1

胡锦涛总书记在纪念十一届三中全会三十周年大会上的讲话中提到“不折腾”，其中蕴含着大道理，含义深刻。无论是国家、企业还是个人，只有不折腾，才能进步和发展。深刻认识这一点，我们在工作中才能有所进步，有所提高。

1. 不折腾就是要稳定，稳定压倒一切 2
2. “树挪死，人挪活”的时代局限性 5
3. 勤奋工作不折腾，成功源自勤奋 8
4. 喜欢折腾的人是小聪明，不折腾的人才是大智慧 11
5. 好好工作不折腾，行行出状元 14
6. 折腾丧失机会，不折腾才能抓住机会 17
7. 折腾遭受打击，越不折腾越自信 20

第二章 目标不明确，方向不清晰是“瞎折腾” 23

目标和方向是启明星，是引路人。如果没有目标和方向，所有的生活和工作将失去意义。但是折腾却没有固定的目标和方向，纯粹是为了动而动。一个人如果目标不明确，方向不清晰，那么他所做的一切努力到头来都是“瞎折腾”。

1. 没有目标的人永远不知道自己要哪里 24
2. 有了目标，就要行动 28
3. 确立目标就要坚持走下去 31
4. 用正确的心态面对困难和挑战 34
5. 共同的目标是一个团队前进的方向 37

目 contentS 录

第三章 想得到但做不到是“空折腾” 41

再好的目标如果实现不了，最终会沦为空想和空谈。折腾往往因为一些不现实的理想和目标，所有的事情应该想得到，还要做得到才能成功，这一点尤其重要，不管做什么工作，我们都应该多一点实干，少一点空折腾。

1. 看上去很美，结果不一定如人所愿 42
2. 光鲜的职业并不一定适合自己 45
3. 拒绝幻想和空谈才能不折腾 48
4. 不要做嘴上的巨人、行动的矮子 51
5. 别让眼高手低毁了你 54
6. 脚踏实地地想眼下能做的事情才是关键 57
7. 要想吃上明年的红烧肉，就得先解决眼下吃饭问题 60

第四章 抓不住重点，做不出成绩是“白折腾” 63

在职场中打拼，要知道业绩才是硬道理。折腾不是衡量人才的标准，只有业绩才能让人信服。那些喜欢折腾的人势必不会得到企业的青睐和重用，只有业绩出色，踏实能干的人才会得到企业的重视。

1. 过程很重要，但是结果更重要 64
2. 忙来忙去不出成绩，只能说明在白忙活 67
3. 业绩决定个人的价值 70
4. 不要抱怨，拿业绩说话 73
5. 好好工作不折腾，用勤奋筑业绩 76
6. 热情越高，工作业绩越佳 79
7. 专注细节提升工作业绩 82

第五章 没有效率的工作是“穷折腾” 85

市场经济环境下，没有人敢忽视效率的重要性，区别一个人工作好坏的重要标准不是看他多么努力，而是要看他是否在高效地完成自己的工作。有的人每天都很忙碌，可却没有效率，那他就是穷折腾工作；而有的人虽然不太繁忙，可工作效率却是惊人的。要想在职场中获得成功，那么就先放弃折腾，让自己的成为一个高效人士。

1. 百分之八十的人每天在做着无关紧要的事情 86
2. 重视时间的价值，浪费时间就是浪费生命 89
3. 简单铸就效率，越简单越有效 92
4. 拒绝拖拉，立即行动 95
5. 集中精神，做一个专注高效的人 98
6. 工作条理化，提高效率不折腾 101
7. 学会高效的思维方式，避免穷折腾 104
8. 运用团队的力量，做一个高效的人 108

第六章 依靠跳槽来提升自己 是“胡折腾” 111

职场竞争激烈，要想仅仅凭借跳槽来提升自己无异于痴人说梦。跳槽不仅不会让自己得到提升，相反还要付出很多牺牲。要想使自身得以提升，不妨在一个稳定的平台上好好工作，只有这样，才能避免胡折腾的悲剧。

1. 找一个稳定的平台好好发展是聪明人的做法 112
2. 跳来跳去可能会越跳越糟 115
3. 想依靠跳槽来解决问题，往往只是一种空想 118
4. 与其跳槽，不如提升与积累 121

目 contentS 录

- 5. 混职场小心“安乐死” 124
- 6. 每天淘汰自己，寻求进步不折腾 127
- 7. 职场中升职加薪需要忍耐力 131

第七章 敷衍了事，没有责任心是“乱折腾” 135

俗话说，责任重于泰山、责任重于生命，责任心是一个职场人应该具备的基本素质。没有责任心的人是不值得信赖的，有时候甚至还会遭到别人的唾弃。责任心很多时候比才华和能力更重要。在工作中，我们一定要拒绝敷衍了事的态度，尽心尽职，成为一个有责任心的人。

- 1. 没有责任心的人是所有企业最讨厌的人 136
- 2. 责任心是事业成功的制胜法宝 139
- 3. 责任比能力更重要 142
- 4. 不要逃避责任，要勇敢地面对和承担 146
- 5. 不以个人功利为目的而丢弃责任 149
- 6. 忠诚就是最大的责任 152
- 7. 敬业是一种使命 155
- 8. 主动承担分外的责任 158
- 9. 为自己工作才能成功 162
- 10. 记住，这是你的工作！ 166
- 11. 只有充满责任感的人，才会成功 170

第八章 多一点方法，少一点“折腾” 173

工作中应该讲究方法，没有方法，干什么也不灵，即使你已经尽了最大努力，那也是一种没必要的折腾。方法多种多样，只要自己去想，总有适合自己的，只要找到方法，我们在工作中就会少一点折腾，工作的效率和质量也会得到意想不到的提高。

1. 把握事物的关键才能解决问题	174
2. 别让自己的脑子生锈，好方法都是努力想出来的	178
3. 打造好你的人际关系	182
4. 如何进行有效的沟通	185
5. 不找借口找方法	188
6. 职场快乐充电的方法	191
7. 做快乐的自己，学会控制情绪很重要	195
8. 学会分析和总结，避免不必要的折腾	198
9. 养成良好的工作习惯	201
10. 缓解职场压力，提高身心健康	204
第九章 好好工作“不折腾”	207

折腾不仅无法给自己带来成功和希望，对别人也会带去损失，可以说百害而无一利。只有怀着一颗感恩的心，好好工作不折腾，才是正经事。好好工作不折腾，你收获不仅是成功，还有充实丰盈的人生。

1. “折腾”是件损人不利己的事情	208
2. “不折腾”事儿，更“不折腾”人	211
3. 好好工作不折腾，人品很重要	215
4. 怀着感恩的心去工作	218
5. 常怀敬畏之心才能好好工作不折腾	221
6. 多干点正经事，少一点折腾	225

第一章

“不折腾”里蕴含的大道理

胡锦涛总书记在纪念十一届三中全会三十周年大会上的讲话中提到“不折腾”，其中蕴含着大道理，含义深刻。无论是国家、企业还是个人，只有不折腾，才能进步和发展。深刻认识这一点，我们在工作中才能有所进步，有所提高。



1

不折腾就是要稳定，稳定压倒一切

不折腾是对稳定压倒一切的再次强调，没有稳定什么事情也办不成。无论是国家还是个人，只有在稳定的环境下，才能避免折腾带来的动荡，才能稳定、持续地发展。

所谓折腾就是没事找事，无事生非，人为地制造矛盾，自己给自己找麻烦。在今天，不折腾，就是不要开历史倒车，不要对改革开放三心二意，不要动摇改革开放大局，不要引起大起大落，不要过热、过冷交加。

“不折腾”并不等于简单的循规蹈矩，得过且过。人类的创造力会在循规蹈矩带来的安逸和满足中萎缩殆尽。中国传统文化推崇“天行健，君子以自强不息”的人格力量，就是在对生存法则深刻体悟下作出的睿智反应。因此，不能把所有改变现状的努力都误认为是“折腾”。

不折腾意味着我们不再以过去那种激烈的疾风骤雨式的方式来改变某些事情，而是采用一种更加平和、理智、科学甚至是谨慎的方法谋发展、求进步。激烈之余才会懂得平淡之美。

纵观历史长河，折腾与不折腾产生的后果是截然不同的。但凡是历史上的繁荣盛世，例如“文景之治”、“开元盛世”、“康乾盛世”莫不是因为统治者能够做到不折腾。轻徭薄赋、安抚百姓，创造出一个稳定的发展环境，只有这样才会出现经济的繁荣和政治的稳定。而那些历史上的短命王朝，例如秦朝和隋朝，都是因为不断的折腾而使国家元气大伤，民间怨声载道，起义不断，最后导致国家的灭亡。近现代的中国可谓饱受折腾之

苦。在旧时代，频繁的改朝换代是折腾，血腥的军阀混战是折腾，派系的争权夺势也是折腾。不停的折腾闹得民不聊生，民怨四起，国破家亡。新中国成立后，又不幸经历了“大跃进”的折腾，“文化大革命”的折腾，民生凋敝，经济几乎到了崩溃的边缘。历史经验已然反复证明：大折腾大倒退，小折腾小倒退，折腾不停，国无宁日。今天折腾人，如同自残；明天折腾事，造成内耗；后天又折腾“理”，争论“姓社姓资”什么的，这样下去只能搅得人心涣散，军无斗志，无法聚精会神搞建设，不能全心全意促发展。改革开放的三十年是中国飞速发展的三十年，我国的经济取得了史无前例的快速发展，社会安定太平，人民生活水平不断提高。因此，胡锦涛主席提出的不折腾是对我国改革开放三十年经验的深刻总结，只有不折腾，国家才会安定团结，人民的生活才会越来越好。

不折腾对于国家发展的重要性不言而喻，对于个人的发展与成功同样具有指导意义。

费迪南德是美国一家电视台的记者，但是工作了十多年，一直没找到发展的机会，职位和薪水也不太理想。费迪南德自己觉得，尽管努力工作了，但公司却总是给予他令人难以接受的评价。费迪南德十分生气，经过一番考虑后，很想提出辞呈一走了之。但是在做出最后决定之前，他还是向自己的朋友征求意见。

朋友对他说：“没错，也许你说的全部是事实，但是造成现在这种情况，你思考过是什么原因吗？你尝试过去了解你的工作、喜爱你的工作吗？你是否真正努力工作过呢？如果仅仅是因为对现在的工作或职位、薪水感到不满而辞去工作，那么你也不会找到更好的选择。不如稍微忍耐一点，尝试着改变自己的工作态度，从现在的工作中找到价值和乐趣，也许你会有意外的发现和收获。”

费迪南德听从了朋友的建议，重新认真地审视了他过去的工作经历，并试着多一些乐观的想法，于是找到了以前绝对无法体会的“乐趣”，了解到他的工作性质是可以认识很多人，也能交到很多的朋友。自那之后，费迪南德广交朋友，于是在不知不觉中，曾经对公司的不平、不满情绪也消失了。数年后费迪南德在公司内得到的评价是——“擅长建立人际关系

的费迪南德”。

很快，费迪南德不但获得了提升，他本人也成为了美国著名的节目主持人。

只有努力工作不折腾，我们才会获得稳定和提升，那些总在不停折腾的人，往往就像浮萍一样到处飘荡，没有一个稳定的环境来施展自己的才能，到最后不但自己的才能得不到充分的施展，而且时间也在折腾中被白白地浪费了，到那时就只有悔之晚矣了。

由此看来，只有努力工作不折腾，才能脚踏实地走在前进的道路上，保持对成功的执着追求。无论是国家还是个人，只有不折腾，一心一意谋发展，才能创造辉煌，取得成功。从现在开始，就开始努力工作，不折腾！