

向着阳光奔跑

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
LiuWenXianZhu



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

向着阳光奔跑

XIANGZHEYANGGUANG
BENPAO

一本教你用行动提升正能量的书



刘文献 著

Liu Wen Xian Zhu



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

向着阳光奔跑 / 刘文献著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5399-6246-7

I. ①向… II. ①刘… 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 101141 号

书 名 向着阳光奔跑

著 者 刘文献

责任编辑 刘 佳 王一冰

装帧设计 书舟书籍装帧设计

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京外文印务有限公司

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

印 张 18

字 数 250 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版, 2013 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6246-7

定 价 32.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

前言

阳光想要遮盖阴影，快乐想要吞噬痛苦，开朗想要战胜沉闷，善良想要淹没邪恶，积极想要消灭颓废……当它们在我们的身体里较量、决斗、抗衡、共同存在时，我们其实可以选择。生活总在继续前进中帮你安排了一条通往你选择的路。

面对战争的不断发生，生活的不尽如人意，身体的每况愈下，失眠与深度忧郁症的折磨，海明威在 1961 年 7 月 2 日早晨，他把一支用银镶嵌的猎枪的枪口放在嘴角，两个扳机一齐扣动结束了他的一生，忧郁、迷茫、颓废已经在他生命最后一刻彻底宣告胜利，绝望流露于他的作品中。这是他的选择。

面对未曾有记忆便被病魔夺去了视力、听力和语言表达能力，今生只有无光、无声、无语相伴的孤绝岁月，海伦·凯勒毅然决然度过了生命的 88 个春秋。一个独特的生命个体以其勇敢的方式震撼了世界，一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的女性用她顽强的毅力克服生理缺陷所造成的精神痛苦谱写了她人生的辉煌篇章。乐观、积极、开朗、善良散布在她生活的方方面面，根深蒂固于她的灵魂深处。快乐与坚强充斥于她的每一部作品，震撼着每一个读者的心灵。这是她的选择。

读海明威的书，忧郁、迷茫、颓废随之共振，产生共鸣，也将慢慢引导你步入他的生活轨迹，尝试用他的心态来看

问题、解决问题。品海伦·凯勒的作品，乐观、积极、开朗、善良则在你心底悄悄播种，慢慢生根发芽，在她的阳光下体会真正的自我，品味人生的快乐，实现人生的价值。

而《向着阳光奔跑》就是旨在从方方面面提醒读者打破消极思维，换一种心态来生活。品读本书的同时，乐观、开朗、善良将会悄悄在读者的心底播种，慢慢生根发芽，在阳光下找到真正的自我，于乐观中积极进取；于开朗中努力奋斗；于善良坚强中快乐生活……

目 录

第一章 心态比事实更重要

事实是既定的，而对事件的看法却是各异的，不同的心态决定了不同的态度。桌上摆着一个馒头，乐观者会高兴地说：“还有一个馒头！”而悲观者会沮丧地说：“只有一个馒头了！”能否在困境中活得洒脱，其实全靠我们自己。

1. 我做了那么多，得到的却那么少——【付出未必有回报】 / 003
2. 不用担心，许多朋友会帮我的——【别人并非真心想帮你】 / 006
3. 帮人就是帮己，切忌张扬——【助人不要说出来】 / 008
4. 千防万防，还是出错了——【智者千虑必有一失】 / 010
5. 每一次想起都不高兴，却总是念念不忘——【忘记不开心的事】 / 013
6. 当别人指望你拿A时，你就要力争亮出AA——【替人着想，超出期望】 / 016
7. 行动，带着目的的行动才能化解危机——【空虚是没找准位置】 / 018

第二章 事业跟着兴趣走

人生最痛苦的事情莫过于每天被逼做着自己丝毫没有感觉的工作，努力了、辛苦了，可到头来得到的却不是自己想要的。牵动事业迈向巅峰的最大动力莫过于兴趣的指引。事业占据人生最黄金的时间，体现人存在于世间的价值，所以，找一项发自内心喜欢的、你觉得投入多少时间都不过分，不会感觉劳累的工作吧，为此而努力，你会觉得人生原来如此美好。



1. 根据兴趣，定下可执行计划——【没有计划就是计划失败】 / 023
2. 写下梦想，让梦想指引你前进——【把你的梦想贴在右上方】 / 026
3. 人有梦想就会兴奋，兴奋就是最好驱动力——【动力源于兴趣与梦想】 / 029
4. 梦想成真的桥梁是行动——【把梦想付诸行动】 / 032
5. 战胜懒惰，战胜自我，不断前进——【战胜懒惰，开始行动】 / 035
6. 有枣没枣打一竿子——【抓住一切机遇】 / 038
7. 过去决定现在，现在决定未来——【忘记过去，活在当下】 / 040
8. 你在等什么，等别人把机会送到你手上——【机遇要靠自己创造】 / 043
9. 自求进步，成为你想要成为的人——【一切为了成功】 / 045

第三章 朋友要分等级

朋友有真有假，有浅有深，有的对你死心塌地，有的借你过桥，有的助你一臂之力，有的拖你下水。我们说朋友是阶段性的，人生的每一个时期都会遇到不同的朋友，如何划分你的朋友等级，如何决定他们的亲疏，直接影响你的一生。

1. 朋友是一种资本，多多益善——【广交友，善结缘】 / 053
2. 到底谁才是真正的朋友——【利益面前，难有真友谊】 / 055
3. 你搞清楚了吗，哪些朋友有助于你——【识别有助于己的友人】 / 057
4. 找个名人朋友，省却十年奋斗——【找些名人做朋友】 / 061
5. 瞪大眼睛看清楚，谁才是真心朋友——【识别朋友真面目】 / 063
6. 过了保鲜期的朋友，自然会有隔膜——【朋友具有阶段性】 / 072
7. 记住，朋友多了路好走——【扩大你的交际圈】 / 078

第四章 事以默成

你要让别人知道你很能干，那能者就得多劳，多帮他人做义工，打杂，徒耗时间纠缠在无谓的事件当中。你要让别人知道你准备做什么了，支持的

会有，反对的也会不少。争论、讨论不能给你要达成的目标帮助，耗费时间不说，弄不好还会动摇你原本坚定的决心。所以，决定了，就悄悄去努力吧！

1. 冷静、冷静再想想——【重大决策要过夜】 / 083
2. 没有时间做这个，没有机会做那个——【拖来拖去一场空】 / 085
3. 挖掘一些需求，然后满足它——【需求暗藏机遇】 / 087
4. 没有方向，不论什么风都是逆风——【找准方向再去努力】 / 089
5. 万事俱备，就等东风——【成功需要准备与机会】 / 092
6. 计划是成功的一份保险单——【凡事预则立】 / 094
7. 机不可失，失不再来——【把握关键的时机和事件】 / 096
8. 方法得当，事半功倍——【努力要讲方法】 / 100
9. 白吃白喝都是准备等死的人——【所有成功的人都是努力的人】 / 105
10. 前进的路上，不断为自己加油——【行动中为自己鼓掌】 / 107

第五章 把面子关

人要脸，树要皮。面子问题是每个人都在乎的。壮士可以为了国家的面子而捐躯，普通平民可以为了面子尊严而怒发冲冠。总之，谁可以拿捏得当，把面子关，谁就能牵动他人的鼻子。为你赢得人脉、赢得事业、赢得一切。

1. 做事别太绝，要与人为善——【得理也要让三分】 / 117
2. 抬高自己就是贬低别人——【避免炫耀】 / 120
3. 快闭嘴，不该说时要管住嘴巴——【不揭短，不谈论隐私】 / 122
4. 争执不论输赢你都输定了——【避免争论】 / 130
5. 怎么说话的，就不能委婉些——【婉言、谎言代直言】 / 135
6. 话里有话，巧达目的——【巧弹弦外音】 / 141
7. 满足他人虚荣心，留足面子巧达目的——【赞美有方法】 / 143
8. 表达不满也要照顾好他人的面子——【巧妙表达不满】 / 153



第六章 随机应变灵活做人

行走复杂的现实社会中，老实人往往吃不消，而那些油腔滑调之人又令人讨厌。所以，我们要因事而变，不死守一法。要想左右逢源就得随机应变灵活做人，同情要分对象，装“恶”可以保护自己。该出手时才出手。

1. 做不做销售，都要学营销——【学会销售自己】 / 159
2. 话可以暗说、反说，达到目的就行——【巧说达目的】 / 162
3. 看透了，也要学会装笨——【看透别说透】 / 167
4. 两只耳朵一张嘴，对了，请注意倾听——【少说多听不留话柄】 / 169
5. 打断他人说话，就是给自己树立敌人——【不要打断他人说话】 / 173
6. 我就敢往自己脸上砸煤炭，你敢吗——【自嘲有奇效】 / 176
7. 唉哟，别抱怨了，他人不爱听——【牢骚太甚防肠断】 / 181
8. 尴尬，怎么办？僵局，怎么办——【有效地化解矛盾与尴尬的技巧】 / 185
9. 面对不同处境，学会做条变色龙——【装笨装恶保护自己】 / 188

第七章 做人不可太死脑筋

太专一就会过于在乎，而过于在乎就容易受伤，变得神经过敏而喜好钻牛角尖。人的一生就当有许多兴趣志向，应当进行多种尝试才不枉世间走一遭。所以，不论你是做什么的，不论你是什么人，也不论你现在身处什么位置，请多做一些尝试吧，你一定会得到意想不到的收获。

1. 早上起床就干活，你已经迟了——【一日之计在于昨夜】 / 197
2. 做不完，你还兜那么多干吗——【着眼大处，放过小事】 / 198
3. 最坏的打算，就是我从此路撤走——【凡事预留退路】 / 200
4. 人不同，招不同，招招见效——【灵活应对各种合作者】 / 202
5. 我不伤害人，也不想被人伤害——【防人之心不可无】 / 204
6. 能够陪你由始至终的人几乎没有——【宽容对待生命里的匆匆过客】 / 208

7. 是不是我一定只能这样做——【不受“一定”的束缚】/ 210

8. 我天生不足，还能做成怎样——【让缺陷变成优势】/ 212

第八章 寻找舒适环境

抱怨环境不好者数不胜数，可除了抱怨，还有两条路可以走：一，改变现有环境。二，离开现有环境。抱怨只能带来坏心情却不能解决任何问题。而行动起来去寻找，才有机会找到舒适环境。所以，请停止你那些发自肺腑的牢骚，开始行动吧！行动才是出路！

1. 整天没有行动地谈理想，永远只能拥有梦想——【动力催熟理想】/ 217

2. 幸福，可望而不可及啊——【幸福就是一件简单的事】/ 220

3. 什么都没有了，我还能怎么办——【只要希望在，一切都在】/ 222

4. 羡慕别人的收获吗，那现在开始播种吧——【今天努力，明天收获】/ 225

5. 机会啊，机会，到底你在哪里——【机遇来自选择】/ 228

6. 有钱了，我去喝，有时间了，我去玩——【不要过早贪恋舒适】/ 230

7. 喂，做不到就不要许诺嘛——【不要轻易许诺】/ 233

第九章 盖住最后一张底牌

最后一张底牌是你的最后一次机会与希望，对于别人而言是神秘，是未知数。只要你不揭开谜底，一切都还并未结束，主动权就一直在你手中。所以，不论你摸到的最后一张底牌是王牌，还是小牌，请保留好！就如同你的人生，永远不要把自己逼到绝路，给自己，给他人留一线生机，一线希望。

1. 如此棘手的问题，我该如何是好——【善借力量好办事】/ 237

2. 事已至此，好好享受眼前幸福吧——【放自己一马】/ 239

3. 不知道没关系，别让人看穿——【工作中别说“不知道”】/ 242

4. 开始想要一个西瓜，现在只要一个桃就行——【不要让理想变小】/ 244



5. 人人向往成功，到底怎样才叫成功——【处处都有成功机会】 / 247
6. 别人什么都好，我就一无是处——【表现出你另一面的优秀】 / 250
7. 总是看不到希望，我实在撑不住了——【黑暗中，不轻言放弃】 / 252

第十章 逆向思维走好独木桥

人人渡河去挖金，未必一定会发达。可唯独有一人放弃挖金改卖饮水，结果最先发达的却是他。反其道而行，逆向思维，寻找还没有人到达，属于自己的那块蛋糕，才有源源不断的财富。独木难行，却也是通往成功的捷径。每一种以自我本色为基础的别出心裁的思路，都会引领我们走上与众不同的人生旅途。

1. 想走捷径，那得冒点风险——【挑战风险是走向成功的捷径】 / 257
2. 他人人都这样做，我该怎么做——【做出自我本色】 / 260
3. 他人人都走这条路，我该去哪儿——【找出属于自己的路】 / 262
4. 十年河东，十年河西，明天决定在自己手里——【鹅卵石将会变成钻石】 / 264
5. 我不敢，这个我不会，那个我也没玩过——【多一次尝试多一种选择】 / 266
6. 我读的书多，我怕谁——【既要知识也要智慧】 / 269
7. 条条大道通罗马，可选择总是令我头痛——【把多岔路口走简单】 / 272
8. 找个忠实搭档，你会走得更远——【找个伙伴路好走】 / 275

第一章 心态比事实更重要



事实是既定的，而对事件的看法却是各异的，不同的心态决定了不同的态度。桌上摆着一个馒头，乐观者会高兴地说：“还有一个馒头！”而悲观者会沮丧地说：“只有一个馒头了！”能否在困境中活得洒脱，其实全靠我们自己。

1. 我做了那么多，得到的却那么少

——【付出未必有回报】

付出是一种能力的象征，一种富足的表现，你拥有得比别人多，所以你才可以给予。

付出过了，哪怕没有结果，我们也无愧于心，更没有遗憾，没有伤心可言了。

付出并不一定有你想要的收获，但付出一定会得到你意想不到的快乐。

五岁的小侄子问我：“伯母，有没有人对你忘恩负义？”

我回答：“当然有！”

他接着说：“我也有，我对一起玩的一个小朋友很好，经常拿水果给他吃，拿玩具给他玩，可是他却不让我碰他的玩具。太伤我心了！”

才五岁，居然会说出“忘恩负义”这几个字，我十分惊讶，想不到他童话般的世界里，单纯的心灵也有这样的不平。

我告诉他：“这世界并不是时时刻刻付出了立马就能得到同等回报的，你懂得分享，这也是个好习惯，独乐乐不如众乐乐嘛，你也喜欢愿意与你分享的小伙伴是不是？其实大家也都喜欢像你这样的朋友，所以你要坚持你分享的原则，你的小伙伴现在不明白，以后也会明白的，将来呀，还会有越来越多的朋友更愿意与你相处，更喜欢你。”

说到付出与回报，我觉得这真是永远也没办法对等的，如果太斤斤计较于某个结果，不愿意多付出一分，就更没办法获得回报了。的确，有的人幸运一些，不用付出太多就能得到幸运之神的眷顾，收获许多，而有些人付出了很多才可以得到些许回报。但是请你相信：越努力的人越有福，当你拼命努力，拼命付出的时候，幸运之神也会不好意思，为你停留，多少给你一些幸福。不管怎么样，我们要拼、要努力、要付出，才有机会获得更多的幸福，



坐等是等不来的。

记得，那一年我刚刚高中毕业，走入社会成为一名普通的上班员工。下班的时间闲着也是闲着，我可不想一辈子就这样在车间里摸索，于是索性跑去报读了一个电脑学习班，结果电脑没学成，那间私人电脑学校五一长假七天后不见踪影，我辛苦两个月的工资付之东流，打了水漂。好长一段时间，同事们都拿我当笑话来说，一同前去学习的其他几个同事认为这样付出是犯傻气，都放弃了再一次冒险，我却毅然决然又将两个月的工资交给了另一家电脑学校，半年后，我拿着电脑上岗证坐进了办公室，可他们还在外面厂房里忙碌。

谁不想一帆风顺，可谁又能一辈子都一帆风顺呢？如果当初我因为第一次的努力付诸东流而放弃付出，那么我就永远都是个走不进办公室的失败者。幸而我选择为了再一次尝试，结果我成功了。当然，那只是一个开始，最重要的是一个好的结果会为你带来无限的动力，让你明白：想要成功就要不断地付出，再付出，如果还没成功，就要继续的，再一次的，甚至更多次地努力付出，那样你才会获得成功。

付出是一种能力的象征，一种富足的表现。你拥有得比别人多，所以才可以给予。你可曾想过，这本身就是命运之神给予你的一种优势与嘉奖。

另外，我还要告诉你一个大家都懂的秘密：当你付出不问回报，播种不求收获的时候，每一份回报都是惊喜，每一次收获都是意外。对此，我是感慨颇深的。

一直以来我有一个记日记的习惯，偶然的的机会，在一个励志网随手写了一些对生活的感悟。由于我有着朋友说的“盲目乐观精神”，不论遇到什么事，在我眼中都能找着美好的一面，积极的一面，没想到这些感觉还获得许多网友的关注，等我写到两百多篇随笔日记的时候，我见到有十来个网友陆续建议把这些日记归类整理出版出来，让更多的人可以读到，获得一些力量。我一想到自己要成为他人的“充电器”了，顿时来了精神，满口答应下来，接下来我用了两个月的时间整理好了文章内容，然后用了四个月的时间寻找出版机构，就在我忙出了一些眉目的时候，居然被人打开防盗窗进来抢劫一空，当然也包括存在电脑里的书稿内容。

当时我就在想，为了网友的几句捧场的话，我这样瞎忙一场，竹篮子打水一场空，到底值不值得？后来转念一想：人没事就行，我还有能力承受这些损失，再给自己两个月的时间。于是，我又一次投入战斗，等我拿着自己整理出版的第一本书时，我欣喜若狂。没想到我的坚持有了回报，更没想到从此一发不可收拾，我接二连三出了十几本书。这多少的曲折原来是为了踏平我以后前进的道路呀！当我想着以后随时可以用文字记录自己的生活、工作点滴，一直记到七老八十的时候，我的内心就感觉无比温暖。

在别人眼中我是一个经常被幸运之神眷顾的人，那是因为大家看到的都是最后漂亮的结局。可是细心的人就会发现，我几乎没有顺利完成过一件事情，我身边很多同学、朋友在遇到第一次的不顺时便立马回头是岸了，只是我还在水里游啊游，不到对岸绝不死心，所以活该我幸运了。

在我的生活工作中，我还相信一条原则：没事多帮人，说得好听就是大方付出。你会发现，放飞的家鸽都会飞回来的，换言之，付出越多，收获越多。

我有个朋友是个非常厉害的保险业务员，前两年公司一直认为他是最差劲的业务员。因为没见过他去催促成交订单，大多数时间，他都在用心帮他人分析什么叫保险，给他人上保险教育课去了，最终因为工资不能支撑生活开支，只得把保险这份工作转成了兼职。没想到做成了兼职后，之前上过他教育课的人却陆续来与他签订单，陆续介绍朋友过来，让他的业绩不断壮大了。他笑言：“当初我只是不想他人不明不白签一堆保险订单，可以获得哪些利益都不知道，更别谈区分哪些保单是必需的，哪些是不紧急的。但我觉得保险真的是一个好东西，确实可以帮到很多人，所以我一直努力，想让更多的人知道怎样去正确地投保，从而获得最大的保障。虽然没出什么业绩，但我还是做得很开心的。”

高尔基告诉我们：如果你在任何时候，任何地方，你一生中留给人们的都是些美好的东西——鲜花，思想以及对你的非常美好的回忆——那你的生活将会轻松而愉快。那时你就会感到所有的人都需要你，这种感觉使你成为一个心灵丰富的人。你要知道，给永远比拿愉快。别林斯基对于付出与收获也有他的一番见解：土地是以它的肥沃和收获而被估价的；才能也是土地，不过它生产的不是粮食，而是真理。如果只能滋生冥想和幻想的话，即使再



大的才能也只是砂地或盐池，那上面连小草也长不出来的。我们往往会拿付出，拿个人做出的贡献来衡量一个人存在于社会的价值，一个人生活中对他人的价值。

付出并不一定有你想要的收获，但付出一定会得到你意想不到的快乐。所以，请别再害怕努力，不要问你今天得到了什么，而要问你今天给予了他人什么？付出等于播种，付出了些什么？久而久之，你才有资格收获，你才有机会成功。切记：要持续才会有好结果！

2. 不用担心，许多朋友会帮我的

——【别人并非真心想帮你】

不论得到谁的恩惠，请别坐享其成，认为那是你应得的。礼尚往来，你要知道他人帮你的原因，予以相报，才能经久不息。

要想得到好处，一定得有所付出。别人选择了你，而不是其他人，一定有他的原因。

与人交往，胸怀感恩之心，不期待天上掉下无缘无故的馅饼，冷静分析他人给予的背后动机，及时予以相报，你才能在这复杂的社会里活得更自在，更从容。

“父母亲也不一定亲，父母给我们养育恩
满堂的儿女都留不住，我的朋友啊
年年都得添新份，哪噯嗨吆
儿子亲也不一定亲，长大以后结了婚
结婚后都是老婆好，我的朋友啊
忘了父母养育恩，哪噯嗨吆
……”

一首《十三不亲》红遍大江南北，也正是因为他句句说的是大实话，道