

徐宪江◎编著

◆ 不折腾就是忠于职守，不朝秦暮楚；◆ 不折腾就是目标明确，不左顾右盼；
◆ 不折腾就是为有先后，不本末倒置；◆ 不折腾就是持之以恒，不反复无常。

不折腾的

人生

一个人不折腾，最容易获得成功；
一个企业不折腾，就会稳步攀升。

朝華出版社

徐宪江◎编著

◆ 不折腾就是忠于职守，不朝秦暮楚；
◆ 不折腾就是目标明确，不左顾右盼；
◆ 不折腾就是为有先后，不本末倒置；
◆ 不折腾就是持之以恒，不反复无常。

不折腾的

人生

一个人不折腾，最容易获得成功；
一个企业不折腾，就会稳步攀升。



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不折腾的人生/徐宪江编著. —北京: 朝华出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5054-2362-6

I. ①不… II. ①徐… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 035118 号

不折腾的人生

作 者 徐宪江

选题策划 杨 彬 关 可

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

封面设计 耕者设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 880mm×1230mm 1/16 字 数 210 千字

印 张 18

版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2362-6

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

成功不是折腾来的

2008年12月18日，中共中央总书记胡锦涛在纪念党的十一届三中全会召开30周年大会上提出“不动摇、不懈怠、不折腾”的提法，其中“不折腾”三个字可难倒了各路翻译人才，并且成为2009年的流行词。

“折腾”原是指翻过来倒过去，反复做某事，折磨。而不折腾，顾名思义，则是拒绝反复，拒绝翻转，拒绝折磨。“不折腾”其实不仅对国家建设这样的大事有意义，对我们的个人生活也意义重大。

我们不提倡的“折腾”，指的是俗话说的瞎折腾。而“不折腾”，也就是不要瞎折腾——不要一拍脑袋一个想法，不要没事找事，不要放着大道不走非绕个山路十八弯，不要给自己找别扭、找麻烦，不要盲目地做些徒劳无功的事……总之，就是既不要折腾别人，也不要折腾自己。能做到如此，我们才可能减少前进路上的阻碍，少走一些弯路，更快更好地到达成功、幸福的彼岸，实现我们人生的理想。

常听人说，“生命在于折腾”，以为折腾便可以活得洒脱、活得热情、活得离成功更近，其实不然。

我们再熟悉不过的三国时期的刘备，在未遇诸葛先生之前，折腾的次数可谓不少，但是效果如何呢？使君发于市井，屯小沛，领徐州，投袁术，战吕布，归曹操，牧豫州，杀车胄，还小沛，离袁绍，屯新野，……如此这般，“叫嚣乎东西，隳突乎南北”，然而折腾到了什么呢？十几年的战争经验吗？直至此时，玄德公对于他自己“兴复汉室”的大计仍是一片茫然，实在看不出他此前的种种作为对于他宏大的人生目标



成功不是折腾来的

有什么实际意义。

所以说，折腾并不是成功必备的要件，人虽然不能没有梦想，却也不能为了梦想就毫无计划、单凭热情地蛮干，关键是要目标清晰，规划到位，执行有力。

而不折腾就是把用于折腾的精力蓄积成势，以图后效。不折腾，就是要保证做一件事就有一件事的效果，走下一步就比前一步离目标更近些，不至于将热情和时间荒废，在通往成功的道路上反复徘徊。

不折腾是一种明确了目标、清晰了规划的行动；是一种看透了荣辱、懂得了自我后的坚持；是一种经得起评说、耐得住寂寞的自信；是一种不计一时失得、不争一昔名利的眼量。它是对于生命本身的自重自爱，是以最小的成本去搏取成功的大收获。

本书试图诠释“不折腾”对于人生的全部真谛，试图阐释成功背后所需要的多种素质。

然而人生是无穷尽的，我们对于人生的阐释也无法穷尽，我们自己能够努力做到的是，更合理地利用我们有限的生命和热情，使我们的人生更加顺畅和谐，使我们更有效率地走向成功。

目 录

第一章

不折腾是一种人生智慧

1. 不折腾，是思想上的超脱 / 3
2. 不折腾，是胸襟的阔达 / 6
3. 不折腾，是人生处世的坦荡 / 9
4. 不折腾，是一种自知 / 12
5. 不折腾，是一种自制 / 16
6. 不折腾，是终极的自信 / 21
7. 不折腾，不消极 / 23
8. 不折腾，不贪婪 / 26
9. 不折腾，是一种对人对己的体贴 / 29
10. 不折腾，是对生命的终极珍视 / 32

第二章

不折腾意味着目标明确不彷徨

1. 人生最大的折腾，是选择方向上的折腾 / 37
2. 眼界决定未来 / 42



3. 目标是给自己的承诺 / 46
4. 目标使你坚定克服困难的信念 / 50
5. 目标助你找到正确的道路 / 53
6. 让目标与自我相和谐 / 56
7. 用目标做前进的引擎 / 60
8. 专注目标是成功的起点 / 64
9. 目标明晰，有所为有所不为 / 67

第三章

不折腾就是知道做事孰先孰后

1. 给自己画一幅人生路线图 / 73
2. 没有规划的人生通常一地鸡毛 / 76
3. 计划完备才能攻克人生堡垒 / 79
4. 深思熟虑是协调现在与未来的智慧 / 83
5. 找准现实与兴趣的平衡点 / 85
6. 将目标分解落实成行动步骤 / 88
7. 经营自己，做自己的“军师” / 90

第四章

不折腾才能脚踏实地去做事

1. 负得起责任，遇事不逃避 / 97
2. 不做语言的巨人，实际行动见分晓 / 101
3. 量力而行，尽力而为 / 104
4. 脚踏实地，锲而不舍 / 107
5. 积极乐观，凡事向好的方面看 / 109

6. 摒弃浮躁和虚荣 / 113
7. 冷静理智，自我控制 / 117
8. 不要让疑虑误引你的航向 / 119

第五章

不折腾是不做没有实际意义的事

1. 把热情用在正确的事情上 / 125
2. 沟通是门艺术，误解折腾精力 / 129
3. 待人“难得糊涂”比“明察秋毫”更有益 / 134
4. 对事不对人，工作中莫耍“牛脾气” / 137
5. 不要被不良情绪扰乱了内心 / 140
6. 不去折腾别人，也要谨防别人折腾你 / 142
7. 不要让心灵的房间堆满灰尘 / 145
8. 庸人自扰，不过是在折腾自己 / 149
9. 不要三分钟热度，五分钟变凉 / 152



目
录

第六章

不折腾是持之以恒向前走

1. 不折腾是风物长宜放眼量 / 157
2. 不折腾的内涵之一是坚持 / 161
3. 不折腾是全身心投入到一件事上 / 163
4. 不折腾是降低你的人生成本 / 166
5. 半途而废是成功大忌 / 170
6. 不折腾是在奋斗中等待成功的信心 / 173
7. 对自己的人生要有耐心，慎言放弃 / 177

8. 奋斗能充实心灵，坚信可导向成功 / 180
9. 握住自己的生命之舵 / 184
10. 活到老，学到老 / 187
11. 水到，自然渠成 / 191

第七章

不折腾的人生更有效率

1. 成功没有捷径，只能循序渐进 / 197
2. 失败是人生旅程中必经的关口 / 200
3. 挫折困苦是人生的“给氧器” / 203
4. 心态决定人生走向 / 207
5. 人生没有真正的绝境，只有绝望的思维 / 211
6. 在现实中学会反省与调整才能少走弯路 / 214
7. 另辟蹊径的智慧 / 218
8. 简单生活，节约资源和时间 / 221

第八章

不折腾是安定幸福的保证

1. 青春没有时间反复折腾 / 227
2. 不折腾，方能学有所成 / 230
3. 再多爱也经不起折腾 / 233
4. 坚固的婚姻终抵不过折腾的考验 / 236
5. 创业，贵在踏实坚韧不折腾 / 239
6. 投资，务要审慎不折腾 / 243

第九章

不折腾是享受生命的律动

1. 不折腾是让生命努力成长 / 249
2. 生活的热情不是折腾的热情 / 253
3. 别让你的弦绷得太紧 / 257
4. 善良正直是人的立身之本 / 261
5. 珍爱家人，珍惜身边的人 / 265
6. 幸福往往就在身边 / 269
7. 活出生命的宽度 / 272

后记：不折腾，才能更快到达成功的彼岸 / 275



第一章 不折腾是一种人生智慧



所谓“折腾”，即白费口舌的说、浪费精力的做、空费时间的想。说得具体一点，即说话尽说套话、胡话、假话、毫无意义的话；做事尽做假事、烂事、坏事、毫无效益的事；思考尽是梦想、幻想、浑想、一厢情愿的想。

似乎总有一种力量让人不能安静下来，跟天斗，跟地斗，跟人斗。但不得不承认，成功者是大浪淘沙的“剩者”，大多数人的美好时光都在折腾中被荒废了——折腾了半天却发现外面的世界的确很精彩，自己的世界依然很无奈。

不折腾是摒弃了心灵的空洞浮躁，对生命状态的安然而达观。

因为有自知之明，所以乐观谦恭，知进知退；因为有自制之能，所以能超脱于诱惑之外，据守心灵的安宁；因为有自信之力，故而不以物喜己悲产生自我怀疑，坚守自己的人生方向。

不折腾才是一种人生智慧。



1. 不折腾，是思想上的超脱

王安石有句诗：“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。”只有站在精神高地上俯瞰芸芸众生、审视内心世界，才能看得远，看得开，就如佛家讲悟禅，要跳出三界之外。

毕希纳在《给思想者》中说：“人啊，活得自然一点吧！你本来是用灰尘、沙子和泥土制造出来的，你还想成为比灰尘、沙子和泥土更多的东西吗？”这话乍一听，似乎不太“鼓舞人心”，有几分颓废之意，但细细琢磨，却很有道理，甚至可以说深谙人生真谛。

生活并非一成不变，生命也并非只有一张面孔，感受生命的自由，最终只是心灵避风的港湾。进得去、出得来，收放自如，才是生活的方式。

以心为形役，太精于算计，见了上司，本可以很自然地打一声招呼，问声“您好”，可是他却一定要极不自然地绽开一副“桃花盛开”的笑脸，媚态十足；与下属交谈，本来可以和颜悦色，大家都轻松自然，他却要板起面孔，打起官腔，好像不如此就不足以体现官威官仪；处世矫情、虚伪，扭捏作态，装模作样；财力不逮，还就爱和左邻右舍比阔斗富，打肿脸充胖子……

加拿大的飞人约翰逊，要是能自自然然地训练、比赛，将是享誉一世的世界田径一流高手，可惜他求名太急，服用了兴奋剂，结果被终生禁赛，身败名裂。贪官胡长清，如果老老实实在地挣薪水，现在肯定还坐在政府的办公室里主持会议或听取汇报，可他偏要不安分守己地收受巨额贿赂，把

自己折腾进了地狱。

人生苦短，何苦如此折腾？

人可以无权势，但不可无境界。人必须有自己的精神家园。《圣经》中说没有精神家园的人是迷途的羔羊，只能随波逐流，得过且过。

王安石有句诗：“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。”只有站在精神高地上俯瞰芸芸众生、审视内心世界，才能看得远，看得开，就如佛家讲悟禅，要跳出三界之外。

我们都生活在现实生活中，不可能阳春白雪、纤尘不染，人大可以入乡随俗，但绝不能使自己入乡变俗；可以和光同尘，但不能使自己去光成尘。

古时士大夫讲“穷则独善其身，达则兼济天下”。人生不可能始终一帆风顺，但即使虎落平川时，也一定要时时提醒自己是只虎，不能以犬的标准使自己懈怠。

人，要是太会“做人”，太善于表演，太讲究做人“技巧”，累也是活该。还是《菜根谭》说得好：“文章做到极处，无有他奇，只是恰好。人品做到极处，无有他异，只是本然。”

人本就是自然的产物，来自于泥土，最终还要回归泥土。《圣经》说，上帝用泥土造人；《山海经》说，女娲抟土造人。这一点倒和现代科学研究有些“暗合”，正是潮湿的泥土孕育了单细胞生物的诞生，又经过数亿年的演变，才有了古猿，有了人。然后，一代又一代人就是这样自自然然地来，又自自然然地去。

自然地来无法选择，自然地来又无法抗拒。人，唯一有所作为的就是在有限的生命中争取活得自然些，如同“鹰击长空，鱼翔浅底”；活得潇洒些，好似“山间明月，江上清风”。

围棋上有一术语“平常心”，指的是无论面对什么样的比赛，都应该以平日下棋的心情对待，这样棋就能下好。如果过于兴奋，高度紧张，把一盘棋看得过重，以至于心理失衡，结果往往事与愿违，该赢的棋也会输掉。

棋理与人生的道理是相通的。



保持平常心是一种人生境界，它不是消极地让人不思进取，无所作为，不是宣扬万物皆空劝人逃避遁世，而是希望我们对生命意义的把握进入一种更高的哲学层次。

宠辱不惊，安之若素，永远保持着常人的本色。

在人生中，许多的成败与得失，并不是我们都能预料到的，很多的事情也并不是我们都能够承担得起的，但只要我们努力去做，求得一份付出后的坦然，其实得到的也是一种快乐！

生活里我们身边的许多人，是令我们捉摸不定，甚至防不胜防的。但我们不必去计较，更不必去埋怨，我们唯一需要做的是，当必须去面对他们的时候，同样地奉上我们的真心。以君子之心度小人之怀，那不正显示我们的博大胸襟吗？

假如生活给我们的只是一次又一次的挫折，一次又一次的失败，其实，这也没什么。因为那只是命运剥夺了我们活得高贵的权利，但并没有夺走我们活得快乐和自由的权利。

有人安于某种生活，有人不能。因此能安于自己目前处境的，不妨就如此生活下去，而不能的则只好努力另找出路。你无法断言哪种选择才是成功的，也无法肯定当自己到达了某一点之后，会不会快乐。

苦乐全凭自己判断，这和客观环境并不一定有直接关系。正如一个不爱珠宝的女人，即使置身于珠光宝气的贵妇们中间，也无伤她的自尊；拥有万卷书的穷书生，并不想去和百万富翁交换钻石或股票；满足于田园生活的人也并不艳羡任何学者的荣誉头衔或高官厚禄。

你的爱好就是你的方向，你的兴趣就是你的资本，你的性情就是你的命运。每个人都有自己理想的乐园，有自己所乐于安享的花花世界。不妨活得豁达洒脱一些，让你的心安适起来，不要被盲目从众的折腾空耗了去。

2. 不折腾，是胸襟的阔达

胸怀宽广的人，不让别人折腾自己，也不去折腾别人。对批评，清风能感；对误解，热血能化；对诽谤，修竹有情；对压抑，兰香有怀。受到冤枉，且做清水淡饮；遇到嘲讽，笑当清风拂面；乍逢喜事，淡然不颠；突遇悲愁，泰然不惊。

有句广告语说得好，“心有多大，舞台就有多大”。

事实上，稍留意身边那些让我们敬重的人就会发现，那些取得了很大成就的人，那些杰出的人，无一不是具有宽广的胸怀，他们有着这样共同的品质：不以物喜，不以己悲，从容大度，虚怀若谷。

成功的人生，只靠智慧和机遇是远远不够的，还必须有宽广的胸怀。如果一个人心胸广阔，凡事从大局出发，易唤起众人的认同和共鸣，博众之长，群策群力，则能成事。反之，如果没有博大胸襟，甚至心胸狭窄，排除异己，自作聪明，他就只能做井底之蛙，孤芳自赏，一叶障目，固步自封，难成大器。

海纳百川，有容乃大。为人处事，绝对不能鸡肠鼠肚，斤斤计较，为一己得失耿耿于怀，为鸡毛蒜皮杯葛不清。俗话说，“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。

清代中期，当朝宰相张英与一位叶姓侍郎都是安徽桐城人。两家毗邻而居，都要起房造屋，为争地皮，发生了争执。张老夫



人便修书送京，要张英出面干预。张英看罢来信，立即作诗劝导老夫人：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”张母见书明理，立即把墙主动退后三尺；叶家见此情景，深感惭愧，也马上把墙让后三尺。这样，两家院墙之间就形成了六尺宽的巷道，成了有名的“六尺巷”。

“心有多宽，路就有多广”，以宽阔的胸怀和包容的性格去面对人和事，方能有所成就。

北宋时期，欧阳修文甲天下，是举国公推的文坛领袖，而此时的苏东坡刚到中原，初出茅庐，还没有什么名气。这时欧阳修在一个偶然的场合读到了苏东坡的文章，拍案叫绝，说：“取读轼书，不觉汗颜，快哉快哉，老夫当避路，放他一头地也。”此后，他每有机会，必大力举荐，使苏东坡很快为天下所知。这种心胸，正是欧阳修成为一代文学宗师的理由。

人的一生是漫长的，更是变数无穷的。国家政策的调整，外在条件的变化，家境的变迁，突发事件的出现，都会使我们的境遇变得困难起来。在艰难困苦面前，我们要以乐观豁达的心情直面人生、以坚忍不拔的毅力支撑自我、以正确的价值取向占据灵魂，把艰难困苦当成是一种磨炼与积淀。

一个心胸开阔的人，能够正确地看待自身与他人的差别：他既不会自轻自贱，崇拜英雄和偶像，把任何人都看得比自己优越，也不会盲目自信，无谓地贬低他人，不会对别人的权力、财富、地位等愤愤不平；他愿意以自己的实力战胜对手，而不是因对手的缺陷使自己获胜；他没有时间幸灾乐祸，没有时间对别人评头品足，他只是忙于自己追求的事业；他不会计较在每件事情上是否公平，只愿自己的内心快活与充实。

胸怀宽广的基本标志是能够容得下不顺眼的人、听得进不顺耳的话、