

<<不折腾的人生>>

图书基本信息

书名：<<不折腾的人生>>

13位ISBN编号：9787505423626

10位ISBN编号：7505423622

出版时间：2010-4

出版时间：朝华出版社

作者：徐宪江

页数：277

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<不折腾的人生>>

### 前言

“我曾为自己定下许多目标，也都一一达成。我的事业十分成功，但却牺牲了个人与家庭的幸福，这值得吗？”“我要做的事太多了，时间总是不够用，每天都觉得很紧张，匆匆忙忙。我无法过着理想中既充实又自在的生活，而且别无选择……”“我拥有财富和成就感，可失去了内心的平静……”这无疑是诸多成功人士的生活写照。

我们要追求的成功当然不是这样，仅有事业成功只能算成功了一半，唯有兼顾事业、家庭、人际关系、个人成长等人生其他层面的和谐发展才是真正的成功。

要取得卓越不只是单一举动，而是要靠良好的习惯。而要形成良好的习惯，必须首先树立良好的观念。

俗话说“态度决定命运”，观念是态度与行为的根本，观念决定行为，行为形成习惯，而习惯左右着我们的成败，成功其实是习惯使然。

要提升自我，赢得革命性的效果，必须从观念着手，暂时牺牲眼前的安适与利益，树立克服“惯性”的信念，并且“由内而外全面地造就自己”。

不折腾使我们形成如下行为惯性，使我们离成功更近。

你曾经因为想多做点儿事而彻夜不眠，结果弄得精疲力竭，身体不适，但倘若好好睡一觉，第二天则可以精力充沛地做更多的事。

在我们的生活和事业中，常常有像伊索寓言《鹅和金蛋》中那个愚蠢的农夫那样杀鹅取卵，以牺牲产能（鹅）的代价来提高产出（金蛋）的事。

## <<不折腾的人生>>

### 内容概要

本书所提倡的“不折腾”，即是俗语所说的“不瞎折腾”，是指对生命本身的自重自爱，是以最小的成本去博取最大的收获。

本书试图从人生目标的制定，有效做事的原则、方法、态度等方面全方位阐释“不折腾”对于人生、对于企业的价值，以及怎样做到有智慧地“不折腾”。

## <<不折腾的人生>>

### 书籍目录

第一章 不折腾是一种人生智慧 1. 不折腾,是思想上的超脱 2. 不折腾,是胸襟的阔达 3. 不折腾,是人生处世的坦荡 4. 不折腾,是一种自知 5. 不折腾,是一种自制 6. 不折腾,是终极的自信 7. 不折腾,不消极 8. 不折腾,不贪婪 9. 不折腾,是一种对人对己的体贴 10. 不折腾,是对生命的终极珍视 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 2. 眼界决定未来 3. 目标是给自己的承诺 4. 目标使你坚定克服困难的信念 5. 目标助你找到正确的道路 6. 让目标与自我相和谐 7. 用目标做前进的引擎 8. 专注目标是成功的起点 9. 目标明晰,有所为有所不为 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 2. 没有规划的人生通常一地鸡毛 3. 计划完备才能攻克人生堡垒 4. 深思熟虑是协调现在与未来的智慧 5. 找准现实与兴趣的平衡点 6. 将目标分解落实成行动步骤 7. 经营自己,做自己的“军师” 第四章 不折腾才能脚踏实地去做事 第五章 不折腾是没做没有实际意义的事 第六章 不折腾是持之以恒向前走 第七章 不折腾的人生更有效率 第八章 不折腾是安定幸福的保证 第九章 不折腾是享受生命的律动 后记:不折腾,才能更快到达成功的彼岸

## &lt;&lt;不折腾的人生&gt;&gt;

## 章节摘录

知识会让你对外在环境有很不一样的眼光，就像是一本本发现世界的线索与指南：如果不懂天文学，你如何对满天星辰背后庞大的运行奥秘臣服？

如果不懂得法文，你如何被巴黎墙角下一行情诗感动？

如果不懂得心理学，你如何知道昨晚的梦境反映了你的什么心理状况？

知识是鹰架，透过阅读让你爬上去，从高处看更广的视野与风景——每天醒来，都能打开一本有趣的书，是一件很幸福的事。

那么，已经脱离了学生身份的我们，应该如何学习呢？

一生的学习习惯，应该这样养成—— 1.建一个“要学习什么”的名单 我们都有需要做的事情的清单。

这些就是我们需要完成的任务。

那么，学习也是一样，先给自己建立一个“要学习什么”的清单。

你可以把想要学习新领域的思路写在上面。

或许你想掌握一门新语言、学习一项新技能，或者读莎士比亚全集……无论是什么，请先把它写下来。

假设一个月读十本书，你们可以安排一半是最新信息或是未来趋势的书，一半是老的、经典的书籍——往上往外跳跃，往下往里深耕，让你从立足点起，往最老以及最新的两端延长自己的智慧，然后自体合成一股创新的力量，转换出属于自己的原创想法。

比方要写好广告文案，你就得去读诗，并且是大规模地阅读，而不是去读别人已经写好的广告文案。

如此，你才能从诗人最精粹见骨的文句中，找到深触你灵魂的人口，有助于刺激你妙笔生花。

此外，有些已读过的书可以安排再读一次。

书是可以一再反刍、越嚼越香的东西，因为你的人生体验已不同，再重看你以前读过的书将会有新的体验与发现。

最重要的是，你得先建立自己的知识架构，有了这个架构，新的东西进来就可以各归其位，或是让你扩增、改建原有的知识架构。

但如果你没有一个清楚的知识骨架，新进来的讯息就很容易被忽略掉，就像你随手把纸条放进身边的抽屉，等你需要它的时候，又常常找不到它在哪里了。

2.书不离身 无论你花一年或者一周去读一本书都没有关系，但请随身带着它，当你有时间的时候就打开它阅读，投入到书给你的世界中去。

如果每天挤出半个小时的时间，一周就能读一本。

那么一年至少就能读50本。

3.寻找更多智慧的朋友 花更多的时间与那些善于思考的人在一起。

并不仅因为他们聪明，而且是因为他们投入了很多时间学习新的技能。

他们的好习惯也会在你的身上摩擦出火花，他们可能会与你分享他们的知识。

一个人所读、所看、所钻研的一定有限，所以你需要各式各样、各领域专业杰出的朋友，像是自己的智囊团，能有定期的会面或读书会更好，选看同一本书，分享彼此不同的观点，或是看不同的书，连接不同方向的知识视野——他们就是你在工作创意上最重要、最鲜活的信息搜寻引擎，他们可以扩充你的脑容量，延伸你的观点，迅速扩大你的能力版图，他们也将会是你未来可以跨领域合作的伙伴。

达尔文的工作伙伴与朋友，包括收集家、兽医、园艺家、动植物养殖者、养蜂人、玫瑰栽培爱好者、畜牧业者、苗圃主人、养蚕业者、农夫、驯马师……这些人都成了他写《物种起源》很重要的信息来源。

所以人际情报网的建立非常重要，他们都是你延伸无限的感官智慧、围在你身边帮忙煽风点火的风火轮，你可以以一个人的力量，运转出数人、数倍的工作效能。

4.把知识转化为智慧 爱因斯坦曾经说过：“任何读多思少的人都会养成懒惰思维的习惯。

”只是简单地学习别人的东西，这样的智慧是不够的，你要在此之上建立自己的想法。

多花点时间写日记，把你对这些知识的思考和想法记录下来，让它们真正转化成为你的思想。

## <<不折腾的人生>>

但书单里至少要有四分之一的比例，去读那些会增进你智慧的书，你可以视自己的稳定度再往上增加比例，但不能完全不读人生智慧的书。

这些书帮助你在不安定的都会生活中，过着片刻静修的离尘生活，让你不再随世事波动起伏。

5.付诸实践 如果不使用，再多的技能也是无用的。

学画画可不是简单的拿起画笔。

如果你想要学到的知识能被应用，那就付诸实践吧。

6.与人交流所学 寓学于教。

如果你能把知识教给别人，你也可以巩固学习。

建立一个博客，开导别人或者与朋友们讨论想法。

7.在群体中学习 终身学习并不意味着让自己陷于一堆落满灰尘的课本，试着加入教授技能的组织。

这种群体学习和小组学习活动，都可以培养自己的乐趣和社会经验。

8.找一份能鼓励多学习的工作 找一份能鼓励不断学习的工作。

如果你的工作让你没有多少学习知识的自由，就该考虑换工作了。

不要每周花40小时来做一项没有挑战的工作。

9.选择富有挑战性的事情 列举一些你不知道该从何做起的事情。

强迫这样去学习一些具有挑战性的新知识更能得到乐趣。

很少有外部力量能说服你去学习。

渴望应该来自内部。

一旦你决定把终身学习作为一种习惯，你就应该把它作为你生命里的首要任务。

.....

## <<不折腾的人生>>

### 编辑推荐

《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！

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

不反复无常。

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。

不折腾，是一种人生智慧。

<<不折腾的人生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>