

YIQI FENGFA XILIE · ZHAOQI
意气风发系列·朝气

朝气

旭日喷薄春无际

焦姗姗◎编著

朝气

是一种旭日喷薄的力量，使你奋勇向前，奔向人生胜境。

是一片永不枯竭的绿洲，使你走出荒芜，踏上光明大道。

是一种积极向上的心态，使你充满活力，炫出精彩人生。

是一艘载满希望的方舟，使你笑对风浪，驶向成功彼岸。

北京工业大学出版社

意气风发系列·朝气

朝气

旭日喷薄春无际

焦珊珊◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

朝气：旭日喷薄春无际 / 焦姗姗编著. —北京：

北京工业大学出版社，2012.6

(意气风发系列)

ISBN 978-7-5639-3152-1

I. ①朝… II. ①焦… 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 (2012) 第 139522 号

朝气——旭日喷薄春无际

编 著：焦姗姗

责任编辑：郑 华

封面设计：元明设计工作室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：700 mm×1000 mm 1/16

印 张：16.5

字 数：205 千字

版 次：2012 年 8 月第 1 版

印 次：2012 年 8 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3152-1

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

什么是朝气？朝气是一种昂扬的精神状态，一种强劲的情绪，一种蓬勃的生命力，一种积极向上的处世态度。充满朝气的人精神焕发、活力四射，做任何事情都兴趣盎然，对未来充满希望。充满朝气的人浑身上下散发的都是蓬勃向上的精、气、神，并且还能感染他身边的每一个人，每个人都喜欢充满朝气的人。

我们每一个人，都应该充满朝气，为我们的生活喝彩。无论我们在干什么，都要像旭日东升时那样朝气蓬勃，万不可暮气沉沉。朝气可以让我们的生命之树常青，所以，我们一定要快乐地生活，善待我们的生命。

一个人充满朝气，我们最先从他的仪容、服饰、举止、言谈等方面看出来。“人有三宝精气神，腹有诗书气自华”，如果一个人内外兼修，更能凝聚人气，因为人人都喜欢和充满朝气的人在一起。

充满朝气的人无论做什么事情都是积极主动、充满活力的。他们会把工作当成事业，在工作上精益求精、追求卓越，并且勇于挑战，时刻让自己充满活力。

朝气——旭日喷薄春无际

充满朝气的人眼光前瞻，他们善于抓机遇、敢于打破陈规、敢为天下先、与时俱进，但又不盲目地跟风。他们有自己独到的眼光与见解。

充满朝气的人有明确的目标。他们充满激情，做事果敢，对所追求的目标持之以恒。

充满朝气的人总是充满着锐意进取的豪情。他们敢于冒险、敢想敢做；他们懂得冒险与成功往往是一对孪生兄弟；他们懂得非凡的冒险才能成就非凡的事业。

充满朝气的人乐观向上，面对阴霾，他们无所畏惧。他们善于给自己打气；他们蔑视困难；他们具有战胜困难的信念；他们有与困难战斗到底的勇气，最终拨开云雾见青天。

充满朝气的人不相信命运的安排。他们用自信让生命焕发光彩；他们与自信偕行，让命运尽在掌握之中；他们不自卑；他们正视缺憾；他们不惧怕贫穷；他们命运多舛却不气馁。

朝气是一种神奇的力量。它能化黑暗为光明、化腐朽为神奇、化平凡为伟大、化贫穷为富有……人，不能改变自己的出身，不能拓展生命的长度，但我们可以拓宽我们生命的宽度。做一个充满朝气的人，就会让你的生命大放异彩，就会使你的人生旅途永远铺满鲜花。

本书总结了从先贤人物到普通百姓的经验与智慧，列举了大量的事例及理念，编写了这本《朝气——旭日喷薄春无际》。本书取材于现实生活，通过生动有趣的实例和深入浅出的分析，阐明了活在当下，应该如何面对生活；怎样穿着打扮可以使你气宇轩昂，更有魅力；如何在工作上迸发活力，炫出精彩；如何打破瓶颈，眼光前瞻；定位了航向，就要充满激情地奔向目标；锐意进取，就要勇于冒险；面对困

难，就要乐观，就要迎难而上；要想改变命运就要充满自信。希望读过本书之后，能够启迪你的智慧，鼓舞你奋发向上、帮助你积极进取、教你如何充满朝气地生存、照亮你的人生之路。

愿《朝气——旭日喷薄春无际》一书能为你走向辉煌的人生提供有效的帮助。

目 录

第一章 活在当下：旭日东升，春光无限

在这个物欲横流的社会里，每个人都像在夹缝中生存，不断地在压力和痛苦中挣扎，都会遇到很多挫折、坎坷与无奈。但是，不管我们所要走的道路如何，我们都不要败给心态。要时刻铭记：我很重要。因为我们每个人在这个世界上都是独一无二的。所以，活在当下，要充满蓬勃的朝气，勇敢地面对人生的冬季，必将会迎来万紫千红的春天。

活在当下，为生命喝彩 / 2

莫要暮气沉沉，要充满朝气 / 5

朝气让生命之树常青 / 8

充满朝气地过好每一天 / 12

摆脱不良情绪，让朝气眷顾你 / 16

推销自己，秀出朝气 / 19

有朝气的人像太阳，处处都是好春光 / 23

第二章 气宇轩昂：魅力四射，凝聚人气

现代文明的发展，使得人们对仪容的重视愈显普遍。可以说，个人良好的言谈举止、社交礼节、学识修养的展示，不仅使别人对你的言行产生一定的印象，也使你能更有效地改进自己，顺应社会潮流。这同时也是对别人礼貌的一种表现。孔子曰：不学礼，无以立。如果一个人举手投足间都充满魅力，给人



朝气——旭日喷薄春无际

以彬彬有礼的感觉，处处都彰显着朝气。那么，这个人肯定会赢得很多人们的喜爱，从而拥有更为丰富的人际关系资源。

- 仪容美令你充满魅力 / 28
- 服饰得体，气宇轩昂 / 31
- 举止得体，风度翩翩 / 35
- 交谈礼仪，不失风度 / 39
- 手势礼仪让你更风雅 / 42
- 公共场合礼仪显修养 / 45
- 好的自我介绍显魅力 / 48
- 坐姿、站姿讲究显气度 / 52
- 走路礼仪显示朝气 / 56
- 气质美使你人气倍增 / 59
- 人格魅力，凝聚人气 / 63

第三章 炫出精彩：迸发活力，追求卓越

态度决定一切。做任何事情都需要洋溢着一种活力，一种激情，一种积极向上的态度。这不仅是一种高尚珍贵的精神，更是一种动力，在你遇到逆境、失败和挫折的时候，给你力量，指引着你去行动，去奋斗，去迈向成功。凭着这种态度，我们可以把枯燥无味的工作变得生动有趣，使自己充满活力，炫出精彩，创造卓越。

- 把职业当成事业 / 70
- 活力让你炫出精彩 / 73
- 精益求精，追求卓越 / 77
- 敢于挑战，一切皆有可能 / 81
- 时刻让自己充满活力 / 84
- 要有永远做“第一”的气魄 / 87
- 永不满足，奋斗不止 / 90

第四章 打破思维瓶颈：眼光前瞻，别有洞天

打破思维瓶颈，是一个破旧立新的过程，也是冲破传统观念和习惯禁锢的过程。做事畏首畏尾、瞻前顾后必然导致徘徊不前；安于现状、不思进取肯定会使事业半途而废。现代社会难免有竞争，而竞争的关键无疑就是你是否具有前瞻性的眼光。只有打破思维瓶颈，你的眼界才能更开阔，才能尽情挥洒你蓬勃的生命朝气。

- 眼光前瞻，善抓机遇 / 96
- 打破瓶颈，突破思维定式 / 100
- 墨守成规的人难成大事 / 103
- 另辟蹊径，别有洞天 / 106
- 敢为人先，抢占先机 / 111
- 机遇是留给有准备的人 / 114
- 与时俱进，但不可盲目跟风 / 118

第五章 定位航向：激情四射，燃亮征程

或许每个人都有自己的理想，但是，当理想被一次次的失败击垮之后，身体上慢慢变得懒惰懈怠、精神上变得彷徨冷漠，仿佛成了没有灵魂的行尸走肉。生活也变得毫无意义。反之，如果你不断地给自己鞭策加油，紧握激情的火把，时刻保持高昂的斗志，将追逐梦想的征程照亮，相信成功会越来越近。

- 没有航向，就走不出人生的荒漠 / 124
- 牵手激情，收获快乐与成功 / 128
- 定位航向，将激情进行到底 / 132
- 激情地奔向目标，但不可有浮躁之气 / 136
- 激情+能力=超越自我 / 140
- 激情让你焕发出无穷的力量 / 144



积蓄东山再起的激情 / 147

莫让优柔寡断羁绊了前行的你 / 150

第六章 一马当先：锐意进取，豪情万丈

人的一生，要想活得轰轰烈烈、活得精彩，就需要不断进取。都知道“无限风光在险峰”，要想成就非凡的事业，没有冒险精神是不行的。世上没有万无一失的成功之路，世界是变幻莫测、难以捉摸的。因此，要想在波涛汹涌的人生中自由遨游，必须具有冒险的豪情。事业和人生都离不开冒险精神，只要你锐意进取，只要你敢于冒险，成功的大门肯定会为你敞开。

要永远保持锐意进取的豪情 / 156

敢吃“螃蟹”，勇于冒险 / 159

冒险与成功是孪生兄弟 / 163

非凡冒险成就非凡事业 / 166

敢想更要敢做 / 170

迈出“第一步”就是成功 / 174

人生赛场，勇猛者胜 / 177

第七章 笑对阴霾：无所畏惧，拨云见日

人的一生中，会不断地遇到挫折、困难、低谷……这些都是遮挡我们追逐梦想的阴霾。我们的绵薄之力或许不能一下子拨开云雾见青天。那么，为了我们的梦想，不要畏惧阴霾，要微笑着面对它，用我们的燃烧着的激情，用我们蓬勃的生命朝气，矢志不移地迎接挑战，让生命因挑战而熠熠生辉！

阴霾重重，莫要畏惧 / 184

学会给自己打气，定能战胜阴霾 / 187

乐观是驱散阴霾的太阳 / 191

眼睛里装的是阳光，生活永远灿烂 / 195

蔑视困难，把困难踩在脚下	/ 199
战胜阴霾的信念让你无往而不胜	/ 203
逃避困难，困难更多	/ 206
再试一次，就能拨云见日	/ 209

第八章 把握命运：自信笃行，成竹在胸

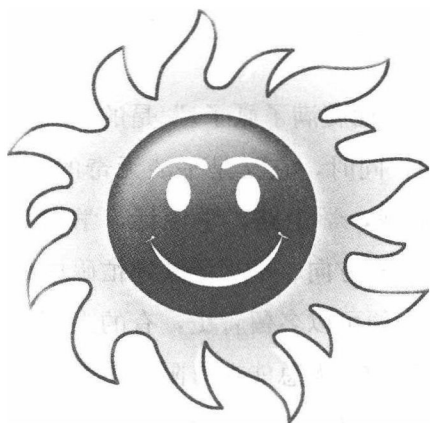
人很容易将思维编入既存的框架里，产生“命中注定”或“无法更改”的思维定式。从而逐渐失去踏出围绕自己框架的勇气，然后将自己对人生的梦想一个个抛掉。很多人缺乏信心，并不特指我们身边极少数内向、害羞、胆小的人，那些表面强悍的、镇定的、春风得意的人，未必是自信的人。自信是信仰自己的内心的力量，无论何种境遇，都不自卑、不逃避、不气馁、不放弃。

自信让生命焕发光彩	/ 216
与自信偕行，命运尽在掌握之中	/ 220
自信是改变命运的法宝	/ 224
相信自己，超越自己	/ 228
跨越自卑，自信出门	/ 232
正视缺憾，自信让你蜕变	/ 236
贫穷的渡口，需要自信摆渡	/ 238
命运多舛，不气馁就能踏平坎坷	/ 242
绝不轻易放弃自己	/ 246

第一章

活在当下：

旭日东升，春光无限



在这个物欲横流的社会里，每个人都像在夹缝中生存，不断地在压力和痛苦中挣扎，都会遇到很多挫折、坎坷与无奈。但是，不管我们所要走的道路如何，我们都不要败给心态。要时刻铭记：我很重要。因为我们每个人在这个世界上都是独一无二的。所以，活在当下，要充满蓬勃的朝气，勇敢地面对人生的冬季，必将会迎来万紫千红的春天。

活在当下，为生命喝彩

张爱玲说：“人生是一袭华美的袍子，上面爬满了虱子。”是的，生活不是童话。它是琐琐碎碎、拖泥带水的，同时，它又是平淡无奇的。大概从我们出生的那天起，我们便开始忙碌，学走路，学说话，学知识，挣钱养家……短短的几十年就在我们没有方向、平平淡淡地忙碌中度过了，然而同样是几十年的生命，有的人便可以名留青史，有的人则一直默默无闻，为什么呢？那些被我们敬仰的名人总能在有限的生命中做有价值的事情，他们不会让时间在苦恼、埋怨中蹉跎，因此他们活得精彩，他们有不一样的人生；而大部分平庸者却忽略了时间的价值，失败、苦难、困境让他们害怕，让他们停滞，结果当老去的时候发现生命一片空白，但是为时已晚。

其实，我们每个人在出生的那一天都得到了上帝送给我们的最好的礼物，那就是这个美丽的世界。那么，我们也应给这个世界一份礼物，那就是我们对这个世界的爱，对这个世界上所有的人、物的爱。

想一想，我们的父母把我们带到这个世界上，的确是一种奇迹。

我们和给了我们生命的父母能在一起生活，是一种缘分，也是一种幸福。

我们和我们周围的人，不管是你的邻居、你的同事、你的朋友，甚至你的敌人，能一起生活在这个星球上，而且还处于同一个时代，的确也是一种缘分，一种幸福。

我们和路旁的小树、小草，花园里盛开的花朵，树荫里快乐地鸣叫着的小鸟，树林里快活地跳跃的小鹿，能一起生活在同一片蓝天下，也是一种缘分，一种幸福。

俗话说，“十年修得同船渡”，那么，我们和我们的父母、我们周围的人、花朵、小鸟、小草、小树、小鹿，一起生活在这个世界上，不知修了多少年？

再想一想，我们在这个亘古久远的世界上，只能生活短短的几十年，的确是太短太短的一个瞬间。

我们出生的时候，父母盼望着我们长大，因为他们把我们带到这个世界上，就是为了让我们的长大成人；而当我们真的长大成人的时候，父母又怕我们长大，因为当我们长大的时候，他们就老了。

当我们刚刚懂事的时候，我们盼望着我们长大，因为长大了，我们就可以挣脱父母用爱织成的那一张网；而当我们到了可以挣脱那张网的时候，却又多么希望那张网永远罩着我们。

所以，我们没有理由不爱一切。

我们的确没有理由不爱我们的这个世界，哪怕这个世界仍然有那样那样的让你我不满意的地方。

我们的确没有理由不爱我们的父母，哪怕我们的父母只是一个普通得再也不能普通的人，哪怕他们没有留给我们万贯家产，哪怕他们并没有给我们高贵的血统。我们爱他们，只因为他们是我们的父母。

我们的确没有理由不爱我们周围的人，邻居、同事、朋友。尽管为了某事，你和邻居吵过架；尽管为了某事，你和同事有过不快；尽管为了某事，你和朋友红过脸；尽管为了某事……但这些并不妨碍我们爱他们，只因为我们生活在同一个地球上，生活在同一片蓝天下。

如果我们不再一定要找出爱的理由来，而将爱本身就作为一种最恰当不过的理由，我们就不会再为自己找不到那些不应该寻找的爱的理由

朝气——旭日喷薄春无际

而生出无穷的烦恼了，也不会再让我们与我们一生也难以遇到的人天各一方，以至于抱恨终生！

是的，世上没有无缘无故的恨，也没有无缘无故的爱，但我们一起生活在这个美丽的星球上，这个理由还不充分吗？

生命是上帝赐予我们的财富，我们应该好好利用生命的每一天。相信我们每一个人都是独一无二的，我们不应该总活在他人的影子里，观看他人的风景而忘记了自己的步伐。过去的时间我们已经无法挽留，我们只能好好珍惜我们未来的每一天。每一个人的先天条件是不一样的，不要刻意去模仿别人，寻找自己的价值，活出自己的风采。

对于人生而言，每一个年龄段都有每一个年龄段的精彩，10岁的单纯，20岁的活力，30岁的奋斗，40岁的稳重，50岁的知天地，60岁的人生感悟，等等，我们没必要站在20岁去羡慕他人的40岁，更没有必要站在40岁去慨叹青春已逝，何必去羡慕别人呢，站在当前，就要活出当前的精彩，那么，生命才没有遗憾。

人还要对自己好一点，为自己而活，但是，有多少人为自己活的，又有多少人活出了自我？小时候我们为苦口婆心的父母活，上学后为循循善诱的师长活，工作后为名利、世俗观念活。一旦为别人而活，你就会总是顾虑别人会怎么看你，怎么说你，你就很难有自己的主见，并且很容易被他人的意见左右，那你就必然失去自己心灵的自由，生活在别人的意志中。所以，我们要拒绝为别人而活，需要说“不”时，要断然说“不”，那不是不友善，不是冷漠，而是一种责任、立场，更是一种善意，一种应该，对自己、也对别人。走自己的路，让别人去说吧！

卢梭说：“大自然塑造了我，然后把模子打碎了。”这话听起来自负，其实适用于每一个人。你可能成不了曹雪芹、牛顿、贝多芬，但是你完全可以成为你自己。其实做自己喜欢的自己并不难，只需要像一位作家所说的那样：“……为自己活，照自己的方式做一些自己喜欢的

事，不在乎别人的批评意见，不在乎别人的诋毁流言，只在乎那一份随心所欲的舒坦自然。”我们完全可以将命运牢牢掌握在自己的手中，活得潇洒一点，活出自我个性，活出自我的率真。

生命对于我们来说是非常宝贵的。我们确实没有那么多的时间浪费在烦恼、自我轻视、忧郁沮丧，以及绝望之中。人生真是非常短暂，短到我们不能将它浪费在暮气沉沉之中。因而，我们就没有理由再去怀疑这个世界是否美好，更没有怀疑的时间。那么，活在当下，我们应该充满朝气地面对我们所拥有的一切！为我们的生活而喝彩！

莫要暮气沉沉，要充满朝气

人的一生，总是要经历很多东西，比如失败、挫折，这些人生旅途中的羁绊到底可怕吗？关键就看你怎么面对它。拿破仑·希尔曾说过，人的身上有一个看不见的法宝，这个法宝的一边装着两个字：朝气，它是获得财富、成功、幸福和健康的力量。另一边装着四个字：消极心态，它剥夺一切使你生命有意义的东西。的确，如果一个人不能坦然地接受自己的不幸，必然会产生忧虑、愤怒、不安等很多负面情绪，以致身心疲惫，暮气沉沉，终其一生也难以走出不幸的阴影。相反，如果能坦然地接受命运的安排，微笑着面对生命的一切，则不仅对身心健康有益，还能让你领悟到人生的大境界，从而更加充满朝气地对待万事万物。

人生总是有很多十字路口，所有总是面临着很多选择，而生活的态度就是一切。你用什么样的态度对待你的人生，生活就会以什么样的态度来对待你。你暮气沉沉，生活就会暗淡；你充满朝气，生活就会给你

许多快乐，你就能摆脱困境。

张艾嘉，我们经常会在各种娱乐新闻的标题中读到关于她的新闻。从叛逆少女到金马影后，从未婚妈妈到两次婚姻，从名演员到大导演：她的举手投足间似乎都在制造新闻，似乎天生带着光环，赚满人气。而今的她却变了，变得心态平和，随遇而安，懂得了享受无处不在的快乐。而这一切的转折点，便是爱子遭绑架事件。

张艾嘉在爱子绑架案结案之后，面对媒体曾说了这样一段话：“以前我一直以为人生最重要的是盛名，时时处处想保持常青，不管是婚姻还是儿子，都当做了自身招牌的一点金漆，从未将自己从高处放下，好好审视一下生活。直到儿子的生命受到威胁的时候，方才明了最珍贵的财富并非那个熠熠的金字招牌。熙熙攘攘，皆为利来；攘攘熙熙，皆为名往。以前，我就是熙熙攘攘中的一分子，结果从相夫到教子，一败涂地。”

在张艾嘉儿子五岁那年，她带着儿子拍摄专题，轰动香港。带他回台湾参与国际品牌的童装展示会，上台走童装秀，红透台湾。她利用自己的知名度不遗余力地将儿子打造成为第一童星。可是，在经济不景气的香港，作为曝光率高的明星却被绑匪盯上，绑匪开价2000万元港币。限她三天后交钱，否则就撕票。在香港警方的协助下，虽然有惊无险，但是，她的儿子却从此得了自闭症，咨询了无数心理专家，得到的建议只有一个——时间疗法。张艾嘉咽下眼泪接受了现实，她告诉自己：有什么大不了呢？老天能把活生生的儿子还给我，对我已经很宽厚了。

张艾嘉开始学着用母爱来感化孩子，给孩子充分的自由；同意儿子请同学回家来闹得翻天覆地；让他开始穿便宜的T恤和牛仔裤；节假日的时候，带他出去旅游，放任他自己挑选目的地和旅游项目。三年后，张艾嘉的儿子终于痊愈了。张艾嘉也从此更加珍惜现在拥有的一切。