



SONG
YA
XIAN
宋亚贤 著

这是一本探讨如何在当下活出人生正能量的书。
人要活得阳光、坚韧、智慧、坦荡。把正能量当作
生活主旋律的人，人生必定精彩，幸福就在眼前。



向上生长

利他成己把心安
活出人生正能量

 中国出版集团
 现代出版社

著 宋亚贤

向上生长

 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

向上生长 / 宋亚贤著. — 北京 : 现代出版社,
2017. 4

ISBN 978-7-5143-5973-2

I. ①向… II. ①宋… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第064531号

向上生长

作 者 宋亚贤
责任编辑 李 鹏
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 三河市京兰印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 10
版 次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-5973-2
定 价 32.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

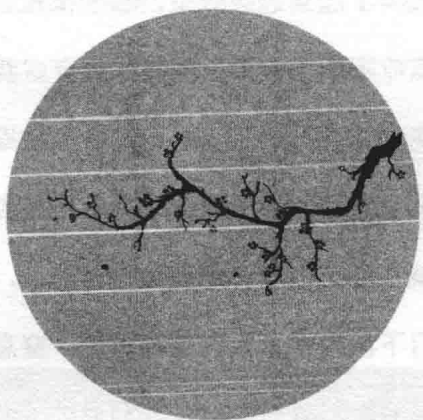
目录



- 坚持 / 1
- 沟通 / 6
- 善变 / 13
- 精进 / 21
- 惜时 / 27
- 守诺 / 34
- 用心 / 40
- 知足 / 46
- 谦虚 / 53
- 选择 / 59

行善 / 65
养生 / 71
孝顺 / 79
极致 / 86
旅行 / 92
阅读 / 100
交友 / 105
择偶 / 111
爱好 / 117
理想 / 123
幸福 / 128
感恩 / 134
活法 / 140

坚持



坚持是人生最重要的态度和技能之一。
持续努力，变平凡为非凡。

如果要列举人生最重要的态度和技能，坚持一定排名在前。

多少年过去了，有一幕一直印在我的脑海，无法忘却。那是2005年的9月，我在职报读、考取了华工的首届IMBA，前面的所有考试都已通过，学校突然通知要在某个周二的晚上增加英语专项选拔考试。当时我在广州的天河北上班，下班后交通极度拥塞，等我大汗淋漓赶到考试教室时，开考铃声已经敲响。我来不及调整呼吸和擦汗，忍着饿，开始摊开试卷答题。学校为了起到选拔效果，卷子很长、题目很难，刚做两页我就发现自己有点吃不消了。那一刻真想放弃，我感觉自己都快晕倒了，如果放弃这次考试就去读普通MBA，天也不会塌下来。可是，我心里头的那股韧劲瞬间起来了，心里默念坚持、再坚持，胜利就在前面。每做完一页题，我就在卷子上写一句鼓励自己的话，然后翻开下一页。那种情形，极像烈日下沙漠中军人的匍匐前进，窒息般的痛苦，但目标在氤氲的热浪中逐渐清晰。后面自然是顺利通过了考试，而且还取得了不错的成绩，在后面几年的学习中接触了许多的世界各地老师、国外英文原装课本，对自己的人生成长作用极大。

“泰山之霤穿石，单极之纆断干。水非石之钻，索非木之锯，渐靡使之然也”（《汉书·枚乘传》）。水滴石穿、绳锯木断，看起来不可能的事情硬是做到了，秘诀无他，唯“坚持”二字。人的一生，起点各不相同，运气各有机缘，方向四面八方，能力长短不一。然而，任何一个人，只要始终坚持自己的选择、始终坚持自己的步伐，他就一定可以在他的“射程范围”内成就自己的人生，活出自己的价值。反之，一个

不懂坚韧、不能坚持的人，必定难以找到自己的人生坐标和意义的。

坚持，使精力和资源的聚焦越来越准。如果把人的一辈子当成一番事业来经营，必然也会碰到资源有限的困境，需要通过聚焦的策略来达成经营目标。当一个人始终坚持在某个方向上，他的时间、金钱、知识、能力就会日益聚焦，形成聚合效应，事半功倍就不足为奇了。

坚持，使现实与目的的距离越来越短。万丈高楼平地起，再高远的目标都是一步一步走出来的。荀子《劝学》讲，“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”，说的也正是这个道理。所以，小至一个短期目标的达成，大至人生理想的实现，无不踏踏实实去做、去付出，去经历挫折、面对困难，去煎熬内心、拨开迷雾。只有坚持走在路上，



才会发现自己离目标越来越近。

坚持，使内部和外部的气场越来越顺。风靡世界的吸引力法则理论，就是指思想集中在某一领域时，跟这个领域相关的人、事、物就会被他吸引而来。坚持走某个方向，或者坚持做某件事，不但能优化个人自己的“资源配置”，由此体现出来的专业能力和坚韧精神，必会得到越来越多的人认可和尊重，塑造出利于自己成长和成事的内、外部气场。

坚持，也可能会使自己变得孤独，但这孤独往往让人变得更伟大。当你坚持走一条路的时候，愿意始终与你同行的人可能会越来越少，当你进入到一个境界时，身边能够理解、指引你的人可能会寥寥无几。但是，这因坚持远行而产生的孤独感，会让你的思考更深入，让你的目光更长远，让你的行为更坚定，让你走上超越旁人的成功之路。

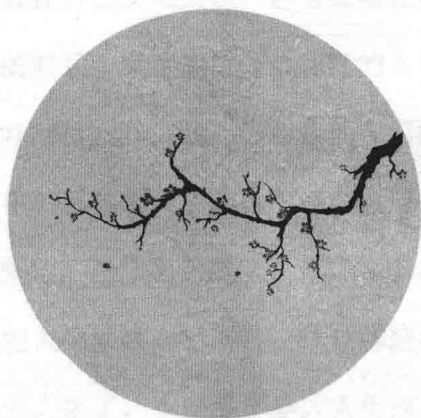
坚持，使自己的人生路越走越清晰、越走越轻松。鲁迅先生说，这世上本没有路，走的人多了，也便成了路。人生何不是如此，孩时的理想大多是不靠谱的，小时候我们都觉得自己有改变世界的勇气和能力，可是长大了某些灰心的时候你会发现你啥也改变不了。其实，人生的路都是走着走着才清晰的。起步后，坚持一个方向走下去，翻过几座山头，经过几次阵雨，脚底磨破的皮肤长成厚茧，你一抬头，就会发现天边挂上了夺目的彩虹。

杨绛先生这样说过一段关于坚持的话：“有些人之所以不断成长，就绝对是有一种坚持下去的力量。好读书，肯下功夫，不仅读，还做笔记。人要成长，必有原因，背后的努力与积累一定数倍于普通人。所以，

关键还在于自己。”

“靡不有初，鲜克有终”，这是《诗经》中的一句话。意思是说人们大都有一个良好的开端，但很少有人能坚持到底、善始善终。用以告诫人们为人做事要坚持不懈。所以，坚持就是胜利，坚持可以变平凡为非凡。

沟 通



如果希望成为一个善于谈话的人，那就先做一个致意倾听的人。

有效的沟通取决于沟通者对议题的充分掌握，而非措辞的甜美。

成功的沟通技巧，一在于有效性，二在于让彼此舒服。

美国通用电气公司的新任董事长兼 CEO 杰夫·伊梅尔特上任之初，有一次来到中国和 30 多位顶尖企业家交流，他介绍了自己的工作方式，即每个月里花 30%~40% 的时间用于和员工交流，20% 的时间访问客户，10%~20% 的时间用于审查业务计划、产品计划、财务计划，最后剩下的时间还是用来跟外部沟通。这样算起来，通用电气这家具备全球顶尖影响力的企业的 CEO，几乎花了 70% 的时间用于沟通上。而伊梅尔特，是企业经营大师杰克·韦尔奇花了 6 年时间，从最初的 24 名候选人中严格选拔出来的，韦尔奇评价他具有过人的智慧和协调能力。

当然，沟通不只是对于一个领袖人物而言重要，对我们生活在今天社会的每一个人，都是极其重要。往小里讲，沟通是一项生活技能，它能让你学习、工作、交友更顺利、更融洽；往大里说，沟通也是一项修行，它关乎你的修为、成就、福报。

沟通的通俗理解，就是说话或表达，看起来极简单的。等人有了一定经历后，才发现把话说好绝非易事。明朝憨山大师作了一首脍炙人口的禅诗《憨山大师醒世歌》，其中有几句就讲到了说话的机要：“从来硬弩弦先断，每见钢刀口易伤；惹祸只因闲口舌，招愆多为狠心肠；是非不必争人我，彼此何须论短长；世事由来多缺陷，幻躯焉得免无常。”这几句话，总结起来，就是不说硬话、气话，不说闲话八卦，不与人争论高下，不妄论他人缺陷。

生活中说硬话、气话多的人，除了当时貌似痛快，大多会发现最后言过其实、难以收场，这时反而会后悔当时把话说过了。而爱扯闲篇、

扒八卦、传谣言的人，往往会让人觉得格调不高，不可信任，不宜深交，有些时候还会因此惹祸上身，实在不值得。不与人执意争论高下、比较短长，这考验一个人的气量，很多事情没有绝对，只有看问题的角度不同，所以争论长短除了面红耳赤的场面，实际上对方难以在心里折服。人无完人，金无足赤，对于他人的缺陷和短处，尽量不要故意提及，懂得这样做的人，才会赢得他人的尊重和喜欢。

在平时的工作和生活中，掌握一些沟通的技巧，可以让沟通的效果事半功倍。窃以为，好的沟通有两个特点，一是有效性；二是让人舒服。如果做不到同时具备，最少要达到其中一点。一般而言，一场好的沟通，要注意这五个方面，即充分准备、选对氛围、认真倾听、切中兴趣、求同存异。

任何一场稍微正式的沟通，应该都会有议题和目的。所以，在沟通前做好充分准备十分必要，弄清楚会议的关键点和目的，确保关键人物能够到场，了解所有参加沟通的人的背景、偏好、利益关注点、能做多大的决定，对于谈判类沟通还要提前判断是否需要让步及让步的底线。有了这些准备，沟通的时候就会从容有序，更容易达成沟通目的。葛洛夫说过，有效的沟通取决于沟通者对议题的充分掌握，而非措辞的甜美。

选对氛围，可以让参与沟通的人更好地进入状态，即所谓让人舒服。比如头脑风暴会，可能选一个开放式会场或者公司外的会场，会更能让人打开思维、启发灵感。比如一场行业交流会，选一个圆桌会议室就会好于一个教室类会议室。每个季度，我都会组织我们企业里部分市分公



司的业务骨干来省里开会，讨论当前营销工作中存在的问题和下一个季度的市场营销工作重点。市分公司的兄弟姐妹们在省公司“高大上”的会议室里一坐，其实还是很拘谨的，因为他们可能要考虑哪些该说、哪些不该说。后来我摸索出了一个办法，一是不邀请更高级别领导参加；二是我私人请他们喝一杯星巴克咖啡。十几个人的会场，星巴克一上，气氛立马就变得轻松、活跃、融洽，大家边喝边谈，酸甜苦辣、问题建议都展现出来，而且他们互相之间还就一些问题现场交流、彼此解惑，效果非常好。

倾听，或许是有效沟通的首要关键。管理大师德鲁克有句名言，“如

果希望成为一个善于谈话的人，那就先做一个致意倾听的人。”真诚的倾听，一方面是有利于让你迅速了解对方的想法、问题和需要；另一方面是让对方感受到你的诚恳、耐心和修养。先听后说，多听少说，完整听简短说，这就是沟通中要把握好的“听”与“说”的关系。沟通中，切忌不顾他人感受谈个滔滔不绝，尤其忌讳那种一开口就停不下来的状况，不管是有意还是无意，这样的沟通者会让人觉得很厌恶，只想早点结束离开。

切中兴趣，是让沟通可以融洽地进行下去的要领。所谓“话不投机半句多”，要碰撞出火花，就最好在双方感兴趣、关切的话题中展开。如果事前对对方兴趣把握不准，就需要在交流的过程中边听、边说、边看，慢慢矫正话题。

求同存异是沟通目的达成的重要方法。心有灵犀、相见恨晚式的沟通当然最好，但更多的时候，大家会既有共识、也有己见。那么就先尽量达成共识，有不同看法的地方先保留，待后续时机成熟再解决。在沟通过程中，应尽量换位思考，站在对方的角度来理解对方的立场和难处，同时多肯定、多提建设性意见，少批评挑剔。

对于工作场合，可能最常见的沟通场景就是开会了。会议场景、目的不同，发言的重点、方法也需要调整。比如按参加会议人数的不同来分，开大会时尽量多说“好话”，因为大会多是通告型、表决型、学习型的会议，气氛融洽是最重要的；开3~10人的中型会议时，多提可操作的具体建议，这种会议的主要目的是解决问题；至于2~3人的小型谈话，

则可多讲心里话，毕竟这种小场合下无论是表扬还是批评，大家都不会觉得难堪，真诚恳切、直面问题会比较好。当然，对于一些特殊形式、特殊要求的会议，这些建议可能并不适合，而需要看具体情况而定了。

除了会议，工作上的沟通方式还有种种，比如写信、电话、短信、电子邮件、论坛、文章往来等。比如我所在的企业全国有30万员工，董事长每逢公司启动重大改革或者做出重大安排时，经常采取写公开信的方式和员工沟通。开始我还不明白其中道理，后来才知道这是一种“一对众”的有效沟通方法，它可以让30万员工在最短时间内，清晰地感知到掌舵人的所思所想。所以，沟通并没有定势，关键是要达到最好的效果。

在平时的生活场合，说话聊天也需要把握好几点。一是朋友间可以开玩笑，但不能揭人底、笑人短，尤其不能嘲笑别人的生理缺陷；二是可以表扬人，但要真诚，表扬中有具体事实依据，尽量不要去表扬上级，尽量不当面表扬人；三是接受别人表扬，或者介绍自我的长处或经历时，记得“先盖一层土”，尽量谦虚、放低一点；四是碰到说话尖刻、喜欢攻击对方的人，尽量缄口、保持微笑，如确实要发表意见，可站在其角度表示认可，或者绕开原则性话题。

一个真正善于沟通与说话的人，还需要掌握另外一项原则，那就是不该说的坚决不能说，对于有些事情要做到守口如瓶。一是对于自己取得的成绩、荣誉等功德，要守口如瓶，不可到处宣扬，给人自吹自擂的感觉；二是对于别人的缺陷和过失，也要守住口德，不可宣扬；三是对

于自己未来之计划，也就是有了想法但未成之事，也要像秘密一样保守，不然众所周知后，可能会遇到很多违缘和阻力，不利于最后计划的实现；四是两个人之间或者小范围约定的秘密，互相承诺过要保密，那么就最好不要向其他人透露。除了第四条比较容易理解和做到，其他三条都蕴含了极其殊胜的原理，值得认真领会、践行。

所以，沟通并没有定势，关键在于尊重与走心。让人觉得舒服而又能达到预期效果，就是最好的沟通了。