

# 人生精进之路

范建光◎著

REN  
SHENG  
JING  
JIN  
JIN  
ZHI  
LU

## 如何在复杂的世界里成为高手

RU HE ZAI FU ZA DE SHI JIE LI CHENG WEI

GAO  
SHOU

在这个复杂多变的世界，为自己赢一个未来

人生精进六堂课，做复杂世界里的明白人



# 人生精进之路

范建光◎著

REN  
SHENG  
JING  
JIN  
JIN  
ZHI  
LU

## 如何在复杂的世界里成为高手

RU HE ZAI FU ZA DE SHI JIE LI CHENG WEI

GAO  
SHOU



## 图书在版编目(CIP)数据

人生精进之路 / 范建光著. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.12  
ISBN 978-7-5581-6072-1

I. ①人… II. ①范… 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(2018)第266904号

## 人生精进之路

---

著 者 范建光  
责任编辑 齐琳 史俊南  
责任校对 王飞  
封面设计 王薯聿  
开 本 710mm × 1000mm 1/16  
字 数 250千字  
印 张 16.25  
版 次 2019年1月第1版  
印 次 2019年1月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团股份有限公司  
电 话 总编办: 010—63109269  
发行部: 010—85173824  
印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

---

ISBN 978-7-5581-6072-1 定价: 45.00元

版权所有 侵权必究

## 自序

我本是一个平凡人，平凡得没有话可以说，因为找遍全身，也没什么优点。我本应该是普通的，生活的归宿也本应该是躬耕于田野，做个本分的农民。偏偏身为农民的父母，不信神邪，用勤劳和汗水赚钱，供我读书，硬生生把我送进了大学。从此之后，我的世界发生了反转。我拥有了能够聊以欣慰的专业技能，我拥有了实现生命价值的工作，拥有了一群友好的同事，拥有了一个温馨的家庭。和许多人一样，当我回首今天的幸福、品赏人生的美景时，我不得不对父母充满感恩。

我发现工作是两全其美的事，既可以获得面包，又可以获取成就。于是我开始朝九晚五地努力工作。工作中发生了很多刻骨铭心和有趣的事情，我还遇到了赏识我的领导、与我风雨同舟的同事以及可爱的部下。这种感觉让我幸福得飘到天上去了。不幸的是，凡事都不会像自己想象中那么美好，很多时候工作业绩排名的压力缠绕着我，自己追求出类拔萃的欲望鼓动着，别人异样的眼光逼迫着我。我感到了职场竞争的残酷和无情。面对工作中的纷扰和复杂，我不能躲避，不能倒下，只能选择勇敢应对。好在，我自知文章写得还算不错，还有知己同事陪伴我度过艰难的时刻。所有这些，构成了我努力工作的强大精神支撑，使我勇闯工作难关。

当一个人可以摘下面具，平静反思自己和自我疗伤的时候，他一定回归到了家庭。家庭是一个温馨的港湾，在这里，什么功名利禄都可以抛之脑后，什么委屈烦恼都可以烟消云散。可是家庭也永远不会像自己想象的那么美好，柴米油盐的琐碎、爱人的唠叨、对大房子的追求、对豪车的渴望、对名校的期待，让家庭失去了应有的平静祥和。好在孩子俊美的脸庞、骄人的成绩、温暖的依偎、远大的梦想，构成我生命的另一种支撑，让我在生活中又找到了出口。

我想，当我再多一些生活智慧时，当我再多一些工作智慧时，当我再多一些成功智慧时，一切的一切都将迎刃而解了。成长已无法停止，我只想让自己尽快成长。这样，我也可以去帮助别人，让他们快速成长，哪怕只是尽一点我的微薄之力。

# 目 录

## CONTENTS

### 001 第一章 因为生活有磨难，你才要去创造奇迹

追寻呐喊的人生	002
结识优秀的人，你会优秀起来	004
阅读，创造人生的精彩	006
成功，为有准备的人而来	008
坚持不懈，才能拥抱奇迹	010
快乐和自信是人最大的财富	012
成功，离不开你的恒心	016
梦想，具有神奇的力量	020
要前进，先原谅自己的不够好	023
趁着年轻，多旅行看看	025
多一些惬意，享受问心无愧	028

### 033 第二章 不想明天抱怨失败，今天就要奋起成功

寻求异性身上的动力	034
别让时光偷走你的初心	037
善于汲取崇高追求的力量	040
千万别丢掉创新和冒险精神	043
要经常对自我进行保养	046
富有高层领导的人格魅力	049

把一件事做精致	052
眼睛密切关注时尚	056
努力做好一份义工	060
追求方圆的人生才是王道	063
正视社会层次论	066
不断提高与别人沟通交流的能力	069
别把借口当挡箭牌	072

## 075 第三章 你身边的沙粒，终究会变成你的珍珠

懂得捍卫亲情	076
懂得维护友情	079
懂得经营爱情	082
经常拜访重要的人	085
管理业余时间	087
把微笑当作名片	090
拥有写作的能力	092
享受影视剧的魅力	095
拥有一颗感恩的心	099
丢了诚信，你将寸步难行	102
时刻展现优雅的自己	105
从幽默中获取正能量	108
减少宅在家中的时间	111
心里怀揣善良	114

## 117 第四章 努力打拼未来，靠近时比你想象的还美

别越界操别人的闲心	118
-----------	-----

拒不回应，对别人是一种伤害	121
不要让恶习毁掉自己的人生	124
追求平等和真诚待人	127
学会与别人正确比较	130
时刻心怀敬畏之心	133
坚持稳中求进的策略	136
别人美好你才美好	139
追求独立自主的生活	142
让时光多一些惊心	145
从别人的话语中检出宝贝来	148
轻视别人会付出代价	151
拥有信仰，你的天地才宽广	155
做一个注重细节的人	158

## 161 第五章 当你觉醒了，世界就在你的脚下

立刻停止抱怨	162
你不是谁的一盘菜	166
正确对待金钱财富	170
永远不要选择自杀	174
不要让生活流于轻浮	180
参透幸福的真谛	183
打造不可替代的你	186
做事先做好人	189
能享受落寞时刻	192
提升生活的品位格调	196
要谙于人情世故	200
情商比智商重要得多	204



## 209 第六章 走好自己的路，登上属于自己的宝座

学会规划自己的人生	210
活出真实的自己	212
勇敢迈出自己的脚步	215
经常逼自己一把	219
不轻易走别人的路	223
做自己个性的主人	226
拥有一颗平常心	229
做到不畏人言	233
不要做名利的奴隶	237
攀登自己的人生高度	241
你给世界留下了什么	245

## 249 结束语

Chapter 01

×

第一章

因为生活有磨难，你才要去创造奇迹

## 追寻呐喊的人生

人活在世上，每个人都像沧海中的一粟，是那么的卑微和渺小。然而这并不能使我们陷入悲观情绪。泰戈尔曾说过：“人可以生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美”，意思是说，人应怀有无所畏惧和洒脱的生活态度。

人生是可以选择的，生命需要去呐喊，依如在灿烂的星空，不能做一颗恒星，也可以做一颗流星。当它划过天空的时候，仍能绽放出璀璨夺目的光芒，给世人留下无尽的遐想和情怀。如果不幸做了天空中最小的星星，那就好好点缀天空，让天空繁星点点，也不失为一种神圣的交付，更不枉为生命的一种本色。

古往今来，无论是饱读诗书的圣人先哲、宦海沉浮的为官者，还是浪迹天涯的侠客义士或芸芸众生中的凡夫俗子，他们的生命无不充满呐喊。他们或用俊美而犀利的思想，或用奋发图强的作为，或用“冒天下之大不韪”的壮举，如鹰击长空一般不甘平庸，拧硬了历史的风骨，丰盈了岁月的长河，成就了自己的唯美人生。

战国时代的思想家孔子，为了宣扬他以“仁”为核心的儒家学说，不惜颠沛流离、受冻挨饿，周游列国，最终奠定了两千多年其卓越思想家的地位。直至今日，孔子学院在各国不断开办，中华文化得以在世界宣扬，这也有孔子的历史功劳。

楚国的爱国诗人屈原，“长太兮以掩涕兮，哀民生之多艰”，为了逆转楚国覆亡的命运和惊醒不谙亡国之祸的楚君，不惜在汨罗江绝美一跳，完成了自己悲壮的爱国人生呐喊。

北宋的范仲淹，远离了政治漩涡，仍然发出了“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的呐喊声，他的政治抱负永不落地。

“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复返”则是荆轲这位勇士慷慨赴死时悲情的呐喊。明知不可为而为之，这需要多大的勇气啊！

汉代的司马迁，他的人生呐喊更是惊天动地。他因替寡不敌众、败降匈奴的李陵辩解，而触怒了汉武帝。汉武帝对他处以宫刑，企图用精神和肉体上的双重折磨摧毁司马迁的意志，让他的人生从此走向荒凉和沉沦，继而泯灭在历史的尘埃中。不曾想，司马迁却在磨难中大声呐喊、奋笔疾书，写出了光耀千秋的史学巨著《史记》。汉武帝听闻也震惊了。不知道当时对司马迁的施刑，他是该感到庆幸，还是该感到后悔。由此说来，呐喊的生命处处充满转折，会让人生的荆棘全部散开，也会使人生更加流光溢彩。

如果生命失去呐喊，也许你可以默默无闻，如草芥一般地生活，可以平平淡淡地守着一片真，可以不用冒险明哲保身，但也可能会坠入万劫不复的境地。

想起历史上的西楚霸王项羽，曾经不可一世，和刘邦争夺天下，后来兵败垓下，四面楚歌，面对着近在咫尺的起家之地江东，他彻底失去了东山再起的雄心，他的生命不再呐喊，他以“无颜再见江东父老”的深深自责而自刎于乌江。这位英雄的陨落常使后人扼腕叹息、泪湿衣衫。假如他渡过乌江，吸取教训，重整旗鼓，卷土重来，历史也许还能改写。

还是女诗人李清照看得清楚，“生当作人杰，死亦为鬼雄”。人只要生活在世上，就得举正义之剑，以奋斗为犁，以汗水为肥，辛勤开垦人生这片沃土。这才是呐喊生命的精彩所在。

## 结识优秀的人，你会优秀起来

上大学的时候，我年轻稚嫩、心高气傲、缺少远见，大多时候是心浮气躁，静不下心去读书，把过多的时间用于玩乐。

除了专业课外，我没有浏览涉猎过其他领域的书。特别是没有拾起一些经典美文、散文进行阅读，以至于后来自己写文章总是无文采、无见地、无趣、无味，干瘪如晒过的禾草。这成了我大学时永远的憾事。

好在毕业从教二年后，我遇到了曲宗宽这位挚友。他个子不是很高，但身材显得富态匀称，圆圆的脸庞，脸上的睿智和气场总是逼人。

他毕业于中文系，从事语文教学工作。他的课讲得美轮美奂，依如行云流水，似带领学生在诗情画意中穿行。所以他非常受学生喜欢，教学人气很高。

更难得的是，他文笔细腻灵泛、感触别样，能够纳兰吐珠，写出的文章妙笔生花，总能见诸报端。他不满足于此，还在学校里发起并成立了天鹰文学社，发展和培养未来的学生作家。

每每进到他的宿舍，他的案头总是摆放着满满的文学书籍，总见他抱书在读、握笔在写，治学求学之精耕精神，让我无比汗颜。

受曲君影响，我不再懈怠，开始疯狂购书读书，在文学领域里徜徉，尤其对散文、诗歌情有独钟。坚持几年下来，我的写作水平也获得了质的提升。

后来，我有幸从事了几年的班级管理工作，结合工作中的实践经验，我写出了一些教育管理论文，在一些刊物上也发表了。

工作实践加上学术水平也让我解决了职称问题。此时回过头来看，我真的感谢曲君对我深远的影响。一起行走的路上，他真是我的益友良师！

曲君后来一路扶摇直上，离开学校开始从政，在各级政府里担任文秘工作，成了政府官员的智囊高参，现已身居高位。他在诗歌创作、歌词创作、文章写作方面更富有造诣，我只能望其项背。

适逢假期，前去拜访。多年不见，地位转换，我们却一见如故、毫无拘束之感。他脸上满面春风，待我如初。我和他谈笑风生，尽情表达了对他的感激之情。

我说：“如果没有遇到你，如果没有受到你的影响，我今天就不会发展得这么好。真应了那句话，和优秀的人相识，你也会优秀起来。”

曲君说：“哪里，哪里，还是你骨子里有才啊！早晚会显露的。”

我又对他说：“论说话，我可说不过你，你可是搞文秘的。”

我俩都笑了。

在探讨文章创作时，曲君对我提了一些建议。他劝我，写文章时一定要好好润色题目，题目一定要亮，具有冲击力。要多多接触生活中的各种人群，跟踪了解他们的所思所想，从而进行创作，那样才会写出接地气的好文章。

听完他的话，我如醍醐灌顶，豁然开朗，似乎又有了一个新方向。我感到，曲君在我的生命和事业里发光发热。曲君待我有真意啊！遇见他是我今生的幸运。

## 阅读，创造人生的精彩

当一声清脆响亮的啼哭发出后，人就注定要到人世间走一遭。此时呱呱坠地的你如一张白纸，也亦如一幅画。可是伴随着咿呀学语和后来成长足迹的不同，人生开始与黯淡或精彩结缘。那些在生命历程中演绎精彩人生的人，无疑是岁月长河中幸运的宠儿。他们究竟做了什么，使自己的人生如此无限风光？

阅读！阅读创造了他们人生的精彩。

阅读可以使人产生迈向成功的智慧和思想。一代伟人毛泽东的横空出世就是一个佐证，少年毛泽东就酷爱读经典名著《三国演义》，从此他在阅读上一发不可收拾。他先历经传统国学的熏陶和积淀，后又熟稔穿行《二十四史》的精粹华彩，更有半年在图书馆潜心博览群书的独特经历，这些造就了毛泽东在诗词领域的纵横驰骋及对当时中国社会、中国革命的深刻洞察，更造就了毛泽东堪称神奇的军事思想和军事指挥才能，直接影响到了新中国的缔造，这也是阅读创造的20世纪中国最大的幸事。拿普通人来说，总是陷入天赋论和智商论，这不过是一种推脱借口，其实多去阅读就可以让人富有灵感，充满想象力，久而久之能增加人生的智慧，拔高领航人生的视野和思想，让人生不断在穿越迷雾中到达向往的境界。

阅读可以产生精彩的作品和机会。当国人沉浸在为中国文学作品没有获

得诺贝尔文学奖而遗憾时，作家莫言终于填补了这一空白，让中国文学扬眉，成就了自己精彩的人生。当人们身处财富时代为自己的财富积累太慢太少而苦恼时，看看作家富豪排行榜，真的会感觉自己的阅读还远远不够。当那些艺术魅力四射的影视剧和音乐作品，让那些创作者赚得盆满钵满的时候，人们惊叹之余更应思考那些人成功背后阅读的价值和付出。当人们看到别人侃侃而谈折服其沟通表达能力强大的时候，是否应想到他们为此阅读了多少书籍。

阅读产生惬意和享受。在寂静的夜里，在淫雨霏霏的季节，在身心疲惫的时刻，吟起瑰丽晓畅的唐诗、豪放婉约的宋词，体会诗词朗朗上口的音韵之美，感触其博大精深的思想蕴涵，此时此刻你能拥有人生万般舒心的惬意。为了这份惬意感更浓，你可以拾起经典美文来细细品读，领略古今中外散文名家的喃喃感触，与他们在文章里进行心灵的共鸣，追寻生命的本源，慰藉自己的虚空，实现自我心情的修复和疗伤，让自己变得可亲可爱，这真是阅读的一大享受，不亚于参加一场盛大的宴会。如果你有幸做了记者、编辑等文字工作者，每天能看到一篇好文章出现，每天能让自己满意的文章出炉，那种美好的感觉真是千金不换。此时已不在意是否成名成家，只要能在精神云端上行走，只要自己的阅读曾经开过花、结过果就已经足够了。阅读的惬意和享受，不是一般的惬意和享受，人生焕发精彩离不了它。

阅读产生感悟和见地。2017年3月20日，美国亿万富翁戴维·洛克菲勒以101岁的高龄落幕。生前，他接受《福布斯》杂志采访时表达了这样一个观点：巨大的物质财富可以让一个人感到快乐和获得享受，但当一个人追求拥有物质财富时，如果失去了好友和重要的亲情，生活会非常空虚和难过，他仍然会很孤独。可是现实社会中有些人对此却不以为然。他们不惜抛家舍业、不惜背叛亲情友情、不惜牺牲自由生命追求堆砌人生物质财富的高度，这样的人生精彩吗？不，相反这会带来人生的毁灭。那些贩毒分子，那些不择手段敛财的黑商家，不就是走入了这样的人生怪圈吗。假如他们看淡一点物质财富，时刻珍惜友情亲情，人生的很多悲剧就不会上演。固然，通过勤劳工作和合法途径攀登人生财富的顶峰是可敬的，但人们还是不能忽视追求生命的宽度，不能漠视亲情和友情，不能不对身边的人付出爱。

人生是因阅读而精彩的，无论你承认与否。科技的发展，时代的变迁，书籍的面貌和载体可以转换，但阅读的价值是永恒的。让阅读成为自己的信仰吧，当有了这样的信仰，生活就不会对你随意开玩笑，世界再也不能小看你。



## 成功，为有准备的人而来

中央电视台《为你点赞》节目，有一位评委，高雅峻拔、风度翩翩、文质彬彬，如一道风景般端坐在评委席上。他的评论诙谐幽默、挥洒自如，还不时上台和选手互动搞怪，引来观众的喝彩和欢呼。

他既不是大学教授，也不是著名演员，更不是科班出身，而是来自民间的草根明星，他就是大衣哥朱之文。

谁曾想过，几年前朱之文是多么落魄，他的生活是多么艰辛。他全家住在破败不堪的土草房里，连吃穿都成问题。一件黄色军大衣曾经是他最心爱的衣服。

处于生活逆境的朱之文丝毫没有气馁，他在歌唱的道路上时刻准备着，坚信自己能够取得成绩、一鸣惊人。他坚持学习识歌谱，跟着歌谱练习歌唱。没有观众和掌声，鸡、鸭、鹅、羊和家人就成了他的忠实粉丝。没有华丽的舞台，田间地头、小树林、河边等天然场所就是他发声歌唱的演出殿堂。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，皇天不负有心人，他终于练就了自己独特雄浑的嗓音。

机会总是垂青有准备的人。山东综艺台举办的《我是大明星》节目，大衣哥从海选中脱颖而出。他凭借一首“滚滚长江东逝水”征服了观众，后又在中央电视台《星光大道》节目中夺得好名次，继而登上春晚，从此一举成名。