

活出人生 正能量

宋亚贤 著

这是一本探讨如何在当下活出人生正能量的
作者透过自己多年来的生活、工作经历和人生感悟
提倡弘扬『利他成己把心安，活出人生正能量』的活法

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



中国出版集团



现代出版社

活出人生 正能量

宋亚贤
著



中国出版集团

现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活出人生正能量 / 宋亚贤著. -- 北京 : 现代出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5143-4319-9

I. ①活… II. ①宋… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第279825号

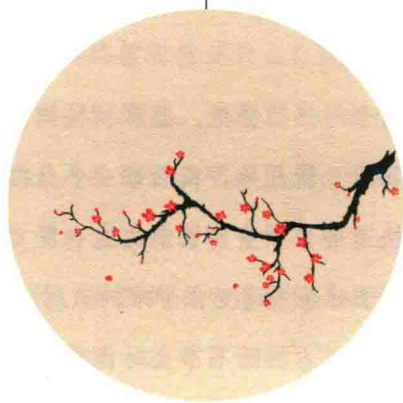
活出人生正能量

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 成都新千年印制有限公司
开 本 880×1230 1/32
印 张 5
版 次 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4319-9
定 价 32.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

开 始

(代序)



人生欲活个明白，需要想清楚两个问题，一是这一生的终极追求是什么，二是自己想要的生活方式是什么。

用心做人、勤奋做事，不忘初心，方得始终。

只要肯开始，就一切都不晚。

狄更斯在《双城记》里有句名言：“这是一个最好的时代，也是一个最坏的时代。”时间过去了一百多年，这句话在今天仍有一定的启示意义。一方面人们在享受先进通信、交通技术带来的种种生活便利，另一方面又感叹生活节奏太快带来心灵的浮躁；一方面穷尽一生来拼搏事业追求名利，另一方面又感叹物质主义盛行人生信仰稀缺；一方面努力向城市迁徙，另一方面又时时怀念回不去的乡村家园。

这就是今天这个时代的特征，经济、科技、人文的前进洪流势不可当，社会环境日新月异。我们每一个生在这个时代的人，有幸目睹了社会快速进步和空前繁荣的这一段“历史”，但也在时刻面临着种种由于社会快速变化带来的焦虑、不安、困惑、矛盾。

一个人该怎么活，才能既不辜负时代赋予的机遇与厚爱，也能坚持心中的理想和激情？如何既能够通过努力来成就事业、体现价值，又能够通过修身养性、行善向上来实现内心的宁静和满足？做到如仓央嘉措所言“不负如来不负卿”的境界？

人生欲活个明白，需要想清楚两个问题，一是这一生的终极追求是什么；二是自己想要的生活方式是什么。这两个问题的求证，在教科书上是难以解开的，必须去经历、去感悟。如果以即将离开这个世界时的心情和心境，可以来倒推今天该有怎样的活法。究竟要怎样活，你才能算没白活？究竟要怎样活，你才证明这个世界你曾经来过？

许久以来，我就是带着这些脑海中的问题在生活、在工作、在感悟。已然三十而立，即将四十不惑，生活就是最好的老师，它在不断指引我寻找属于自己的答案。而有了这些理解和感悟后，内心就会希望着与朋友交流、分享。这就是这本书的初衷和来由。我的这些人生所见、所做可能并不新鲜，所思、所悟也并不高明，只是足够真实、诚恳而已。

那么，人生追求的终极目标是什么？或者说怎样才能活出真正幸福的人生？子曰：朝闻道，夕死可矣。这个道，说的就是做人的道理，或者说是人生的活法吧。但是，慢慢却发现人生追求与幸福是一个发散型的主观题，难有标准答案。年轻时可能认为找到一位美丽、知性、善良的人生伴侣就是最大的追求与幸福，初入社会有人会认为找到一份与自己兴趣吻合、受他人尊敬的职业就是最大的幸福，中年时有人认为把事业做大、体现出自己的人生价值是终极追求，也有人认为尽自己的能力让身边的家人过上幸福生活就是最大的幸福，还有人认为平安健康、活在当下才是最真实的幸福……

关于人生活法的感悟，林林总总，不尽相同。如果要将活法公式化的话，或许可以总结出这样一个模型：

成功人生 = 长度 × 宽度 × 高度 + 惊艳度。

长度是指人一辈子的健康与寿命，它本质上对于所有人都是平等的，但结果上又是大不相同。宽度是指人的视野和阅历，它

与人的知识、经历、视野息息相关。高度是指人一生修养所得来的成就与价值，本质上它是一个人努力一辈子在某些领域带来的社会进步与贡献。长度、宽度、高度构成的立方体可称作为“人生的盒子”，形象来说人生努力的方向就是尽量延伸各条“边长”从而使得“生命的盒子”体积最大化。而惊艳度，那是指人生旅途中偶遇的流星和焰火，虽然次数少、时间短，但哪怕就一次，也会让你的人生回味无穷。惊艳度是人生的加分项，而不是必然项。

然而，一个成功的人生，并不只是身体健康、事业成功就够了，还要看看你为这个世界做了什么贡献，为他人提供了什么利益。只有每个人为他人、为社会做贡献，社会才会前进、和谐、美好。利他是每个人都需要具备的一个重要共识和品德。利他一方面是要行善向上，多做慈善义举，同时也包含在日常的生活和工作中，待人接物做到柔和、正直、包容、助人。如果说人活着就是一场修行，那么最重要的一课就是利他。常思利他之人，最终必会利己，如此正循环，生活就会处处阳光灿烂。

现实生活中，许多人金钱、豪宅、名车、名声、地位都有了，功成名就之后依然过得不快乐、不安稳，依然焦虑、担忧、对未来感到不确定。或许这个时候，要多多“修心”，让心安住在宁静、知足之中，珍惜当下，感恩一切。明白人生无常的道理，凡事尽力即可，得失不可过于执着。“喜不大喜，忧不大忧”，用心做人、

勤奋做事，不忘初心，方得始终。

“利他成己把心安，活出人生正能量”，阳光、坚韧、智慧、坦荡，或许这就是当下这个时代最值得弘扬的活法。知道了方向，人生的轨迹就不会摇摆；找准了活法，面临选择就会懂得取舍。

关于这本书，想了这么多，剩下的就只有开始了。或许困难很多，或许疑惑很多，只要开始了，目的地就不远了。人生也是这样，无论什么事情，只要肯开始，就一切都不晚；停在原地，永远不会到达目的地。

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	/ 47
谦 虚	/ 54
选 择	/ 60

行 善 / 66

养 生 / 72

孝 顺 / 80

极 致 / 87

旅 行 / 93

阅 读 / 101

交 友 / 106

择 偶 / 112

爱 好 / 118

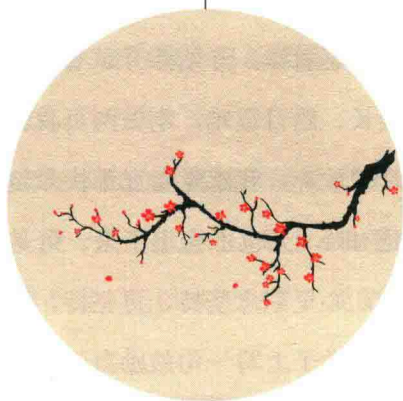
理 想 / 123

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。

“泰山之雷穿石，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，无不需
要踏踏实实去做、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。

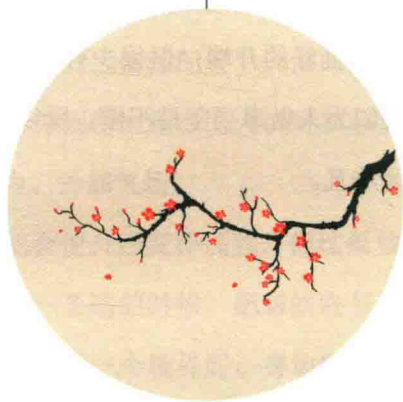
坚持，使自己的人生路越走越清晰、越走越轻松。鲁迅先生
说，这世上本没有路，走的人多了，也便成了路。人生何不是如此，
孩时的理想大多是不靠谱的，小时候我们都觉得自己有改变世界
的勇气和能力，可是长大了某些灰心的时候你会发现你啥也改变
不了。其实，人生的路都是走着走着才清晰的。起步后，坚持一
个方向走下去，翻过几座山头，经过几次阵雨，脚底磨破的皮肤

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。