

向着阳光奔跑²

XIANGZHEYANGGUANG
BENPAO

一本教你用行动提升正能量的书



坚持下去，

骨子里的正能量即刻迸发，

从此梦想不再遥不可及，

世界只待你开发创造。

梦想止于行动

一路奔跑，汗水凝成了力量，
阳光赐予了我们能量，

刘文献◎著

Liu Wen Xian Zhu



吉林出版集团有限责任公司

向着阳光奔跑²

XIANGZHEYANGGUANG
BENPAO

一本教你用行动提升正能量的书



刘文献◎著
LiuWenXianZhu



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

向着阳光奔跑 . 2 / 刘文献著 . — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2014.6

ISBN 978-7-5534-4380-5

I . ①向… II . ①刘… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 075935 号

向着阳光奔跑 2

著 者 刘文献
责任编辑 顾学云 奚春玲
封面设计 书舟设计
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 18
版 次 2014 年 6 月第 1 版
印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
地 址 北京市西城区椿树园 15-18 号底商 A222 号
邮编 : 100052
电 话 总编办 : 010-63109269
发行部 : 010-51582241
印 刷 北京市昌平开拓印刷厂

ISBN 978-7-5534-4380-5

定价 32.00 元

版权所有 翻印必究

举报电话 : 010-63109269

前言

每次情绪不佳或者工作失意，我最好的消遣方式就是悄悄溜进书吧，扫视一眼有什么励志的新书，然后有选择地淘回几本放在枕边，每天睡前阅读几十页，就如同服了一味振奋精神的药剂，心里变得特别充实、满足。而第二天早上起来，回想起书中的内容，我会用那些名人的事迹激励自己该如何努力，严格要求自己以他们为榜样，命令自己行动上努力向他们靠近。

工作不出业绩，我会检讨自己是否足够勤奋了。书中那些活生生的人物便会一个一个跳出来指点我，他们每天可以工作 14 小时以上，我才区区 8 小时又算得了什么呢？他们可以为理想奋斗到最后一分钱，甚至空着肚子做学问，而我呢，衣足饭饱之后坐在办公室内打游戏。所以，他们成功了，我仍旧默默无闻。于是我也会给自己制定一些行动的计划，也会从书中获得力量，开始努力工作。

生活中遇到不顺，比如车上被人偷、睡在家里被人抢的时候，我郁闷到了极点。我从书中翻阅到他人面对更多的艰难险阻、面临更悲惨的境况时，仍旧保持乐观，以平常心对待。一阵感慨后，我也会挤出一个微笑，我告诉自己：生活中的不顺利只是暂时的，我不会放弃自己的信心与希望，我没时间计较这些小灾小难，我还有更多重要的事情去做。

有个朋友对我说，她热爱书本，像对情人那般热爱。我又何尝不是，读一本好的书，可以从中懂得怎样树立一个可行的目标，可以从中找到解决自己生活中、工作中问题的答案，可以重拾信心与斗志，可以学习他人的良好品性与修养，潜移默化中提升自己各方面的素质。书是一位无声的、无所不能的老师。

我认为，每一个人都应当拥有几本励志书，而本书是我根据亲身经历，加上这么多年我在阅读中获取的精华集结而成的。每一篇短小的文章都是由生活中真实的故事展开，并且安排了许多生动的例子去激励读者朋友们。也希望你们读后能够有所获，受到激励，得到努力前行的动力，向着阳光奔跑，实现幸福的人生。

目 录

第一章 目标决定成就

目标是黑夜里的路灯、大海里的灯塔、沙漠里的指南针，目标为人生导航，为行动者通向成功指路，目标属于未来，它像太阳一样照耀我们，给我们温暖与动力，让我们继续为了它而奋力前行。

1. 目标到底要定多大——【短期目标与长远目标】 / 003
2. 有明确的目标会使人精力十足——【让目标推动你前进】 / 007
3. 跳一跳，刚好够得着——【正确给自己定位】 / 010
4. 目标有多大，成就就有多大——【目标与成就成正比】 / 014
5. 方向错了，及时纠正——【修正不现实的目标】 / 019
6. 我能行吗，我可以吗——【挖掘你的潜能】 / 021
7. 你的油箱与目的地——【每个人身上都有一只油箱】 / 024
8. 你为什么坚持下来——【不达目标誓不罢休】 / 026

第二章 学会交往，沙漠变绿洲

如果人与人之间失去了沟通，世界就会成为一片荒凉的沙漠。存在于社会中的每个人，每一天都不可避免地要与他人交往，随时可能遇到交往的难题。本章将给朋友们一份量身定做的交往艺术套餐，让它给你们带来幸福和欢乐吧！



- 9. 见到陌生人就紧张——【巧妙地给对方留下好印象】 / 033
- 10. 朋友说话，口无遮拦——【朋友之间也应相互尊重】 / 042
- 11. 处处搞暧昧，交心的没一个——【分清友谊与爱情】 / 043
- 12. 求人办事，口难开——【谨慎巧妙地提出你的要求】 / 046
- 13. 这世界，我该相信谁——【让对方对你产生信任感】 / 050
- 14. 销售，最难干的工作——【要钓鱼，就要像鱼一样思考】 / 053
- 15. 如何博得他人的好感——【如何圈住别人的心】 / 055
- 16. 我们总是说得太多，听得太少——【学做忠实听众】 / 059

第三章 有压力累，没压力可怕

80后、90后，工作压力有没有？车子、房子压力有没有？不知从何时开始，“压力山大”成了80后、90后惯用的自嘲的流行语。“有压力时觉得累，没压力时觉得可怕”，“加班压力大，不加班压力更大”。

- 17. 没经验，找工作难——【积极暗示，胜券在握】 / 067
- 18. 为什么人人混得比我好——【见贤思齐快鞭赶】 / 071
- 19. 每天都在混时度日——【另一种成长的契机】 / 074
- 20. 好事总轮不到我——【心怀感恩快乐多】 / 077
- 21. 累啊，总有做不完的事——【一次只做一件事】 / 079
- 22. 总感觉时间不够用，怎么办——【要养成以分计时的习惯】 / 081
- 23. 受不了别人的嘲笑、奚落——【成功就是用板砖铺路】 / 084
- 24. 越大越孤独，越大越不快乐——【快乐其实很容易】 / 087

第四章 失败与成功仅一步之遥

为什么失败的总是你？为什么你总拿不到订单？为什么机会一直不垂青于你？为什么没有贵人提你一把，让你少走一些弯路？你抱怨的时候，那些你羡慕的人或许也曾思考过这些问题。其实困难人人都遇到过，只是每个人面临困难的态度与解决困难的方法不同罢了。

- 25. 唉，破罐子破摔算啦——【失败了还能捞回点什么】 / 093
- 26. 没有一个靠谱的——【别让完美主义害了你】 / 097
- 27. 又输得一败涂地——【一千个困难，必有一千零一个方法】 / 100
- 28. 输了，抬不起头——【失败时一定要看得起自己】 / 103
- 29. 自找失败，训练自己——【以最快的速度失败】 / 107
- 30. 他学历比我高，我没法比——【能力远远重于学历】 / 110
- 31. 不要吊死在一棵树上——【此路不通，不如另辟蹊径】 / 112
- 32. 我不行，我做不了——【少找借口后退，多找方法前进】 / 115

第五章 先做一再做二，每天一点点

人生是美好的，只要你开始运用你勤劳的双手为社会做出贡献，你的人生价值就开始一点一滴的积累。当你找到人生努力的方向与目标时，当你不畏艰难，执着向前时，在你一步一步实现人生价值时，也会获得丰厚的财富。



- 33. 想得多，做得少——【先做一再做二，每天一点点】 / 121
- 34. 纸上得来终觉浅——【实践是最好的导师】 / 124
- 35. 天呐，谁能帮我一把——【明天一定要靠自己】 / 126
- 36. 好辛苦，不想干了——【成功者把吃苦当吃补】 / 128
- 37. 我真是生不逢时呀——【努力够了，机会就会来敲门】 / 131
- 38. 工作生活两难全——【松弛有度，工作生活全把握】 / 135
- 39. 可怜的我，总不出成绩——【没有成绩，说明努力不够】 / 137
- 40. 他为什么成功了——【行动胜过一切】 / 139

第六章 勤奋乃一切成就的催产婆

勤奋是催化事业花朵的甘露，勤奋是实现人生目标的直接功臣，勤奋是理想通向现实的桥梁。在艰难的事业征途中，人们都应当善于利用勤奋，做自己最好的救星。自己动手，丰衣足食。你的明天一定要靠自己去争取、去打拼。

- 41. 管他呢，船到桥头自然直——【善于准备才能把握机会】 / 145
- 42. 这太难了，我能做到吗——【以勤奋的态度面对工作】 / 149
- 43. 我就是碌碌无为的一个人——【做最好的自己是你唯一的任务】 / 152
- 44. 找到自己的优点，放大优点——【不断学习，为你的优势储能】 / 155
- 45. 苦了一辈子，还是一场空——【做正确的事，更要正确地做事】 / 157
- 46. 大家一样努力，凭什么他成我败——【小细节决定勤奋成效】 / 160
- 47. 先想想，再去做——【思考是勤奋的翅膀】 / 161
- 48. 我出身不如人，没法同人比——【成功不问出处，勤奋成就一切】 / 164

第七章 以坚持笑对人生残局

想放弃了怎么办？屡屡碰壁怎么办？别人总是针对、排挤你怎么办？你总是怕这怕那怎么办？请你相信：人的一生都会面临这样或那样的事情，很多人并不是比你强，而是他们面临压力的时候，即使找不到出路，毫无解决办法，也会坚持先挺住，也许就是因为这一会儿的坚持，他便成功了。

- 49. 梦想总是遥不可及——【坚持做好身边每一件小事】 / 169
- 50. 找感兴趣的工作太难，随便找一个吧——【坚守自己的价值与梦想】 / 172
- 51. 我受够了，经不起再次的打击——【不放弃努力就不算输】 / 177
- 52. 唉，没有一件事是顺利的——【面对考验，要努力挺下去】 / 179
- 53. 这份工作太辛苦，还是换工作吧——【只朝一个方向】 / 182
- 54. 大学本科，居然做了一线员工——【学会在坚持中超越】 / 185
- 55. 一次不行，再来一次——【奇迹来源于坚持】 / 188
- 56. 我完了，彻底完了——【失败了也要坚持希望】 / 191

第八章 选择另一半，决定你一半人生

相爱又合适的人在一起，萝卜白菜在他们的眼中也是山珍海味；再辛苦的工作，他们也不会觉得累。他们愿意为对方付出，因为另一半而开心，也因为另一半而失落。两个人，一条心，一起痛，一起爱，一起烦，一起乐，这种境界令人痴、令人醉，更令人不舍。

- 57. 要美女还是要贤惠——【男人挑选自己的另一半】 / 195
- 58. 选择有钱的还是爱自己的——【女人挑选自己的另一半】 / 198
- 59. 看我的，搞定美好第一印象——【营造美好第一印象】 / 202



60. 没神秘感，那有什么好玩？快培养——【培养恋人面前的神秘感】 / 205
61. “感情游戏”谁懂玩，谁就得意——【应当学会的“感情游戏”】 / 209
62. 什么，你抓不住恋人的心？快抓细节啊
——【从细节处抓住恋人的心】 / 212
63. 花心到底是谁的错——【拒绝诱惑】 / 214
64. 我喜欢她 / 他，她 / 他喜欢我吗——【让她 / 他注意你】 / 217
65. 我们的星座、生肖不匹配——【看命不如看气质】 / 219
66. 听听，这是恋人之间应该说的话吗
——【爱人之间说话不可忽视语气】 / 221
67. 争执有度，和好有方——【解决恋人争执的方法】 / 223
68. 哎呀，别再唠叨了，耳朵长茧啦——【别让唠叨毁掉你的婚姻】 / 226
69. 相信他吧，这是你走进他心灵的捷径——【信任是心与心的捷径】 / 229

第九章 懂得变通，高瞻远瞩

当今世界，变化无处不在，今天的阳光大道，到了明天也许就要变成独木桥；现在能独占鳌头，到了明天也许就被扫地出门。懂得变通，是我们通向成功的重要条件；懂得变通，能使我们少走弯路，在困境中寻求到最好的解决方法。

70. 都怪我父母没钱没势
——【没有有本事的父母，但你可以成为这样的父母】 / 233
71. 过去我浪费了太多时间——【无法改变过去，但可以把握今天】 / 237
72. 那人真是无比讨厌——【你无法改变别人，但可以改变自己】 / 240
73. 我正干着天底下最无聊的工作
——【无法改变工作，但可以改变态度】 / 243
74. 纸怎么可能包住火呢——【不要害怕说实话】 / 245

75. 好吧，你说得有一定的道理——【灵活变通巧达目的】 / 249

76. 烦啦，钱越来越不值钱——【不要让赚来的利润闲着】 / 254

第十章 身体健康，做个不倒翁

身体是生活之本，健康是人生最大的财富。没有健康的身体，一切都无从说起。运动能增强体质、提高机体免疫力、防治疾病，还有助于改善情绪、增强自信、发展个性、防止心理疾患，是保持身体健康最安全、最绿色、最有效的途径。

77. 我很宅，不想运动——【宅男宅女从散步做起】 / 259

78. 腰肌劳损，怎么办——【环腰运动，扭动臀部】 / 263

79. 肩周炎，怎么办——【主动及被动上举】 / 265

80. 不管你是谁，动起来吧 ——【适量运动为人体必需】 / 266

81. 动起来，让人生充满变数 ——【动起来就有希望】 / 268

82. 工作累了，好好运动一下 ——【运动带你走出苦闷】 / 270

83. 休息，是为了更好地工作 ——【灵感产生于运动】 / 272



第一章 目标决定成就



目标是黑夜里的路灯、大海里的灯塔、沙漠里的指南针，目标为人生导航，为行动者通向成功指路，目标属于未来，它像太阳一样照耀我们，给我们温暖与动力，让我们继续为了它而奋力前行。

1. 目标到底要定多大

——【短期目标与长远目标】

如果一次把目标定得太高，很有可能吃不消；如果将一个长期目标划分为许多个短期目标，一步一步地走，不要多久，我们就能达到看似不可能完成的终极目标了。

在长远目标面前，痛苦算不了什么，困难也算不了什么。为了它，我们可以吃苦，可以受罪，因为这一切都很值得。

只要根据长远目标制定了几次短期目标之后，慢慢地就会得心应手，你会感觉工作、生活都在围着你转，甚至连时间都跟在你屁股后面跑。

小时候我是一个比较懒的孩子，读小学时，校长是一个运动健将，居然把晨跑由平时围着学校操场跑三圈，改成围着学校外面的大马路跑三圈。这彻底把我难倒了。

每次我都与一群同学掉队，跑了不到一圈，索性躲起来，等到最后半圈的时候再溜出来混入队伍里。即使这样，每次跑完我也累得气喘吁吁。

纸终究是包不住火的，终于有一次被班主任发现了。她没有批评我们，只是对我们说：“跑三大圈的确很辛苦，很多学生是吃不消的，特别是女同学。这样吧，你们这星期只跑一圈就行，下星期跑两圈。如果觉得不太吃力，能跟上速度了，再跑三圈，行吗？”

后来，我们照办了，奇迹发生了，第三周的时候，我们都可以轻轻松松跑完三大圈。

这只是一件很小的事情，它却让我明白了一个很重要的道理：如果一次把目标定得太高，很有可能吃不消；如果将一个长期目标划分为许多个短期目标，一步一步地走，不要多久，我们就能达到看似不可能完成的终极目标了。



我觉得每个人都应该拥有长远目标，有长期目标的好处是遇事不容易纠结，想想大局，必定不会斤斤计较于眼前利益。

陈平是西汉名相，少时家贫，与哥哥相依为命。他因为秉承父命，光耀门庭，不事生产，闭门读书，却为大嫂所不容。为了消弭兄嫂的矛盾，面对一再羞辱，陈平都隐忍不发。可随着大嫂的变本加厉，他终于忍无可忍，离家出走，浪迹天涯。被哥哥追回后，他又不计前嫌，阻兄休嫂，在当地传为美谈。终有一老者慕名前来，免费收徒授课，陈平学成后，辅佐刘邦，成就了一番霸业。

伯纳德·马拉默德说：“一个人如果认为自己在一生中能干出一番不同寻常的大事，就比没有远大理想的可怜虫有着更多成功的机会。”心中有了理想，有了目标，一切的行动都围绕目标而服务。即使是毫不相干的事情也能将它转化成实现目标的一种工具或手段。在长远目标面前，痛苦算不了什么，困难也算不了什么，为了它，我们可以吃苦，可以受罪，因为这一切都很值得。

屈原小时候不顾长辈的反对，不论刮风下雨，天寒地冻，躲到山洞里偷读《诗经》。经过整整三年，他熟读了《诗经》305篇，从这些民歌民谣中吸收了丰富的营养，这一切使他终于成为一位伟大的诗人。

司马光是个贪玩贪睡的孩子，为此他没少受先生的责罚和同伴的嘲笑。后来在先生的谆谆教诲下，他决心改掉贪睡的坏毛病。为了早早起床，他睡觉前喝了满满一肚子水，结果早上没有被憋醒却尿了床。于是聪明的司马光用圆木头做了一个警枕，早上一翻身，头滑落在床板上，人就会自然惊醒。从此他天天早早地起床读书，坚持不懈，终于成了一个学识渊博的大文豪，写出了《资治通鉴》。

除了长远目标之外，短期目标更是不可或缺的，因为一个长远目标就是由许许多多短期目标的实现而完成的。从某种程度上来说，我觉得有没有清晰的短期目标决定着你是否可以实现你的终极目标。

“我想二十五岁结婚，二十八岁生孩子。”如果你的长远目标是这个，但是你却害怕与异性接触，同时拒绝相亲，试问：你难道指望上帝等你到了

二十五岁掉下个“林妹妹”给你吗？然后等到二十八岁送子观音再给你送个儿女不成？

“我想三十岁之前有房有车。”如果你的长远目标是这个，但是现在你却因为贪图安逸选择了做保安，试问：你三十岁买房买车的钱从哪里来？难道你指望某个没有子嗣的远房亲戚死了，遗产全划到你的名下？或者指望三十岁之前能够中六合彩？

.....

在这里，我必须再次郑重地重申：为了最终实现我们美好的长远目标，你必须学会制定短期目标。因为这会是一条通往你目的地的最佳途径。那么，怎么制定短期目标呢？

首先，制定短期目标时必须遵循以下几个重要原则：

第一步，把为实现长远目标你可能要做的事情，全部按时间顺序列出来。每一个长远目标下至少要有三十个短期目标。

第二步，把重要的、最紧急的（近一个月内要做的）短期目标列出来。每一个短期目标都要用明确的词句说明，要加上完成期限。

第三步，把短期目标放在现实环境中去考虑可行性，目标一定要切实可行。

第四步，把近一个月内最重要的短期目标划分到每一天中，值得注意的是，每周至少要留一天来应付意外情况发生，以保证计划不被打乱。