

解开心灵的困惑 掌控好自己的情绪

超值金版

29.00



人生 不要拧着来

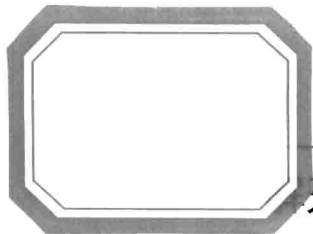
大全集

徐可◎编著

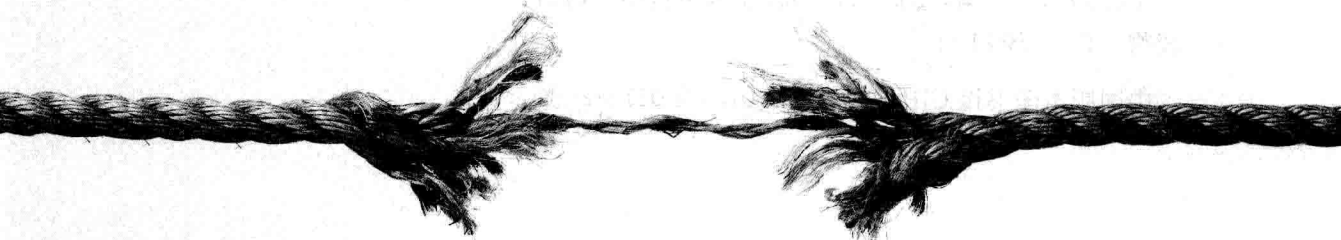
不折腾，远离浮躁踏实前行
不较劲，提高修养睿智处世



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



开心灵的困惑 掌控好自己的情绪



人生 不要拧着来

大全集

徐可◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人生不要拧着来大全集 / 徐可编著. —北京:
新世界出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5104-3876-9

I. ①人... II. ①徐... III. ①人生哲学—通俗
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 011482 号

人生不要拧着来大全集

作 者: 徐 可
责任编辑: 朱 凡
责任印制: 李一鸣
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
[http: //www. nwp. cn](http://www.nwp.cn)
[http: //www. newworld-press. com](http://www.newworld-press.com)
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: [frank@nwp. com. cn](mailto:frank@nwp.com.cn)
印 刷: 三河祥达印装厂
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16
字 数: 300 千字
印 张: 24
版 次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-3876-9
定 价: 29.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

处在快节奏的生活中，我们总能看到身边有些人的心态不是那么平和，因为快节奏的工作、生活会让人们产生各种各样的心理压力。压力大，就难免让人产生各种各样的情绪和不满。这些不满情绪又很容易让人们做事时表现出急躁、爱与别人较劲或不停地折腾。

人们做的所有蠢事里，“较劲”是最要不得的。但是，在我们的周围，有很多人却偏偏有爱较劲的毛病，用一种“愚公移山”“张羽煮海”“铁棒磨针”“不到南墙不回头”的精神来与时间较劲、与自己较劲、与环境较劲、与他人较劲。人一旦陷入较劲的怪圈，就会认死理，不顾实际情况，不分析力量的悬殊。而且，较劲的情绪只要被激活，就将一发不可收拾。结果自然是事与愿违，办事事砸，交友友吹。而不较劲的人，处事能冷静思考，头脑灵活，处处受人欢迎，高朋满座，事业有成。

较劲，让人思想停滞不前，陷入迷途。若是不能见好就收，较劲无论于国家还是于个人都是有害无益的。如此的较劲无异于作茧自缚，是人生的负累，是成功的负累，是快乐的负累。

不较劲不仅是一种性格，更是一种美德。对于非原则性问题能够妥协和让步，意味着对对方的尊重。意味着将对方的利益看得和自身利益同样重要。在个人权力日趋平等的现代生活中，人与人之间的尊重是相互的。只有尊重他人，才能获得他人的尊重。因此，不较劲方可赢得更多的尊重。

忍一时风平浪静，退一步海阔天空。社会复杂多变、人心莫测，对有些事和人我们不过于较真可为自己躲避灾祸，增加福祉。古人云：“富贵家不肯从宽，必遭横祸；聪明人不肯学厚，必夭天年。”较劲常招致祸端。有一副古人的





联语：“观富贵之人，当观其气概，如温厚平和者，则其荣必久，而其后必昌；观贫贱之人，当观其度量，如宽宏坦荡者，则其福必臻，而其家必裕。”意在告诫我们，一个人，无论你富贵还是贫穷，只要你气度恢弘、胸怀宽阔，肯定会成就一番事业、拥有一份长远的幸福。

同样的，“折腾”于人生来说也是要不得的。

“折腾”词义原指翻过来倒过去，反复做某事。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”，对我们每个人的生活和发展意义重大。

我们这里不提倡的“折腾”，指的是俗语中说的瞎折腾，方向不清，目的不明的折腾。而“不折腾”，也就是不要瞎折腾——不要脑袋一热一个想法，不管后果如何。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，就是既不要折腾自己，也不要折腾别人。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？直至今时，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，却也不能只有梦想就毫无计划、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，审慎思事，以图后效。不折腾，就是要保证做一件事就有一件事的效果，走后一步就比前一步离目标更近些，不至于将热情和时间荒废，在去往成功的道路上反复徘徊。

不折腾是一种明了目标、清晰规划的成熟心理，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，它以最小的成本去搏取成功的大收获。

本书试图诠释“不较劲”“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质素。

然而人生的智慧是无穷尽的，我们对于人生的阐释也无法穷尽，我们能够做到的是，更合理地利用我们有限的生命和热情，使我们的为人处事更加顺畅和谐，使我们更有效率地成功。

总而言之，拿得起放得下才是心灵空调的开关，人生不必太较劲，便能活得轻松；人生不要瞎折腾，便能少走弯路。当我们在现实生活中遇到矛盾、困难时，万不可一定要“头撞南墙”。及时转换思维角度，不再执著于一点，我们才能对一切释然，并轻装启程，快乐过活。





目 录

上篇 不折腾的人生更从容

第一章 不折腾蕴含着一种人生智慧

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——不折腾是一种人生智慧。

- 不折腾，是思想上的超脱 / 4
- 不折腾，是胸襟的阔达 / 6
- 不折腾，是坦荡地为人处世 / 8
- 不折腾，是一种自知 / 10
- 不折腾，是一种自制 / 13
- 不折腾，是终极的自信 / 17
- 不折腾并非消极处世 / 18
- 不折腾就是拒绝贪婪 / 20
- 不折腾，是爱己爱人的表现 / 22
- 不折腾，是一种对生命的珍视 / 24





第二章 不折腾意味着目标明确，少反反复复

在人生的旅途中，我们不去用折腾来对我们的生命做无谓的空耗，是因为我们始终怀有梦想——一个始终升腾在我们心中、让我们为之奋斗的真实目的，一个让我们乐于为之付出时间和热情的至高信仰。

- 要先把人生大方向“折腾”正确 / 28
- 命运在人的眼界中一决高下 / 31
- 目标是给自己的承诺 / 34
- 目标是人克服困难的内动力 / 36
- 目标使人少走弯路，果断踏上正途 / 39
- 让目标与自我相和谐 / 40
- 用目标做前进的引擎 / 43
- 专注目标是成功的起点 / 45
- 目标明晰，有所为有所不为 / 47

第三章 不折腾就是懂得如何做事更有效率

很多时候，我们折腾人生、折腾别人、折腾自己，是因为我们从未认真考虑过自己的所作所为。因为不知道孰先孰后，因为搞不清轻重缓急，所以经常陷入拣了芝麻丢了西瓜的困局，结果就是，陷入下一轮的自怨自艾。不去折腾人生，是因为对人生做过明确的部署，只会待机而动，等待就位了。

- 画出自己的人生路线图 / 50
- 人生没有规划就如同一地鸡毛 / 52
- 计划完备才能攻克人生堡垒 / 54
- 深思熟虑是做事的必要智慧 / 57
- 找准现实与兴趣的平衡点 / 58
- 将目标分解落实成行动步骤 / 60
- 经营自己，做自己的“军师” / 61



第四章 不折腾就是踏踏实实不浮躁

“不折腾”，就是要用比以往任何时候都虔诚敬畏的态度去面对我们的工作，更加努力地工作，做好我们该做的事情——是农民就踏踏实实地种地，是工人就稳稳当当地做工，是学生就安心心地读书，大家都回归本分。

- 要担得起责任 / 66
- 不做语言的巨人，实际行动起来 / 69
- 量力而行，尽力而为 / 71
- 脚踏实地，锲而不舍 / 73
- 积极乐观才能所向通达 / 74
- 浮躁和虚荣是成功大忌 / 77
- 要冷静理智，善于自我控制 / 80
- 多疑会使人生偏离正确的航道 / 81

第五章 不折腾是不做毫无意义的事

跳槽跳成“跳蚤”是折腾，加薪加到被辞退是折腾，职场玩派系的争权夺势也是折腾，折腾的结果很可能只是原地踏步甚至就此沉沦。历史经验已经反复证明：折腾会使人心涣散，无法聚精会神向职业梦想前进。

- 热情要倾注于正确的方向 / 85
- 勿让误解折腾自己的精力 / 87
- 待人“难得糊涂”比“明察秋毫”更有益 / 90
- 对事不对人，工作中莫耍“牛脾气” / 92
- 不要让负面情绪控制自己的内心 / 94
- 不去折腾别人，也要谨防别人折腾你 / 95
- 不要让心灵的房间堆满灰尘 / 97
- 庸人自扰，不过是在折腾自己 / 100





第六章 不折腾是持之以恒地坚持下去

不折腾是低调的前进，是无须旁观的奋斗，不代表静止不前、固步自封。它以一种内敛的张力来达成对成功的诉求。它以更高的视角关注未来，也从不停下赶路脚步。它泰然应对前路的风雨，从不依附，更不轻言放弃。

- 心要懂得持久，不要三分钟热度 / 103
- 不折腾是风物长宜放眼量 / 104
- 坚持是不折腾的内涵之一 / 107
- 不折腾是全身心投入到一件事上 / 109
- 不折腾可以降低人生成本 / 111
- 成功有时就是再坚持一下 / 114
- 不折腾是在奋斗中等待成功的信心 / 116
- 耐心寻找，总有一份成就属于自己的人生 / 118
- 奋斗能充实心灵，信念可导向成功 / 120
- 掌控自己的生命之舵 / 123
- 活到老，学到老 / 125
- 水到，自然渠成 / 128

第七章 不折腾的人生含金量更高

人生的成本是一定的，成功却没有捷径，那种贪多求快的人无一不被命运之手斩落马下。所以最好还是踏实些吧，为了更快地达到那个心中向往的圣地，还是不要图省事慢慢来。

- 成功没有捷径，只能循序渐进 / 132
- 失败后重新修整，继续前行 / 134
- 挫折困苦是人生的“给氧器” / 136
- 心态决定人生走向 / 139
- 人生没有真正的绝境，只有绝望的思维 / 142
- 现实中反省与调整必不可少 / 144



不行就换个方向突围 / 147

生活，简单才能快乐 / 149

第八章 不折腾才能安定幸福

许多时候，我们在人生的路上反复挣扎徘徊、伤己伤人，是因为我们不懂得什么才是真正的幸福。其实，真正的幸福就是珍惜，珍惜生命，珍惜青春，珍惜情感，珍视你所拥有的当下。去做一些建设性的事情，不要让折腾抵消了幸福。唯有如此，人生才可圆满，生命才可丰实，生活才可安定幸福。

青春经不起折腾 / 153

不折腾，方能学有所成 / 155

爱再多也不能拿折腾来考验 / 157

美好的婚姻拒绝折腾 / 158

创业，贵在踏实坚韧不折腾 / 160

投资，务要审慎不折腾 / 162

第九章 不折腾是感受生命的美好

我们习惯了日复一日的忙碌，顾不上追寻生活和生命最根源的本质。但此刻，让我们慢下来，让我们用头脑的平静抚平狂跳的心，让时间永恒的信念平稳我们忙乱的脚步。

不折腾是让生命努力成长 / 166

生活的热情不包括折腾 / 168

放松生命的弦 / 171

善良正直是人的立身之本 / 174

珍爱身边每一个爱你的人 / 176

幸福往往就在身边 / 179

活出生命的宽度 / 181





下篇 不较劲的人生更顺达

第一章 人生不该太较劲

我们的人生不应在不良的较劲中度过，所以不该较劲时千万别较劲，这包含两层含义，一是不要明知不可为而为之，二是不要明知可为而不为。这就要求我们不能只用一根筋思考，要学会冷静分析当时的形势，并作出最理智的选择。

人生的各种不顺，皆因太较劲 / 188

较劲常常在不自觉地发生 / 190

因较劲而失去理智太荒唐 / 192

较劲越多，快乐越少 / 194

较劲越多，误会越多 / 196

较劲往往使事情更复杂 / 197

过于较劲会让人生险阻重重 / 199

较劲并非认真 / 201

把自己从较劲中释放出来 / 203

有些事必须较劲 / 204

必须较劲时，也要讲求方式方法 / 207

装装糊涂要比太明白好 / 209



第二章 不较劲是人生修养的高境界

做人要懂吃亏，懂谦让，懂放弃，懂得顾全大局。过于较劲，得失心太重，反而会舍本逐末，事与愿违，让彼此受伤和受损，还会失去本应得到的。只要有了淡泊之心，不让尘俗所迷，不为物欲所困，更不为诱惑所动，才会“去留无意，宠辱不惊”，坦然面对诸多烦忧。

- 不较劲体现的是一种修养 / 213
- 不较劲是一种淡定从容的气度 / 214
- 不较劲更易形成“快乐气场” / 216
- 不较劲有时也是一种高尚的品德 / 219
- 不较劲是善于平衡自我心理 / 221
- 不较劲是不过多地贪求物欲 / 223
- 不较劲是不过多地卖弄自我 / 224
- 不较劲是深藏爱心的体谅 / 226
- 不较劲把挑剔的眼光变为欣赏 / 228
- 不较劲就是走出虚荣的死胡同 / 230
- 不较劲就是善于接纳别人 / 232
- 不较劲更易做到世事洞明、人情练达 / 233

第三章 不较劲才更易走向成功

不较劲而使事情自然做成，不声嘶力竭而使教化“润物细无声”，才是做事的最高境界。明智地掩盖自己的锋芒，后退一步，有取有舍，收放自如，这样就会暗中积聚更多人脉和能量，很多机会也在不经意间就来了。

- 不较劲是在韬光养晦中等待反戈一击 / 237
- 不较劲是在妥协中令天堑变通途 / 238
- 不较劲是广纳善言 / 240
- 不较劲是舍弃蝇头小利为自己种下福根 / 243
- 不较劲方可用宽容为自己构造和谐关系 / 244





- 不较劲方可适可而止，以防过犹不及 / 246
- 不较劲方可改变自己，更易适应环境 / 248
- 不较劲方可不顾此失彼犯错误 / 250
- 不较劲方可减少“想当然”的错误 / 252
- 不较劲方可以平和的心态力促事成 / 254

第四章 做人不较劲，才能处处受欢迎

与人交往不可太较劲是明智之举，这样一则护住了别人的面子，二则稳住了自己的情绪。太较劲了，就会对什么也看不惯，容易把自己孤立起来，走进死胡同，这样的人，有谁会喜欢，又有谁愿意和他打交道呢？

- 淡定豁达，不生无所谓的闲气 / 257
- 为人大气方能圆融一切 / 259
- 放下架子更能提高身价 / 261
- 肯定对方就等于肯定自己 / 263
- 沉默是化解争执的软动力 / 265
- 谦虚认错同样能提升人格魅力 / 267
- 为对手叫好是一种气度，更是一种智慧 / 269
- 不给别人留余地，也会断了自己的退路 / 271

第五章 做事不较劲，才能无往而不利

做事固然不能敷衍应付，但也不能太较真，认死理。较劲是障碍，不较劲才有机会发展。明确了哪些事需要认真，哪些事可以姑且糊涂，我们就能腾出时间和精力做该做的事，成功的机会和希望就会大大增加。

- 较劲往往是冲突的导火索 / 275
- 不较劲才更容易说服别人 / 276
- 凡事不能太较真 / 278
- 学会妥协，问题就解决了一半 / 280

忍住怨气，变不利为有利 / 281

不较劲才能慢中求精 / 283

不较劲才能更易化解冲突 / 285

第六章 生活中不较劲，才能多快乐少烦恼

许多事都不可能有心满意足的结果，如果太较劲就会丢掉快乐。世间之事往往是过眼云烟，爱恨情仇有时也只有短短几十年。待到入了坟墓，一切的一切都将不复存在，较劲又能如何？不如放下一切，“不须计较与安排，领取而今现在”，简单快乐地度过这一世。

选择对自己有利的生活方式 / 289

不较劲方可领悟已握在手的珍贵 / 290

控制情绪，以免被怒火烧伤自己 / 292

享受自己的生活，不要与他人相比 / 294

筛选记忆，留下明媚的，剔除阴暗的 / 296

将他人的失礼权做开心的引子 / 298

超脱理智地看待名利 / 300

太在意只会更失意 / 301

对错是由自己的心态决定的 / 303

快乐是知足的藤，负累是较劲的果 / 305

接受一切结果，并在结果中寻找最好的可能 / 307

第七章 职场不较劲，才能一帆风顺左右逢源

职场中常硝烟弥漫，较劲是人们一争高下的最直接的表达方式。但总与人较劲，等于给自己留后患。它至少有三大不利：一证明自己不能控制对手；二耽误工作，造成时间和精力浪费；三把人际关系搞得一团糟。真正成大事者，是把劲用到关键处，竭力避免无谓的损耗。况且，“和气致祥，乖气致异”，不较劲才是共赢之道。





和谐的同事关系才利于职场发展	/ 310
不懂装懂，“赔了夫人又折兵”	/ 312
要善于听取领导的批评	/ 314
耐心地将冷板凳坐热	/ 315
以低姿态指出上级的失误	/ 317
工作中的一些较劲是必须的	/ 320
同事不配合时莫强求	/ 321
避免与同事结怨	/ 323
适当让利，不要独占功劳	/ 325
别和领导对着干	/ 327
看重前途，不为薪水而工作	/ 329

第八章 在家不较劲，才能收获其乐融融的幸福与和谐

很多时候，我们可以容忍他人对自己的怠慢，却受不了亲人的挑剔。因此，一些繁琐小事也能使家庭矛盾升温，使家庭氛围质变。若是不较劲，大事化小，小事化了，不无事生非，用一种轻松而开放的心态去看待生活中的矛盾，就可让家庭生活幸福美满。

天底下最不该与之较劲的人是父母	/ 333
较劲是爱情中的隐形炸弹	/ 335
家中莫讲理，夫妻别较劲	/ 336
别把梦想强加给孩子	/ 338
对孩子的错误不要过于较劲	/ 340
婆媳矛盾：女人不必为难女人	/ 342
不较劲的男人更易从“夹板气”中解脱	/ 344
解冻邻里关系，构架温馨之桥	/ 346





第九章 交际不较劲，才能赢得更多朋友

凡事太较劲，无论对什么都看不惯，无论什么鸡毛蒜皮的小事都要论个是非曲直，就会让他人避之唯恐不及，造成自己与他人、与社会格格不入的局面。唯有我们遵循求大同存小异的心态，有肚量，能容人，才可赢得更多的朋友。

- 人际关系是双向的 / 350
- 宽恕，是一种至高无上的爱 / 351
- 为一点小事结怨不值得 / 353
- 给别人一台阶，给自己一副梯 / 355
- 不要把朋友放在显微镜下 / 357
- 可以看不惯，但不应排斥 / 358
- 感谢指责你的人，不断完善自己 / 360
- 要真诚地沐浴在朋友的光芒下 / 361
- 不与和自己过不去的人较劲 / 364

